

PROKRASTINASI AKADEMIK: PERILAKU YANG HARUS DIHILANGKAN

Muhammad Nur Wangid
Universitas Negeri Yogyakarta
m_nurwangid@uny.ac.id

Abstract

Procrastination is one of the phenomena of the problems that affects millions of students worldwide. Academic procrastination is one of the most usable reasons of the failure or the academic performance of the students is not maximal in college. A lot of scientific evidences that suggests that many academic procrastination associated with various disadvantages in academic and non-academic. Effects of procrastination in general students will experience academic decline, in addition they also seized the high tension and anxiety. There are basically two kinds that affect procrastination are internal factors and external factors. Internal factors such as physiological and psychological aspects, while external factors such as a variety of things that affect the individual in development ranging from parenting styles, family influences, and so on. Various tips to overcome procrastination is discussed both in the aspect of preventive, developmental, and curative.

Keywords: *Academic Procrastination*

Abstrak

Prokrastinasi merupakan salah satu fenomena permalahan yang mempengaruhi jutaan pelajar di seluruh dunia. Prokrastinasi akademik adalah salah satu alasan yang paling sering dipergunakan dalam merasionalisasi kegagalan atau kinerja akademik yang tidak maksimal dari mahasiswa di perguruan tinggi. Banyak bukti-bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik banyak berhubungan dengan berbagai macam kerugian dalam bidang akademik maupun non-akademik. Efek prokrastinasi pada umumnya mahasiswa akan mengalami penurunan akademik, di samping itu mereka juga dihindangi ketegangan dan kecemasan yang tinggi. Pada dasarnya ada dua hal yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa aspek fisiologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal berupa berbagai hal yang mempengaruhi individu dalam perkembangannya mulai dari gaya pengasuhan orang tua, pengaruh keluarga, dan sebagainya. Berbagai tip untuk mengatasi prokrastinasi didiskusikan baik dalam aspek preventif, developmental, maupun kuratif.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik*

Diterima: 6 Agustus 2014

Direvisi: 3 September 2014

Disetujui: 11 September 2014

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari hampir setiap orang pasti pernah melakukan kegiatan penundaan (prokrastinasi). Ada sebagian orang melakukan penundaan suatu kegiatan karena keterbatasan waktu, atau memilih waktu lain yang lebih baik, lebih longgar, sehingga hasilnya lebih baik. Namun ada pula, sebagian orang menunda melaksanakan suatu tugas tanpa sebab yang jelas atau membatalkan suatu kegiatan tanpa sebab sehingga menjadikan orang lain kebingungan mengikuti pola kegiatannya. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh orang yang kedua ini bernilai negatif, berbeda sama sekali dengan kasus pertama di atas. Dengan demikian, persoalan tunda menunda pada dasarnya netral, semua orang sangat mungkin melakukannya, hanya saja konteks penundaan tersebut menjadi persoalan.

Dalam dunia akademis melaksanakan kegiatan belajar mestinya merupakan kebutuhan atau kesadaran dari mahasiswa. Namun dalam kenyataan yang diketemukan keseharian dijumpai bahwa mahasiswa dengan sengaja dan tanpa rasa bersalah mengatakan —kumpulkan besok saja!; — Pak maaf tugas belum selesai, mohon minta waktu tambahan untuk mengerjakan!; dan sebagainya. Ungkapan-ungkapan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa belum siap dengan tugasnya, sehingga dampaknya berbagai upaya dilakukan untuk mengejar ketertinggalannya. Penundaan dilakukan mahasiswa tanpa alasan yang jelas, atau tujuan yang pasti. Hanya menunda dan terus menunda. Inilah kebiasaan yang menjadi masalah yang harus dihilangkan. Dampak dari ketidakmampuan memenuhi tugas-tugas yang harus dikerjakan dan diserahkan kepada dosen adalah prestasi belajar yang tidak maksimal.

