

**ANALISIS PROKASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
LAMPUNG ANGGARAN 2021, 2022, DAN 2023**

(Skripsi)

Oleh

**MELLA TRISNIATI
1713052022**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

ANALISIS PROKASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG ANGGATAN 2021, 2022, DAN 2023

**Oleh:
MELLA TRISNIATI**

Masalah penelitian ini adalah tingginya tingkat prokastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prokastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023. Jenis penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jumlah populasi 331 mahasiswa dan sampel 191 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampel *random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala prokastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: mahasiswa mengalami perilaku prokastinasi akademik dengan persentase 76,17% dalam kategori tinggi. Ditinjau berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah sampel laki-laki 21 mahasiswa diperoleh persentase 78,33% dalam kategori tinggi dan perempuan 98 mahasiswa diperoleh persentase 75,97% dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: prokastinasi, akademik

ABSTRACT

ANALYSIS OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF THE GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG CLASS OF 2021, 2022, AND 2023

By:

MELLA TRISNIATI

The problem of this study is the high level of academic procrastination in students. This study aims to determine the academic procrastination behavior experienced by students of the University of Lampung Counseling Guidance Study Program Classes 2021, 2022, and 2023. This type of research uses descriptive quantitative with a population of 331 students and a sample of 191 students. Sampling using random sampling technique. Data collection tools using the academic procrastination scale. Data analysis techniques using descriptive analysis. The results showed that: students experienced academic procrastination behavior with a percentage of 76.17% in the high category. Based on gender with a total sample of 21 male students, a percentage of 78.33% was obtained in the high category and 98 female students obtained a percentage of 75.97% in the high category.

Keyword: *procrastination, academic*

**ANALISIS PROKASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
LAMPUNG ANGGARAN 2021, 2022, DAN 2023**

Oleh:

MELLA TRISNIATI

Skripsi:

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **ANALISIS PROKASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG ANGGKATAN
2021, 2022, DAN 2023**

Nama : **Mella Trisniati**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713052022**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.

NIP. 19861102 200812 2 002

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

NIP. 19841005 201301 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP. 19741220 200912 1 002

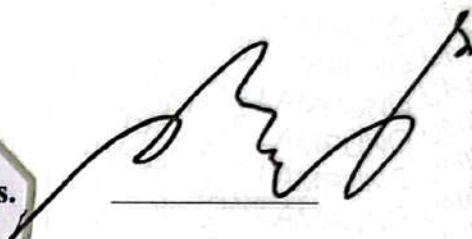
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

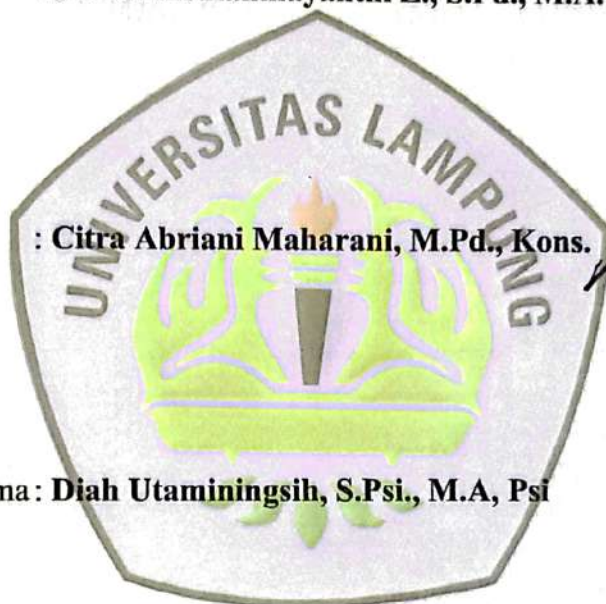
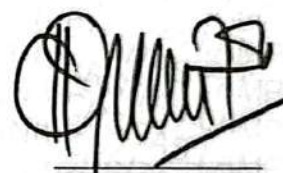
Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.



Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.



