



Penyangkalan Prokrastinasi

Rahmah Amaliya

Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya. Jl. Raya Kalirungkut, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya
e-mail: s154222003@student.ubaya.ac.id

Kata Kunci:

Prokrastinasi
Mahasiswa
Akademik

ABSTRAK

Penelitian ini membahas fenomena prokrastinasi di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa semester akhir. Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas meskipun menyadari dampak negatifnya. Penelitian ini berfokus pada empat aspek prokrastinasi: *Perceived Time*, *Emotional Distress*, *Intention-action*, dan *Perceived ability*. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk menganalisis perilaku prokrastinasi mahasiswa psikologi di Universitas Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa narasumber mengalami prokrastinasi yang signifikan dalam pengerjaan tugas. Dia menggunakan time management dan strategi belajar untuk memulai tugas, namun mengalami keragu-raguan, gangguan, dan menampilkan emosi saat mengerjakan. Penyelesaian akhir melibatkan kewajiban dan dukungan dari dosen dan teman. Penting untuk memahami aspek-aspek prokrastinasi untuk membantu mahasiswa mengatasi perilaku ini dan meningkatkan efektivitas studi mereka.

Keyword:

Procrastination
Student
Academic

ABSTRACT

Procrastination is a prevalent phenomenon among students, especially among those in their final semesters. It involves intentionally delaying tasks despite being aware of the negative consequences. This study examines four aspects of procrastination: Perceived Time, Emotional Distress, Intention-action, and Perceived ability. Using qualitative research, the behavior of a psychology student at the University of Surabaya is observed and analyzed. The findings reveal significant procrastination tendencies during task completion. The student uses time management and study strategies to initiate tasks, but experiences self-doubt, disruptions, and emotional displays while working on them. The final phase involves fulfilling responsibilities and receiving support from professors and peers. Understanding these procrastination aspects is crucial in assisting students to overcome this behavior and enhance their study effectiveness.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah sebuah fenomena yang sering terjadi terutama di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan, meskipun kita tahu dampak negatif yang akan terjadi [6]. Fenomena ini sering menimpa mahasiswa terutama pada mahasiswa yang telah menginjak semester akhir kuliah. Perilaku prokrastinasi yang biasa dilakukan yaitu menunda mengerjakan skripsi atau tugas akhir sehingga mengakibatkan bertambahnya masa studi. Menurut Godfrey [7], mahasiswa seharusnya mampu menyelesaikan studi strata satu (S1) dalam kurun waktu 4 tahun, tetapi bisa jadi lebih lama hingga 7-10 tahun karena perilaku prokrastinasi.

Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan perilaku yang ditunjukkan dalam prokrastinasi di antaranya yaitu, 1) *Perceived Time* (kegagalan menepati *timeline*), 2) *Emotional Distress* (Perasaan tidak nyaman saat menunda kegiatan), 3) *Intention-action* (perencanaan yang tidak dapat dilaksanakan), dan 4) *Perceived ability* (Keragu-raguan akan kemampuan) [4].

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, & McGown, (1995), aspek *perceived time* (kegagalan menepati *timeline*) merupakan perilaku prokrastinasi di mana seseorang gagal menepati *deadline*. Selanjutnya mengenai aspek kedua dari prokrastinasi yaitu, *emotional distress* (perasaan tidak nyaman saat menunda kegiatan) [6]. *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

Selanjutnya *intention-action* (perencanaan yang tidak dapat dilaksanakan) [6]. Pada aspek ini seseorang biasanya memiliki keinginan namun gagal dalam proses pengerjaan sehingga terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan aktualisasi waktu pengerjaan. Aspek terakhir adalah *perceived ability* atau keragu-raguan akan keyakinan terhadap kemampuan diri [6].

Penelitian ini melibatkan salah satu mahasiswa psikologi Ubaya semester 11 sebagai narasumber karena didapati perilaku prokrastinasi padanya berdasarkan asumsi dari berbagai pihak terdekat dengan narasumber. Asumsi tersebut muncul dikarenakan ia memiliki masa studi yang lebih panjang dari normalnya, tetapi tidak menunjukkan perkembangan kelulusannya. Dalam hal ini, dilakukan juga wawancara tambahan kepada teman dekat narasumber dan dosen pembimbingnya untuk memvalidasi asumsi tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, penulis bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh narasumber melalui observasi dan wawancara terhadap narasumber.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan suatu strategi *Inquiry* yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena dan; fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik; mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif [2]. Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan dengan cara memilih data yang penting, baru, unik, dan terkait dengan rumusan masalah atau pertanyaan penelitian, analisis didasarkan pada seluruh data yang terkumpul, melalui berbagai teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara, dan dokumentasi [8]. Pendekatan deskriptif adalah cara menganalisis suatu masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narasumber merupakan mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Ubaya, di tahun ini narasumber berada di semester 11. Narasumber, sebut saja X, telah menjalani masa studi lebih lama dari normalnya masa studi yang harus ditempuh. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh beberapa tema yakni melaksanakan kewajiban, dukungan dari pihak luar, menampilkan emosi, *time management*, strategi belajar, keragu-raguan dan gangguan dalam melaksanakan tugas. Semua tema dikelompokkan kembali dalam tiga kategori berdasarkan proses narasumber dalam menyelesaikan tugas. Proses pertama adalah permulaan dalam mengerjakan, saat mengerjakan, dan penyelesaian akhir.