Oleh karena itu, intensitas keterlambatan menyerahkan tugas sering juga dipandang sebagai bentuk kesulitan belajar (Abin Syamsudin, 1996). Hal itu karena gejala kesulitan belajar banyak berkaitan dengan kemampuan individu/mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan yang diselenggarakan oleh dosen. Walaupun banyak sekali gejala yang dapat dipakai untuk mendeteksi kesulitan dalam mengikuti kegiatan akademis, kebiasaan perilaku prokrastinasi dapat dipakai menjadi salah satu tanda untuk menunjukkan betapa korelasi yang terjadi antara prokrastinasi dengan perolehan prestasi akademis (Howel dan Watson, 2007).

Kebiasaan suka menunda-nunda oleh banyak pihak ditangkap sebagai sesuatu masalah yang serius dalam kehidupan sehari-hari dan dalam dunia pendidikan pada masyarakat modern. Penelitian melalui sejarah menunjukkan bahwa prokrastinasi telah menjadi suatu bencana yang merusak individu paling tidak sejak tiga ribu tahun yang lalu (Steel dalam Sepehrian dan Lotf, 2012: 2987). Kondisi sekarang ditunjukkan dengan hasil penelitian Eliss dan Knaus (Sepehrian dan Lotf, 2012); dan informasi data dari Wikipedia menyatakan bahwa lebih dari 95 % mahasiswa di Amerika Serikat menunda untuk segera memulai mengerjakan tugas, dan

lebih dari 70% mereka akan mengulanginya. Gambaran ini dapat menjadi cerminan kondisi mahasiswa di Indonesia.

Secara harafiah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinat* ; *procrastinare* yang berarti —*defer till the morning*” (*Concise Oxford English Dictionary: 2005*) menunda sampai besok pagi, makna tersebut diperoleh dari asal kata *pro* yang berarti *forward* dan *crastinus* yang berarti *belonging to tomorrow* sehingga pengertian prokrastinasi pada dasarnya merujuk pada pengertian kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindari melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan. Dengan demikian, pengertian prokrastinasi sangatlah tidak menguntungkan apalagi dalam dunia akademik. Hal ini karena tanpa kesediaan mahasiswa untuk melakukan atau melaksanakan tugas yang diberikan oleh dosen, atau atas kesadaran sendiri mengerjakan kegiatan akademis maka proses kegiatan belajar yang diharapkan tidak pernah terjadi. Hal itu karena prokrastinasi mencakup juga menghindari dari sesuatu yang diketahui yang seharusnya dikerjakan. Dengan kata lain, keengganan melaksanakan atau menunaikan tugas-tugas akademik baik disengaja atau tidak disengaja tetap sama saja akan berakibat tidak baik terhadap individu. Untuk itu, adanya keinginan untuk menunda mengerjakan tugas atau bahkan menghindari dari melaksanakan tugas-tugas akademik merupakan sesuatu yang merugikan, dan oleh sebab itu harus dihilangkan. Dalam situasi akademik tersebut Senecal et. all (1995: 607) menjelaskan

“procrastination as „...knowing that one is supposed to and perhaps even wanting to complete an academic task but failing to perform the activity within the expected or desired time frame”. Procrastination involves avoiding doing what we know we should be doing. Sometimes we can be creative in our avoidance strategies. If you find yourself procrastinating on a regular basis then a bit of soul searching is worth doing to help you understand the reasons for your inactivity”.

Perkembangan studi tentang prokrastinasi menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan masalah kemampuan membagi waktu semata. Hal itu merupakan proses yang kompleks yang mencakup masalah afektif, kognitif, dan komponen perilaku (Burka dan Yuen, 2008: 1-3). Dengan demikian, aspek permasalahan prokrastinasi tidaklah sederhana, namun melibatkan banyak aspek individu.