Penguji Utama: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 18 Januari 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mella Trisniati
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713052022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023” adalah asli penelitian saya kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Mella Trisniati
NPM. 1713052022

RIWAYAT HIDUP



Mella Trisniati lahir di Desa Sidodadi, Kecamatan Pekalongan, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung tanggal 13 Maret 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Sutrisno dan Ibu Supriatini.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal:

1. Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi Sidodadi tahun 2004-2005.
2. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sidodadi tahun 2005-2011.
3. Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Metro tahun 2011-2014.
4. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Metro tahun 2014-2017.

Pada tahun 2017 sampai sekarang penulis melanjutkan jenjang pendidikan S1 di Universitas Lampung program studi Bimbingan dan Konseling melalui seleksi SBMPTN. Penulis mengikuti berbagai organisasi diantaranya FORMABIKA, HIMAJIP, dan FPII. Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

MOTTO

“ALLAH is My Only Hope.”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim...

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmah, hidayah beserta inayah juga kasih sayang-Nya juga kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa ummatnya dari kegelapan menuju cahaya yang terang benderang yakni dinul Islam.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta,

Bapak Sutrisno dan Ibu Supriyatini

Terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, dan doa yang selalu diberikan demi keberhasilanku disetiap sujud kalian. Pengorbanan yang telah diberikan mungkin tidak bisa kubalas dengan hal apapun.

Adikku,

Luthfia Asyafah

Terimakasih sudah banyak mengerti dan selalu memberikan semangat untuk tetap melanjutkan dalam mendapatkan gelar sarjana.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisis Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak, tentunya dengan sepuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas dan sabar memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia, D.E.A., I.P.M. selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. M. Nurwahudin, S.Ag., M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku pembimbing utama sekaligus pembimbing akademik.
6. Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku pembimbing kedua.
7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama kuliah dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Kedua orang tua yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan tiada henti. Bapak tercinta Sutrisno dan Ibu tersayang Supriyatini, adikku sayang Luthfia

Asyafah, serta keluarga besar yang telah memberikan do'a serta dukungan dalam menyelesaikan studi ini.

9. Teman dekatku tercinta yaitu Fifin Dwi Pratiwi, Istiqomah, Risa Citra Afianti, Siti Intan Solekhah, dan Nurul Widya. Terimakasih atas semua bantuan dan do'a serta support kalian, semoga Allah selalu memudahkan segala urusan kita dan tetap semangat untuk terus meraih cita-cita.
10. Teman-teman seperjuangan dibangku kuliah, seluruh rekan S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, terima kasih atas do'a, dukungan, bantuan serta memberikan semangat selama menyelesaikan studi ini.
11. Keluarga KKN Desa Roworejo Suoh Lampung Barat sebagai teman hidup selama 40 hari bahkan menjadi keluarga saat ini.
12. Teman seperjuangan satu bimbingan saat menyelesaikan skripsi ini.
13. Almamater tercinta Universitas Lampung.

Semoga Allah SWT melindungi dan membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan kepada peneliti. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan akan tetapi semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 18 Januari 2024
Penulis,