1. Permulaan dalam mengerjakan.

Pada proses ini narasumber melakukan *time management* serta strategi belajar dalam memulai menyelesaikan tugas miliknya. Narasumber melakukan pengaturan waktu dalam mengerjakan tugasnya serta melakukan pemilihan prioritas pengerjaan tugasnya berdasarkan waktu pengumpulan atau *deadline*. Semua tugas narasumber catat dengan menggunakan agenda sebagai alat bantu. Dikarenakan memiliki kegiatan lain selain kuliah, narasumber

menganggap hal pengaturan waktu ini membantunya menyesuaikan waktu antara hobi dan kerja sampingan yang dilakukannya.

Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya [1]. Dikutip dari wawancara, berikut yang dikatakan narasumber mengenai *time management* yang dilakukannya, “Paling ini, sih, kek *deadline*-nya yang mepet dan tugas yang banyak itu tadi. Jadi kek harus pinter-pinter atur waktunya, gitu.”

Sama halnya dengan strategi belajar yang dilakukan oleh narasumber, agenda yang digunakan narasumber merupakan penunjangnya dalam mengatur strategi belajarnya. Menyesuaikan dengan yang dilakukan berdasarkan jadwal yang sudah ditetapkan sebelumnya. Strategi yang dilakukan oleh narasumber juga mencakup dengan bagaimana caranya menangani masalah dalam berkelompok tugasnya serta membantunya dalam hal memperoleh informasi dalam mengerjakan tugas yang didapatkan. Dikutip dari wawancara, berikut yang dikatakan narasumber mengenai strategi belajar yang dilakukannya, “Jadi, ya, kita harus apa, ya, mikir resikonya aja sih. Ya, bener sih, memang kalau nggak sesuai, mungkin, nggak sesuai sama agenda karena mungkin lagi males, gitu kan, ya, atau karena lagi mentingin keluar sama temen. Ya, memang seneng, cuman, resikonya kan, ya, kamu, ya, tadi.”

2. Saat mengerjakan.

Setelah melalui proses permulaan dalam mengerjakan tugas, narasumber melanjutkan ke proses selanjutnya, yakni proses mengerjakan. Pada kategori ini terdapat tiga tema, yakni keragu-raguan, gangguan dalam mengerjakan tugas, dan menampilkan emosi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, narasumber mengalami keragu-raguan dalam proses mengerjakan tugasnya.

Keraguan diri adalah sekumpulan perasaan atas ketidakyakinan diri terhadap kompetensi, kemampuan, dan hasil yang dicapai dari kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan aspek dalam prokrastinasi, yakni *perceived ability* atau keragu-raguan akan kemampuan diri [5].

Hambatan lain yang dialami X saat mengerjakan tugas adalah gangguan dalam melaksanakan tugas. Gangguan ini memiliki dampak dalam mengulurkan waktu pengerjaan tugas narasumber. Gangguan yang dimaksud menurut hasil wawancara bersama narasumber, yaitu dari banyaknya kegiatan yang dilakukan narasumber dan dari lingkup pertemanan yang tidak mendukung narasumber dalam mengerjakan tugas atau justru malah menggangukannya.

Namun, berbeda dengan hasil wawancara observasi. Berdasarkan wawancara dengan narasumber observasi disebutkan mengenai gangguan dalam mengerjakan tugas yang juga datang dari perilaku X seperti tugas yang terkumpul, tidak mengumpulkan tugas, dan mengulur waktu pengerjaan. Dibuktikan dengan tindakan narasumber saat wawancara, narasumber membacakan pesan singkatnya dengan dosen mengenai tugas yang belum terkumpul dan perilaku narasumber yang berpindah-pindah tempat saat mengerjakan sehingga tidak fokus dengan tugas yang dikerjakan. Hal ini sejalan dengan aspek prokrastinasi yakni, *perceived time*.

Kedua hambatan di atas menimbulkan perilaku lain dari narasumber, yakni menampilkan emosi. Narasumber menampilkan emosi terkait dengan hal yang menggangukannya saat mengerjakan tugas seperti rasa lelahnya atau masalah yang menyimpannya di tengah mengerjakan tugas, termasuk juga tanggapannya terhadap teman-teman yang tidak mendukungnya dalam mengerjakan tugas. Menurutnya hal tersebut membuatnya menjadi stres dalam mengerjakan tugas.