Seperti dikemukakan di atas bahwa tidak semua tingkah laku prokrastinasi memiliki efek negatif. Oleh karena itu, Chu dan Choi (2005: 247) membagi prokrastinasi menjadi dua: (a) *passive procrastination*, yaitu meliputi mereka yang melakukan prokrastinasi dalam artian tradisional. Secara kognitif, mereka yang termasuk *passive procrastinator* tidak dengan sengaja melakukan penundaan mengerjakan tugas, tetapi lebih cenderung

menunda tugas karena tidak mampu membuat keputusan dengan cepat dan bertindak dengan segera. Oleh karena itu, *passive procrastination* merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan sering menimbulkan masalah. Berdasarkan perspektif di atas maka ada dua bentuk *passive procrastination* yaitu terkait dengan keputusan (*decisional*), dan yang kedua berupa tindakan menghindar (*avoidance*). *Decisional procrastination* merupakan suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sesuatu yang mengawali (anteseden) kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu tugas. Hal itu dilakukan karena menganggap atau mempersepsikan situasi tugas sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan. Dampak dari hal tersebut lebih jauh adalah munculnya *avoidance procrastination* yang berupa perilaku untuk menghindarkan diri dari kondisi yang dianggap penuh tekanan (stress) tersebut. Bentuk perilaku yang nampak (*behavioral*) penundaan dianggap sebagai cara untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugas namun yang terjadi justru sebaliknya hasil buruk, merasa tidak mampu, gagal, dan sebagainya. Oleh karena itu, *passive procrastinator* merupakan perilaku negatif yang tidak berujung – lingkaran setan. Dan sebaliknya (b) *active procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, penundaan dilakukan karena sebaliknya pelaku merasa sanggup bertanggung jawab terhadap perilakunya menunda. Mereka menunda tindakannya secara sengaja dan memfokuskan perhatiannya pada tugas lain yang lebih penting. Penundaan dilakukan secara disengaja untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam semua tugas yang dihadapi. Hal ini karena dirinya mampu mengatur diri dan tugas secara efektif. Dengan demikian, *passive procrastinator* dan *active procrastinator* berbeda baik secara kognitif, afektif, dan perilakunya. Di dalam artikel ini, prokrastinasi yang dimaksud adalah *passive procrastinator*, prokrastinasi inilah yang harus segera dihentikan.

Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Azure (2010: 63); serta Solomon dan Rothblum (1984: 504) dalam penelitiannya menggunakan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa, yaitu :

1. *Writing a term paper* (Tugas mengarang). Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
2. *Studying for an exam* (Belajar menghadapi ujian). Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.

3. *Keeping up with weekly reading assignments* (Membaca). Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. *Performing administrative tasks* (Kinerja administratif). Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
5. *Attending meetings* (Menghadiri pertemuan). Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
6. *Performing academic tasks in general* (Kinerja tugas-tugas akademik secara keseluruhan). Yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

Namun demikian, sangat mungkin masih ada aspek lain yang belum tersebut dan berbeda dengan apa yang sudah diungkapkan oleh para peneliti di atas.

Penyebab

Faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:
 - a. Kondisi fisiologis (fisik) individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Penelitian tentang penyebab fisiologis prokrastinasi sebagian besar mengarah pada peran *korteks prefrontal*. Ini area otak yang bertanggung jawab untuk fungsi otak eksekutif seperti perencanaan, kontrol impuls, perhatian, dan bertindak sebagai filter dengan mengurangi rangsangan mengganggu dari daerah otak lainnya. Kerusakan atau aktivasi yang rendah di daerah ini dapat mengurangi kemampuan individu untuk menyaring rangsangan mengganggu, akhirnya menghasilkan perorganisasian perilaku yang lebih sedikit, kehilangan perhatian dan akhirnya prokrastinasi/penundaan meningkat (<http://psychology.wikia.com/wiki/Procrastination>). Contoh lain adalah kelelahan. Seseorang yang mengalami kelelahan (*fatigue*) akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami kelelahan (Ferrari dalam Chu dan Choi, 2005).
 - b. Kondisi psikologis individu. Menurut Chu dan Choi (2005) sifat kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya ciri kepribadian yang berupa kemampuan mengatur diri (Park dan Sperling, 2012). Tingginya