Mella Trisniati
NPM 1713052022

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xx |
| DAFTAR LAMPIRAN | xxi |
| I. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.7 Ruang Lingkup | 6 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Prokstinasi Akademik | 7 |
| 2.1.1 Pengertian Prokstinasi Akademik | 7 |
| 2.1.2 Ciri-Ciri Prokstinasi Akademik | 9 |
| 2.1.3 Jenis-Jenis Prokstinasi Akademik | 13 |
| 2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokstinasi Akademik | 15 |
| 2.1.5 Dampak Dari Prokstinai Akademik | 21 |
| 2.2 Penelitian Relevan | 24 |
| 2.3 Kerangka Pikir | 25 |
| III. METODOLOGI PENELITIAN | 28 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 28 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| 3.3 Definisi Operasional | 29 |
| 3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> | 29 |
| 3.4.1 Populasi | 29 |
| 3.4.2 Sampel | 29 |
| 3.4.3 Teknik <i>Sampling</i> | 30 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 31 |
| 3.6 Uji Coba Instrumen | 33 |
| 3.6.1 Uji Validitas | 33 |
| 3.6.2 Uji Reliabilitas | 37 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 38 |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 40 |
| 4.1 Lokasi Penelitian | 40 |
| 4.2 Hasil | 41 |
| 4.2.1 Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 | 41 |
| 4.2.2 Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 | 44 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 4.2.3 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 | 47 |
| 4.2.4 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 | 51 |
| 4.2.5 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin | 54 |
| 4.2.6 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 62 |
| 4.2.7 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 66 |
| 4.2.8 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 69 |
| 4.2.9 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 73 |
| 4.2.10 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 76 |
| 4.2.11 | Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 80 |
| 4.3 | Pembahasan | 83 |
| V. | SIMPULAN DAN SARAN | 89 |
| 5.1 | Simpulan | 89 |
| 5.2 | Saran | 90 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 91 |
| | LAMPIRAN | 96 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Skor Jawaban Pertanyaan | 32 |
| 2. Kisi-Kisi Skala Prokastinasi Akademik..... | 33 |
| 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi | 35 |
| 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas..... | 35 |
| 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual | 36 |
| 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan..... | 36 |
| 7. Kriteria Reliabilitas | 37 |
| 8. Hasil Uji Reliabilitas Prokastinasi Akademik..... | 38 |
| 9. Kategori Analisis Deskriptif Persentase | 39 |
| 10. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 | 41 |
| 11. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, Dan 2023 | 42 |
| 12. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023..... | 42 |
| 13. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, Dan 2023 | 43 |
| 14. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021, 2022, Dan 2023 | 44 |
| 15. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 | 44 |
| 16. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021 | 45 |
| 17. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 | 46 |
| 18. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021 | 46 |
| 19. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021 | 47 |

| | |
|--|----|
| 20. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 | 48 |
| 21. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2022 | 48 |
| 22. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 | 49 |
| 23. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2022 | 49 |
| 24. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2022 | 50 |
| 25. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 | 51 |
| 26. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2023 | 52 |
| 27. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 | 52 |
| 28. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2023 | 53 |
| 29. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2023 | 54 |
| 30. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 55 |
| 31. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 55 |
| 32. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 56 |
| 33. Skala Prokastinasi Akademik Pada Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 57 |
| 34. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 58 |
| 35. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 59 |
| 36. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 59 |

| | |
|--|----|
| 37. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 60 |
| 38. Skala Prokastinasi Akademik Pada Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 61 |
| 39. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 61 |
| 40. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 62 |
| 41. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 63 |
| 42. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 64 |
| 43. Skala Prokastinasi Akademik Pada Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 64 |
| 44. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 65 |
| 45. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 66 |
| 46. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 67 |
| 47. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 67 |
| 48. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 68 |
| 49. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 69 |
| 50. Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 70 |
| 51. Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada | |

| | | |
|-----|---|----|
| | Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 70 |
| 52. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 71 |
| 53. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 72 |
| 54. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 72 |
| 55. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 73 |
| 56. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 74 |
| 57. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 74 |
| 58. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 75 |
| 59. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 76 |
| 60. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 77 |
| 61. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 77 |
| 62. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 78 |
| 63. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 79 |
| 64. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 79 |
| 65. | Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 80 |

| | |
|--|----|
| 66. Skala Prokstinasi Akademik Pada Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 81 |
| 67. Skala Prokstinasi Akademik Pada Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 81 |
| 68. Skala Prokstinasi Akademik Pada Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 82 |
| 69. Skala Prokstinasi Akademik Pada Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 83 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Bagan Alur Kerangka Berfikir..... | 27 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Skala Prokastinasi Akademik | 97 |
| 2. Hasil Uji Validitas..... | 101 |
| 3. Hasil Uji Reliabilitas..... | 105 |
| 4. Sampel Data Penelitian | 106 |
| 5. Hasil Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 | 109 |
| 6. Hasil Persentase dan Kategori Dalam Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 | 113 |
| 7. Hasil Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki..... | 116 |
| 8. Hasil Persentase dan Kategori Dalam Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki | 117 |
| 9. Hasil Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan..... | 118 |
| 10. Hasil Persentase dan Kategori Dalam Skala Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan | 121 |
| 11. Surat Adaptasi Skala Prokastinasi Akademik..... | 124 |
| 12. Surat Izin Penelitian | 125 |
| 13. Surat Balasan Penelitian | 126 |

