

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *Procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “Menangguhkan” atau “menunda” Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman.¹

¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media,2010) h. 151

Menurut Glen², Prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seseorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi kronis, penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, prokrastinasi menurut Lopez³, juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap Bimbingan dan Konseling. Menurut Silver⁴ seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindar atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakan sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan

² M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.151

³ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.151

⁴ M.Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,....h.151

tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Sementara Millgram⁵ mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas

⁵ M.Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.151

yang penting untuk dikerjakan misalnya, tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

2. Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu⁶.

1. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik

⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.164

adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*, seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram⁷ *Trait* Kepribadian yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan social yang tercermin dalam *self regulation*

⁷ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikolog*,...h.164

dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal

Adalah faktor yang terdapat diluar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor itu meliputi:

1. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivete⁸ yang dikutip oleh M Gufron dan Rini Risnawati menemukan

⁸ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.165

bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance* menghasilkan anak perempuan yang melakukan *procrastination* memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance* *procrastination* pula.

2. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan

daripada lingkungan yang penuh pengawasan.⁹

B. Konseling Individu

Konseling Individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli¹⁰. Konseling ditujukan kepada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling hanya ditujukan kepada individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya. Konseling Individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif.¹¹

⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.166

¹⁰ Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada, 2013),h.102

¹¹ Sofyan S.Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:Alfabeta,2014), h.35

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti dan nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap dan tingkah laku. Banyak teknik yang digunakan dalam konseling individu yaitu *attending/menghampiri konseli*, refleksi, eksplorasi, bertanya untuk membuka percakapan, bertanya penutup, menyimpulkan sementara, mengarahkan dan menjernihkan. Proses Konseling Individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri¹².

¹² Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 159

C. Pengelolaan Diri

1. Pengertian Pengeloaan Diri

Pengelolaan diri dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif social¹³. Albert Bandura¹⁴ adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif social pada 1986 dalam bukunya yang berjudul *Social Fondation of Thought and Action: A Social Cognitive Theraphy*. Bandura¹⁵ berpendapat bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga mereka bukan semata-mata bidak

¹³ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.57

¹⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.57

¹⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang:UMM Press,2009) h.283

yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi. Kedua, Bandura menyatakan bahwa banyak aspek fungsi kepribadian melibatkan interaksi orang satu dengan orang lain. Menurut David L. Watsen¹⁶ *Social Behavior refers to behavior based on ownership and control of areas or object.* (Tingkah laku sosial berhubungan dengan tingkah laku yang didasarkan penguasaan dan pengendalian lapangan atau objek). Tingkah laku sosial tersebut mempunyai hubungan dengan individu lain yang ada dalam situasi sosial yang dihadapi secara bersama-sama. Prinsip dasar teori belajar Sosial adalah orang yang bertindak dalam cara tertentu kemungkinan menghasilkan penguatan.

¹⁶ Slamet Santoso, *Teori-Teori Psikologi Sosial*, (Bandung: PT. Refika Aditam, 2010) h.71

Tindakan individu tergantung pada karakteristik spesifik situasi tersebut, penilaiannya terhadap situasi dan penguatan dimasa lalu terhadap perilaku dalam situasi serupa¹⁷.

Kognisi Sosial adalah tata cara kita menginterpretasikan, menganalisis, mengingat dan menggunakan informasi tentang dunia sosial. Morgan¹⁸ mengatakan Aktivitas kognitif berkaitan dengan persepsi, ingatan, belajar, berpikir dan *problem solving*. Miller dan Dollard bertitik dari teori H (Mediationist) yang dikembangkan menjadi teori sendiri. Pandangan dasar mereka adalah tingkah laku manusia adalah dipelajari. Karena itu untuk memahami tingkah laku sosial dan proses belajar, kita harus mengetahui prinsip

¹⁷ Rita L. Atkinson, Edward E. Smith, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Tangerang: Interaksara, 2010), h.283

¹⁸ Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Sosial*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015) h.167

psikologi belajar. Yang dorongan, isyarat, tingkah laku balas, dan ganjaran. Keempat prinsip ini sangat berkesinambungan dan dapat saling dipertukarkan, yaitu dorongan menjadi isyarat, isyarat menjadi ganjaran dan seterusnya¹⁹.

Zimmerman²⁰ berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Menurut Schunk dan Ertmer²¹ pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan proses yang berputar.

¹⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Teori-teori Psikologi Sosial*, (Jakarta:PT Grafindo Persada, 1998) h.21

²⁰ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.58

²¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.58

Gambaran proses belajar ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga tahap model pengelolaan, pertama, *Forethought phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volitional) control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, Selama *self-reflection phase* terjadi setelah performansi individu merespon pada usahanya. Pengertian pengelolaan diri yang lain dijabarkan Purdiee²², teori pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala periaku mereka sendiri.

²² M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.59

2. Aspek Pengelolaan diri

a. Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif-atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya metakognitif merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kognitifnya kedepan.

b. Motivasi

Devi dan Ryan²³ Adalah fungsi dari kebutuhan untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Zimmerman dan pons²⁴ mengatakan bahwa keuntungan motivasi

²³ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.60

²⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.60

ini adalah individu memiliki motivasi intrinsi, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

c. Perilaku

Adalah upaya individu untuk mengatur diri menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan social dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

3. Faktor yang mempengaruhi Pengelolaan diri

Menurut Zimmerman²⁵ dalam buku Teori-Teori Psikologi ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri :

²⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.61

a. Individu

Faktor individu yang pertama, pengetahuan Individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri. Kedua, Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam individu. Ketiga, tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku.

- 1) *Self Abservation* berkaitan dengan respon individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku orang lain

- 2) *Self Judgment* merupakan tahap individu membanding-bandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah ditetapkan individu.
- 3) *Self Reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah ditetapkan.

c. Lingkungan

Teori Sosial Kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman diri dan rencana untuk bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak.

4. Langkah Teknik Pengelolaan Diri

Pada pelaksanaannya konselor menggunakan layanan konseling individual

dengan teknik pengelolaan diri. Konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan konseli yang membahas berbagai masalah yang dialami konseli.²⁶

Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

²⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah*, (Depok: PT. Rajagrafindo Persada, 2013), h.157

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri ini tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator konseli.

Tahap – tahap pengelolaan diri

Pengelolaan diri ini biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut

a. Tahap Monitor diri dan Observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut. Apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan

tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²⁷

²⁷ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011) h.180