kemampuan mengatur diri dibarengi dengan besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Rakes dan Dunn, 2010). Berbagai hasil penelitian lain yang menunjukkan aspek-aspek psikologis lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain: (a) rendahnya kontrol diri dalam tujuan penggunaan dan kontrol waktu (Chu dan Choi, 2005); (b) *self-compassion* dan motivasi (William et al., 2008) yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan; (c) kecemasan (Azure, 2011) yang mengungkapkan bahwa kecemasan berkorelasi dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa; (d) atribusi (Gargari et al., 2011) yang mengungkapkan bahwa kunci untuk memahami penyebab prokrastinasi akademik adalah —*the knowledge of causal attribution styles to organize their learning*” yang berarti bahwa kunci penyebab prokrastinasi akademik adalah pada pengetahuan tentang gaya penyebab untuk mengatur perilaku belajarnya; (e) *Self-Regulation* (kemampuan mengatur diri) yang menunjukkan bahwa mereka yang melakukan prokrastinasi akademik pada umumnya lemah dalam mengatur diri, dan bertingkah laku defensif (Park and Sperling, 2012); demikian pula Rakes and Dunn (2010) yang menunjukkan bahwa pada saat motivasi intrinsik untuk belajar dan usaha untuk mengatur diri menurun maka yang terjadi adalah prokrastinasi akademik meningkat.

2. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.
 - a. Gaya pengasuhan orangtua. Vahedi et. all. (2009) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa orang tua yang menggunakan gaya pengasuhan cenderung keras atau tidak mendukung anak (*harsh and unsupportive*) yang ditandai dengan penolakan, kekacauan, paksaan, kekerasan (*rejection, chaos, coercion*) berhubungan secara negatif dengan perilaku prokrastinasi, sebaliknya orang tua yang cenderung menggunakan *authoritative parenting* yang ditandai dengan hubungan yang hangat (*warmth*), terstruktur jelas, dan dukungan untuk mandiri (*autonomy support*) berkorelasi untuk pengembangan kebiasaan pengaturan diri sehingga tidak menimbulkan masalah prokrastinasi.
 - b. Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang lunak terhadap prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan

yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Rosario et all. (2009) menjelaskan temuan penelitiannya sebagai berikut perilaku prokrastinasi akademik menurun ketika pendidikan orang tua semakin tinggi, tetapi perilaku prokrastinasi akan semakin tinggi terjadi pada mahasiswa yang jumlah keluarga/saudara semakin banyak, tingkat (*grade level*), dan mahasiswa yang mengalami *underachievement*.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi atau menjadi faktor konduktor yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang justru semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut. Namun mungkin sebaliknya keberadaan faktor-faktor tersebut dapat pula menjadi penghambat untuk berkembangnya perilaku prokrastinasi

Beberapa Pendekatan Umum Untuk Dipahami dalam Mengatasi

Berdasarkan penyebab prokrastinasi tersebut maka pada dasarnya terdapat dua pendekatan untuk mengatasi prokrastinasi. Kedua pendekatan tersebut sesuai dengan jenis penyebab prokrastinasi, yaitu:

1. Pendekatan internal

Maksudnya adalah untuk mengatasi penyebab prokrastinasi yang cenderung disebabkan oleh faktor internal inividu. Oleh karena itu berbagai hal pada diri individu perlu dievaluasi di mana letak hambatan diri sehingga melakukan prokrastinasi akademik. Apakah berasal dari kondisi fisik atautkah dari faktor-faktor psikologis. Jika memang berasal dari faktor fisiologis maka mau tidak mau kondisi fisiologis yang mengganggu harus dihilangkan terlebih dahulu atau dipulihkan kondisinya terlebih dahulu. Mahasiswa yang merasa sangat lelah sehingga kelelahan maka kondisi tersebut harus dipulihkan terlebih dahulu. Jika kondisi fisiologis ada gangguan maka keadaan fisiologis tersebut harus diobati terlebih dahulu. Demikian pula jika kondisi psikologis banyak menghambat dalam melaksanakan tugas-tugas akademik maka kondisi mental tersebut harus dibenahi terlebih dahulu sehingga justru dapat mendorong dilaksanakannya tugas-tugas akademis tersebut.

2. Pendekatan eksternal, artinya upaya mengatasi prokrastinasi akademik melalui berbagai upaya yang dilakukan terutama berbagai hal yang ada di luar individu, hal ini karena penyebab prokrastinasi ada di luar individu. Namun demikian, faktor-faktor di luar individu tidak serta merta dapat diubah. Banyak diantaranya hal tersebut bersifat alamiah sehingga tidak bisa diubah.

Beberapa Tip

Berikut diberikan beberapa hal yang dapat digunakan dalam berbagai konteks untuk pencegahan, pengembangan, maupun untuk penyembuhan prokrastinasi akademik.

1. Preventif

a. Tentukan tujuan secara jelas.

Tujuan yang jelas merupakan arah kegiatan yang akan dilakukan. Oleh karena itu setiap kali ada tugas mahasiswa harus memiliki pengertian yang jelas mengenai tugas yang harus dilakukannya. Jangan takut bertanya jika memang belum jelas, hal tersebut merupakan kunci untuk dicapainya pemahaman yang mencukupi tentang tujuan yang akan dicapai. Kejelasan tujuan akan mendorong terpilihnya strategi yang paling efektif untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, ketidakjelasan tujuan akan mengarahkan mahasiswa untuk menebak-nebak jenis tugas yang diberikan, dampaknya mahasiswa menjadi ragu-ragu, dan akhirnya mahasiswa akan memilih melakukan penundaan untuk mengerjakan tugasnya, bahkan untuk waktu yang sudah sangat mendesak.

b. Buatlah pekerjaan yang besar atau kompleks menjadi lebih sederhana, lebih kecil, lebih memungkinkan ditangani (Chow, 2011).

Seringkali setiap menerima tugas akademis mahasiswa mempersepsi tugas tersebut sebagai suatu tugas yang sangat berat, sangat sulit, sangat banyak, dan sebagainya. Hal tersebut berdampak pada sisi psikologis mahasiswa, yaitu mereka akan merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas tersebut. Dampaknya mahasiswa akan memilih menghindar untuk mengerjakan tugas tersebut. Sebenarnya tugas tersebut walaupun sangat kompleks atau sangat banyak akan dapat ditangani jika mahasiswa memiliki strategi untuk mengerjakannya. Saat menghadapi tugas yang sangat banyak atau kompleks maka strategi yang paling jitu adalah mengerjakan tugas tersebut sedikit demi sedikit, diubah menjadi sesuatu tugas yang lebih sederhana, lebih kecil sehingga tugas tersebut akan terasa ringan, terasa lebih mudah dikerjakan.

c. Biasakan untuk selalu mengevaluasi diri (Chow, 2011), menentukan batas waktu sendiri untuk suatu tugas (Humprey and Harbin, 2010), dan memperhatikan kegiatan-kegiatan yang dapat menjadi alasan untuk melakukan prokrastinasi.