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan suatu tempat yang menyelenggarakan pendidikan tinggi dan dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas baik negeri ataupun swasta. Perguruan tinggi juga merupakan tempat pendidikan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki individu baik dalam segi kognitif, afektif maupun psikomotor melalui proses pembelajaran yang dilakukan di kampus. Hal tersebut diharapkan untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang cerdas, kreatif, cekatan, dan bertanggung jawab.

Tercapainya individu yang terdidik dan berintelektual tentunya harus menghadapi tugas-tugas terlebih dahulu yang diberikan oleh perguruan tinggi. Tugas merupakan suatu bentuk kegiatan yang harus diselesaikan oleh masing-masing individu yang bersangkutan. Namun mahasiswa sebagai remaja akhir mengalami beberapa hambatan dalam menggali potensi dirinya.

Masa perkembangan seseorang pasti terdapat perubahan atau masa transisi seperti dari perkembangan anak-anak menjadi remaja kemudian remaja menjadi dewasa yang sama halnya transisi pada masa sekolah yang dimulai dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, lalu ke sekolah menengah atas dan paling akhir sampai di perguruan tinggi. Remaja akhir sebagai mahasiswa perlu untuk mengeksplorasi segala kemungkinan yang harus dipelajari seperti minat, ambisi, komunitas, persahabatan, perkumpulan mahasiswa, seksualitas, tanggung jawab dan pengendalian diri (Gilmore & Meersand, 2013).

Menurut Santrock (2014) menyatakan masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi merupakan transisi yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi pendidikan sebelumnya yang dapat menyebabkan perubahan dan tekanan

pada mahasiswa baru. Perubahan-perubahan yang dikarenakan perbedaan membuat mahasiswa dalam setiap masa perkembangannya diharuskan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri supaya dapat membantu mahasiswa dalam menggali potensi dirinya secara optimal, baik dalam segi kognitif, afektif maupun psikomotor yang dapat dilakukan melalui proses pembelajaran di kampus.

Pada masa remaja awal, aspek afektif dan moral telah berkembang dan diharapkan dapat mendukung remaja akhir dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Piaget (dalam Santrock, 2002) memaparkan, masa remaja merupakan masa perkembangan dalam aspek kognitif yang sudah mencapai taraf operasi formal, sehingga aktivitas mahasiswa merupakan hasil dari berfikir logis. Berdasarkan pendapat tersebut maka seorang mahasiswa dianggap sudah mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikan berbagai tugas termasuk tugas akademik.

Tugas akademik merupakan suatu bentuk kegiatan yang harus diselesaikan oleh masing-masing individu yang bersangkutan. Namun berdasarkan fakta yang sering terjadi didalam bidang pendidikan bahwa mahasiswa masih mengalami hambatan dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Sehingga dapat menimbulkan perilaku menunda tugas atau yang biasa disebut dengan prokastinasi akademik.

Prokastinasi akademik merupakan suatu tanggapan individu dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan mudah sehingga gagal mengerjakan dalam kurun waktu yang telah ditentukan atau menyelesaikannya di detik-detik terakhir. Sesuai dengan pendapat Ferarri, Johson, dan Mc Cown (1995) yang mendefinisikan prokastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan perilaku untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokastinasi,

Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghindari pertemuan-pertemuan.