3. Penyelesaian akhir.

Tahap terakhir yang dilakukan oleh narasumber dalam pengerjaan tugas adalah penyelesaian akhir. Terdapat dua tema yang tergabung dalam penyelesaian akhir tugas, di dalamnya terdapat hasil analisis dari observasi dan wawancara. Tema pertama adalah melaksanakan kewajiban dan tema kedua adalah dukungan dari pihak luar. Didapati narasumber menyadari hal yang harus ia lakukan dalam proses narasumber mengerjakan tugas, yakni sesegera mungkin menuntaskan tugas yang dimilikinya. Pada saat wawancara, didapati narasumber tengah mengerjakan jurnal dari penelitian yang dilakukannya serta beberapa laporan tugas kuliahnya. Dikutip dari wawancara bersama narasumber sebagai berikut, “Lagi ini aja, sih, ngerjain laporan sama ngerjain jurnal aja, sih.”

Namun, berdasarkan hasil observasi didapati perilaku lain saat mengerjakan tugas, yakni melakukan kegiatan lain seperti halnya narasumber beberapa kali memesan makanan, bermain hp dan mengobrol bersama temannya. Frekuensi mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan lain cenderung lebih banyak melakukan kegiatan lain. Hal ini sejalan dengan aspek prokrastinasi yakni, *intention-action*.

Menurut penuturan narasumber dalam wawancara, dosen dan teman memiliki peran penting dalam memberi dukungan dalam mengerjakan tugas. Narasumber mendapatkan dukungan dari dosen pembimbingnya melalui bimbingan-bimbingan serta *support* mentalnya saat narasumber merasa tidak yakin akan penelitian yang sedang dikerjakan. Selain dosen, teman juga memiliki peran penting bagi narasumber. Beberapa teman

mendukungnya terutama saat dia merasa jenuh dengan tugas sehingga ia kembali bersemangat mengerjakan.

Namun, berdasarkan hasil wawancara tambahan dengan teman dekat narasumber guna memvalidasi wawancara narasumber. Dari wawancara tambahan didapatkan hasil yang berbeda terutama untuk beberapa perilaku menunda mengerjakan tugas. Selain itu, narasumber juga sering menghilang dari kelas yang mengakibatkan narasumber mengulang kelas tersebut.

Hal yang sama juga ditanyakan terhadap dosen pembimbing narasumber terkait pendapatnya kepada narasumber. Hasil yang didapat adalah menurut penilaian dosen narasumber cukup baik, tetapi beberapa kali narasumber menghilang tanpa kabar atau tidak ada perkembangan dari jurnal yang sedang dikerjakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, narasumber menunjukkan perilaku prokrastinasi yang signifikan dengan tujuh perilaku dari delapan bentuk perilaku dalam hasil observasi. Namun, dalam hasil wawancara X menjawab pertanyaan *interview*, hanya terdapat dua aspek yang nampak, ditambah jawaban yang dihadirkan berlawanan dengan perilaku saat observasi. Sehingga dilakukan triangulasi data yang melibatkan dua orang terdekat, yakni teman dan dosen pembimbing narasumber. Dari wawancara tambahan menghasilkan data bahwa apa yang dikatakan narasumber tidak sepenuhnya tepat. Melalui kategori yang terbentuk dari hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa aspek-aspek prokrastinasi terpenuhi sehingga hal ini memperkuat asumsi bahwa subjek melakukan perilaku prokrastinasi secara positif.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Atkinson. *Manajemen Waktu yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1994.
- [2] D. Harefa, 'Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Siswa | Harefa | Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal', 2022. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara/article/view/835/686>.
- [3] E. A. Surijah and T. Sia, 'Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness.', *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, vol. 22, no. 4, pp. 352–374, Jul. 2007, Accessed: Aug. 01, 2023. [Online]. Available: <http://anima.ubaya.ac.id/index.php?menu=articles&eid=1322324334&actsub=yes&eidsub=1371789997>

- [4] J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media, 1995.
- [5] M. Braslow, J. Guerrettaz, R. Arkin, and K. Oleson, 'Self-Doubt', *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 6, Jun. 2012, doi: 10.1111/j.1751-9004.2012.00441.x.
- [6] P. Steel, 'The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure', *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94, 2007, doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- [7] R. N. Khoirunnisa, M. Jannah, D. K. Dewi, and S. Satiningsih, 'Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, vol. 11, no. 3, pp. 278–292, 2021.
- [8] Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono | OPAC Perpustakaan Nasional RI*. ALFABETA, 2014.