Mahasiswa ketika mendapatkan tugas dari dosen sering merasa tugas tersebut mudah ditangani, sehingga pada saat dihadapkan pada pilihan mengerjakan tugas yang dirasa ringan atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sering tidak terasa terlena dengan kegiatan yang sebenarnya sama sekali tidak berkaitan dengan tugas atau bahkan menghambat tersebut. Akibatnya tanpa terasa batas waktu sudah di depan mata, kehabisan waktu. Hal ini dapat

dihindari sebenarnya jika mahasiswa selalu mengevaluasi dirinya terkait dengan batas waktu dan jenis-jenis tugas yang harus dilakukan. Artinya mahasiswa selalu membuat prioritas kegiatan yang harus dilakukan. Jika perlu ditambahkan batas-batas waktu yang lebih sempit untuk memberikan kesempatan segera mengerjakan tugas sesuai dengan pilihan prioritas kegiatan.

d. Hindari harapan yang diluar jangkauan (*unrealistic*).

Tidak ada manusia yang sempurna baik dalam pribadi ataupun karya-karyanya. Jika hal ini dapat dipahami dengan baik, maka mahasiswa tidak perlu merasa rendah diri dengan tugas-tugas atau karyanya. Masa mahasiswa adalah masa belajar yang tentu saja dalam proses menuju lebih baik, lebih sempurna. Ketidaksempurnaan hasil karya yang ada atau terjadi pada saat mahasiswa tidak perlu ditunggu kesempurnaannya dengan cara melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas. Ketidaksempurnaan karya merupakan cara belajar yang harus dilakukan dan ditempuh mahasiswa menuju hasil yang lebih baik dan lebih sempurna. Melalui proses selalu mencoba untuk mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin pada saat perkembangannya akan memudahkan proses kesempurnaan terjadi secara alami. Artinya mahasiswa bisa belajar dari hasil karyanya sendiri yang selalu diupayakan lebih baik. Oleh karena itu, kita tidak perlu berharap yang di luar jangkauan kita.

2. Pengembangan

a. Pastikan dan biasakan memiliki waktu yang cukup untuk berubah.

Pada saat awal memasuki perguruan tinggi merupakan masa emas untuk membentuk suatu perilaku akademis di perguruan tinggi.

Momen seperti itu tidak pasti diperoleh ketika hendak

mengembangkan suatu perilaku yang realtif baru. Pada saat sebagai mahasiswa baru minimal memiliki semangat baru dengan diperoleh suatu status sosial baru. Kondisi demikian pada umumnya dapat dipengaruhi dengan nilai-nilai baru sebagai masukan untuk pengembangan aspek-aspek kepribadian tertentu. Hal ini ditambah dengan kondisi yang memungkinkan mahasiswa memiliki waktu yang lebih panjang untuk melakukan perubahan perbaikan.

Pengembangan kepribadian (kebiasaan baru) memang memerlukan waktu yang relatif lebih lama. Oleh karena itu, dalam rangka pengembangan kebiasaan akademik yang lebih baik diperlukan kesediaan dan waktu yang cukup untuk berubah.

b. Perhatikan perkembangan diri dengan membuat jadwal secara teratur, mendatangi kelompok belajar, berkonsultasi dengan dosen wali, konselor, dan sebagainya. Kemajuan perubahan yang signifikan akan diperoleh jika perkembangan tersebut diikuti perubahannya. Proses mengikuti perubahan tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pemantauan secara teratur terhadap perubahan atau

dilakukan secara terjadwal. Proses perubahan diri juga bisa dilakukan dengan mengikuti kegiatan-kegiatan secara kelompok, artinya melakukan proses indentifikasi dan *copying* terhadap perilaku yang dikehendaki melalui proses kelompok. Jika masih kesulitan untuk menentukan perkembangan diri dapat dilakukan melalui konsultasi dengan penasehat akademik atau konselor. Melalui proses ini dapat dilakukan evaluasi oleh orang lain yang bernilai lebih obyektif. Apabila hasil evaluasi tersebut digunakan untuk melakukan refleksi maka perubahan yang positif pasti terjadi (Chow, 2011).