Menurut Ferarri, dkk., (dalam Ghufron, 2003) menjelaskan bahwa seseorang yang dikatakan melakukan prokastinasi akademik adalah ketika seseorang memiliki ciri-ciri menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Sedangkan menurut Tuckman (1990) mengenai 3 aspek prokastinasi yaitu kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas dan lebih meprioritaskan hal-hal lain yang kurang penting (*Tendency to delay or put off doing things*), kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai (*Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness*), dan menyalahkan orang lain merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya (*Tendency to blame others for one's own plight*).

Menurut Ferarri dan Morales (2007) prokastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, dan tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Laurentius Wisnu Adi Kusuma pada mahasiswa jurusan psikologi fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma dengan jumlah subjek sebanyak 357 mahasiswa yang terdiri dari 4 angkatan aktif yaitu 2006, 2007, 2008, dan 2009, didapatkan bahwa rata-rata skor 80,25% dalam kategori tinggi. Perolehan skor tersebut didapatkan dari hasil sebaran skala prokastinasi akademik yang disusun oleh saudara Laurentius Wisnu Adi Kusuma dengan menggunakan teori Schouwenburg (1995).

Perilaku prokastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa bimbingan konseling. Mahasiswa melakukan bentuk penundaan tugas akademik seperti menunda dalam

mempersiapkan tugas, menunda mengerjakan tugas dikarenakan pengumpulan tugas yang diberikan masih lama sehingga mahasiswa cenderung untuk mengerjakan tugas kuliah di waktu akhir pengumpulan (*deadline*), dan beberapa mahasiswa mengatakan menunda dalam mengerjakan tugas dengan memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan seperti *scroll* sosial media (instagram, tiktok, whatsapp, dsb) dan bermain game.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung diharapkan nantinya setelah lulus akan menjadi Guru BK dengan kualitas diri yang baik. Jika diri seorang Guru BK melakukan prokastinasi bagaimana nantinya bisa maksimal dalam memberikan layanan kepada siswa. Oleh sebab itu peneliti tertarik mengkaji lebih dalam mengenai perilaku prokastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023. Adapun alasan peneliti mengambil mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 sebagai subjek penelitian, dikarenakan angkatan tersebut merupakan mahasiswa yang sedang menempuh masa aktif dalam perkuliahan dengan begitu sedang menghadapi banyaknya tugas dan sedang mengambil banyak mata kuliah. Selain itu mahasiswa angkatan 2021, 2022, dan 2023 sedang disibukkan mengikuti kegiatan non akademik seperti organisasi didalam maupun diluar kampus sehingga mengharuskan mahasiswa untuk pandai mengatur waktu dan jadwalnya sehingga dapat memanfaatkan waktu luang untuk mencari referensi tugas akademiknya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan realita dalam mengerjakan tugas.
2. Mahasiswa tidak memanfaatkan waktu luang untuk mempersiapkan tugas kuliah.
3. Mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah, lebih memilih untuk bersantai.
4. Mahasiswa mengerjakan tugas disaat *deadline* sehingga pengerjaan tugas tidak maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya mengkaji atau menganalisis perilaku prokastinasi mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023?"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas. Maka, tujuan dari penelitian ini yaitu "Mendeskripsikan prokastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan 2021, 2022, dan 2023".

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini maka dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bimbingan konseling, khususnya tentang prokastinasi akademik.

2. Secara Praktis

- a) Memberikan pemahaman terperinci mengenai prokastinasi akademik.
- b) Membantu mahasiswa untuk lebih mengerti dirinya terkait dengan prokastinasi akademik.
- c) Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan penelitian selanjutnya.

1.7 Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup ini agar penelitian lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya:

1. Ruang Lingkup Ilmu, Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan konseling.
2. Ruang Lingkup Objek. Objek penelitian ini adalah analisis prokastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Ruang Lingkup Subjek. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ruang Lingkup Wilayah. Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Ruang Lingkup Waktu dalam penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokastinasi Akademik

Mahasiswa merupakan bagian dari perguruan tinggi yang memiliki peran penting didalamnya seperti tuntutan menjadi individu yang dapat mengembangkan potensinya dengan optimal, untuk mendapatkan hasil yang optimal maka mahasiswa harus mengerjakan tugas-tugas di perguruan tinggi yang diberi oleh dosen. Tugas tersebut dapat berupa tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Dalam pengerjaannya mahasiswa sering sekali mengalami penundaan dimana penundaan tugas tersebut biasa disebut dengan prokastinasi akademik. Berikut uraian secara lengkap mengenai prokastinasi akademik.