- c. Memberikan hadiah pada diri sendiri (Humprey and Harbin, 2010). \
- Biasakanlah bersikap santai tidak tegang. Namun pada saat menghadapi tugas yang cukup banyak secara sadar ataupun tidak kondisi fisik maupun psikis cenderung berubah menjadi tegang. Dalam kondisi tegang orang cenderung memilih solusi yang cepat atau instan, dan jika merasa tidak berdaya orang lebih memilih melakukan penundaan tugas tersebut. Oleh karena itu, harus pandai-pandai mengelola kondisi fisik dan psikis dengan memberikan kesempatan untuk bersantai. Walaupun sebentar hal ini merupakan hadiah yang sangat bermakna. Apalagi menghadapi tugas yang terus menerus seakan tanpa henti dengan tingkat kesulitan yang semakin kompleks. Apabila mampu memberikan hadiah-hadiah yang dibutuhkan oleh kondisi fisik maupun psikis maka *return* yang diperoleh akan sangat berlipat ganda kondisinya demikian Humprey and Harbin (2010) menjelaskan.
- d. Bersikap positif.
- Menurut Burka and Yuen (2008: 264) untuk meningkatkan sikap positif ada beberapa hal yang bisa dilakukan, yaitu (1) meningkatkan mindset untuk selalu berkembang. Kesadaran untuk selalu berkembang memberikan dorongan positif untuk berubah lebih baik. Energi positif tersebut akan banyak mewarnai pola sikap dan perilaku. Sikap dan perilaku yang positif akan memungkinkan menangani masalah tugas walaupun jumlah banyak dan waktu yang sangat terbatas. Artinya batas waktu atau *deadline* akan dapat diatasi dengan sikap dan perilaku yang positif (Humprey and Harbin, 2010);
- (2) menjaga perspektif diri sendiri, maksudnya jika mahasiswa tidak mudah ikut arus teman atau orang lain maka memungkinkan dirinya akan tetap bisa bersikap positif terhadap keadaan. Kondisi sebaliknya akan terjadi jika mahasiswa mudah terpengaruh dari kondisi lingkungan sekitar; (3) bekerja sama. Menjalin kerja sama dengan orang lain akan memberikan wawasan makna tugas dari perspektif lain. Negosiasi makna terjadi ketika kondisi sendiri tidak mampu menemukan jalan keluar sehingga memungkinkan mahasiswa merubah perspektif yang lebih positif; (4) fleksibel dengan strategi. Suatu strategi yang matang belum tentu efektif untuk semua

persoalan yang dihadapi. Oleh karena itu, bersikap fleksibel untuk menangani masalah dengan menggunakan suatu strategi sangat diperlukan. Fleksibilitas akan menjamin dinamika kreativitas dalam menghadapi berbagai konteks permasalahan yang muncul; dan (5) agar tetap bisa bersikap positif diseyogyakan untuk selalu ingat yang paling penting. Maksudnya tujuan yang telah ditetapkan atau tugas yang diberikan harus menjadi panduan utama dalam memilih melakukan berbagai aktivitas. Ketaatan menentukan prioritas menjadi pendorong untuk mengembangkan *mindset* yang selalu berkembang. Dengan demikian, sikap positif akan dapat terbangun dari dalam diri mahasiswa, dan akan memberikan dampak yang luar biasa bagi pengembangan diri mahasiswa.

3. Kuratif

Untuk dapat memperbaiki diri dari perilaku prokrastinasi yang telah dilakukan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan

- a. Memaafkan diri. Wohl et all (2010) dalam penelitiannya menjelaskan bagaimana peran memaafkan diri dalam mengubah kebiasaan prokrastinasi pada mahasiswa. Ternyata kemauan memaafkan diri merupakan langkah yang paling awal untuk memulai perubahan. Memaklumi kondisi diri di masa lalu kemudian diikuti keinginan dan kesadaran untuk berubah menjadi lebih baik ternyata cukup efektif untuk memulai perubahan.
- b. Memberikan instruksi pada diri sendiri (*self-talk*). Setelah diperoleh kesadaran dan keinginan untuk berubah maka individu (mahasiswa) harus berani menentukan arah dengan memberikan perintah atau instruksi apa yang harus diperbuat. Kesadaran untuk melakukan sesuatu perubahan ini menjadi sangat penting sebagai tujuan yang harus dicapai/dilakukan. Di samping itu, keberanian memberikan instruksi kepada diri sendiri juga bermakna ketika menghadapi berbagai macam godaan atau pilihan maka diri (*self*) harus berani secara tegas menentukan pilihan yang paling tepat sesuai dengan tujuan.
- c. Segera mulai untuk mencoba berubah. Keberanian memilih yang terbaik bagi diri serta diperolehnya asertivitas perilaku untuk berubah harus segera diikuti dengan bukti untuk mencoba melakukan/mengerjakan pilihan atau tugas yang menjadi kewajiban. Banyak bukti menunjukkan bahwa banyak orang paham perlunya berubah, namun saat harus melaksanakan kewajiban tersebut orang kembali menjadi ragu-ragu, bahkan menundakembali tugas tersebut. Oleh karena itu, keinginan untuk berubah harus segera dilaksanakan seiring asertivitas dan sikap positif yang sedang berkembang.

DISKUSI

Prokrastinasi pasif harus segera dihentikan dikalangan mahasiswa. Hal ini karena membawa kerugian yang luar biasa. Strategi umum yang dapat dilakukan untuk menghentikan prokrastinasi adalah dari diri sendiri dan luar individu. Secara teknis pomotongan siklus prokrastinasi dapat dilakukan dalam tiga mode. Pertama dengan mencegah individu melakukan, kedua dengan mengembangkan perilaku dan sikap positif, dan yang ketiga dengan mengobati bagi mereka yang telah mengidap perilaku yang kontra produktif ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin M. (1996). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT. Remadja Rosda Karya.
- Azure, J.A. (2011). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education.. *Global Journal of Educational Research*. Vol 10, No. 1, 2011: 55-65
- Burka, J.B and Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. New York: Da Capo Lifelong Books
- Chow, H.P.H. (2011). Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self-Evaluation, and Self-Efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, Vol. 57, No. 2, Summer 2011, 234-240
- Chu, A.H.C., and Choi, J.M. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of —Activell Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 2005, 145(3), 245–264.
- Concise Oxford English Dictionary 11th. (2005). Soane, C. & Stevenson, A. (Edt). London: Oxford.
- Gargari, B.R, Sabouri, H, Norzad F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavi oral postponement. *Iran Jurnal Psychiatry Behavior Science*. 2011; 5(2): 76-82.
- Howel, A.J. and Watson, D.C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 43 (2007) 167–178.
- Humprey, P. and Harbin, J. (2010). An exploratory study of the effect of rewards and deadlines on academic procrastination in web-based classes. *Academy of Educational Leadership Journal*, Volume 14, Number 4, 2010.
- Park, S.W. and Sperling, S.A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*. 2012. Vol.3, No.1, 12-23.
- Rakes, GC, and Dunn, KE. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic

- Procrastination. *Journal of Online Interactive Learning*. Vol. 9 No. 1. 77-93.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J.C., González-Pienda, J., Solano, P., Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables. *Spain Journal of Psychology*. 2009 May;12(1):118-27.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 133(5), 607-619.
- Sepehrian, F. and Lotf, J.J. (2012). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal Basic Applied Science Research*, 1(12)2987-2993.
- Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31 No.4, 503-509.
- Vahedi, S., Mostafafi, F., Mortazanajad, H. (2009). Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran Journal of Psychiatry*. 2009; 4:147-154.
- Williams, JF, Stark, S.K. and Foster, E.E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*. Volume 4, Number 1, 37-44.
- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., and Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences* 48 (2010) 803–808.
- <http://psychology.wikia.com/wiki/Procrastination>. Procrastination. Diunduh 20 Juni 2012.