2.1.1 Pengertian Prokastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008) Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *pro-crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti”. Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik makna yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Menurut Ferrari (1995) pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu pertama, prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. Kedua, prokrastinasi sebagai sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap

seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional. Ketiga, Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait. Ferrari (dalam Ghufron, 2003) juga mengungkapkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2017) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Tuckman (dalam Tatih, 2015) beranggapan bahwa prokrastinasi adalah kemampuan mengatur diri sehingga terjadi penundaan pekerjaan yang seharusnya berada dibawah kendali atau penguasaan orang tersebut. Steel (2002) juga menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku atau tindakan menunda suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih aktifitas lain meskipun mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Karena penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini penulis menggunakan istilah

prokastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

Schouwenburg (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku penundaan, di mana setiap tindakan menunda suatu tugas dianggap sebagai prokrastinasi. Schouwenburg menekankan bahwa tujuan dan alasan di balik penundaan tidak dipertimbangkan. Penundaan dianggap sebagai respons yang tetap dalam menghadapi tugas atau pekerjaan, sering kali disertai dengan keyakinan irasional. Prokrastinasi dijelaskan sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang mencerminkan sifat kepribadian, bukan hanya sebagai perilaku penundaan semata. Prokrastinasi melibatkan komponen-komponen perilaku dan struktur mental yang dapat diketahui secara langsung atau tidak langsung.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam konsep ini peneliti menggunakan teori dari Schouwenburg (1995) yang berpendapat bahwa prokastinasi merupakan perilaku penundaan yang disertai keyakinan irasional yang menjadi kebiasaan atau pola perilaku yang dilakukan secara berulang.

2.1.2 Ciri-Ciri Prokastinasi Akademik

Prokastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri yang dimunculkannya. Berikut ciri-ciri prokastinasi akademik menurut para ahli:

Menurut Schouwenburg (2005) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

Ciri-ciri menurut Schouwenburg (1995) tertentu pada prokastinasi akademik berupa:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seorang yang melakukan prokastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan

atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas.

Tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba, dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

Menurut Burka & Yuen (2008) menjelaskan ada empat ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi akademik antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Dini (dalam Westri, 2016) ciri-ciri pelaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Kurang dapat mengatur waktu.
Kesulitan mengatur waktu luang merupakan hal yang sering terjadi, sementara waktu luang yang ada sering kali dimanfaatkan dengan kegiatan yang kurang ada manfaatnya.
2. Percaya diri yang rendah.
Prokrastinator ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sehingga setiap dihadapkan pada penyelesaian tugas mereka merasa ragu untuk dapat menyelesaikannya.
3. Menganggap diri terlalu sibuk.
Prokrastinator memiliki anggapan bahwa ia tidak mempunyai waktu luang, sehingga membuat sibuk dan tidak sempat mengerjakan tugas.
4. Keras kepala.
Prokrastinator ini beranggapan bahwa setiap kegiatan yang dilakukan merupakan kehendaknya sendiri sehingga mau dikerjakan atau tidak orang lain tidak dapat memaksanya.
5. Memanipulasi tingkah laku orang.
Seorang prokrastinator segala kegiatan yang ada tidak akan dapat berjalan tanpa dirinya, sehingga orang lain tidak dapat memaksakannya untuk melakukan sesuatu pekerjaan.
6. Menjadikan penundaan sebagai coping (perlindungan) untuk menghindari tekanan seorang prokrastinator menjadikan penundaan sebagai Upaya perlindungan bagi dirinya.

7. Merasa dirinya sebagai korban.

Prokastinator sering beranggapan bahwa kegagalannya dalam menyelesaikan tugas tersebut, mempunyai arti bahwa sebenarnya dirinya adalah seorang korban yang tidak mampu mengerjakan tugas sebagaimana juga orang lain.

Menurut Millgram (dalam Ervitasari, 2015) menjelaskan bahwa prokastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang memiliki ciri-ciri yaitu:

1. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas ataupun aktivitas.
2. Menghasilkan pekerjaan dibawah hasil yang diharapkan.
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan.
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Menurut Santrock (2014) menguraikan ciri seorang individu yang melakukan prokastinasi akademik memiliki kecenderungan:

1. Mengabaikan suatu tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu.
2. Meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki.
3. Menggunakan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi internet
4. Menggantikan aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan aktivitas yang tidak seharusnya dilakukan.
5. Menyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan diri sendiri.
6. Hanya bertekun pada pada sebagian kecil tugas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam ciri-ciri prokastinasi akademik ini peneliti menggunakan teori dari Schouwenburg (1995) yang berpendapat ciri-ciri dari prokastinasi akademik yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta memilih aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugasnya.

2.1.3 Jenis-Jenis Prokastinasi Akademik

Penelitian tentang prokastinasi telah dilakukan terutama di kalangan mahasiswa. Mayoritas perilaku prokastinasi dalam konteks ini terkait dengan penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, dan menulis makalah. Beberapa peneliti merujuk kepada jenis prokastinasi ini sebagai "penundaan akademik." Berikut penjelasan para ahli mengenai jenis-jenis prokastinasi akademik:

Menurut Schouwenburg (2005) mengemukakan prokastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Prokastinasi akademik merupakan prokastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Prokastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik

Menurut Ferrari (dalam Yemima, 2007) membagi prokastinasi menjadi dua jenis prokastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

1. Prokastinasi Fungsional (*Functional Procrastination*).

Jenis prokastinasi ini adalah penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan detail. Prokastinasi fungsional umumnya dilaksanakan untuk mengumpulkan sebuah data penting, informasi, ataupun referensi lain yang berkaitan dengan tugas penting.

Namun dalam kenyataannya, dalam mengumpulkan tugas tersebut memerlukan waktu yang tidak pasti, sesuai dengan informasi yang dicari. Ada informasi yang memerlukan waktu yang tidak sebentar dan ada juga informasi yang memerlukan waktu sebentar.

2. Prokastinasi Disfungsional (*Dysfunctional Procrastination*).

Jenis prokastinasi yang satu ini adalah sebuah penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini

dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan yaitu:

a. *Decisional procrastination.*

Menurut Janis & Mann (dalam Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

b. *Behavioral atau avoidance procrastination.*

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Sedangkan Bruno (1998) menjelaskan bahwa ada empat jenis prokrastinasi yaitu:

1. Penundaan Fungsional adalah penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, atau adanya kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya, misalnya individu yang menunda tugasnya karena sakit.
2. Penundaan Disfungsional adalah penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. Misalnya, menunda kerana takut gagal.
3. Penundaan Jangka Pendek adalah penundaan pada target waktu yang pendek, misalnya jam atau harian.

4. Penundaan Kronis adalah penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan sangat merugikan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti dalam jenis-jenis prokastinasi akademik peneliti menggunakan teori dari Schouwenburg (2005) yang berpendapat bahwa prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai jenis pekerjaan, dan salah satu bentuknya adalah prokrastinasi akademik.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang dapat berperan dalam prokrastinasi akademik melibatkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Berikut penjelasan faktor-faktor prokastinasi akademik menurut para ahli:

Menurut Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati 2008), mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

1. Kesemasan (*Anxiety*).

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

2. Pencelaan terhadap diri sendiri (*Self-Depreciation*).

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

3. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*).

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

4. Pencari Kesenangan (*Pleasure-Seeking*).

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut.

Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

5. Tidak teraturnya waktu (*Time Disorganization*).

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini.

Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

6. Tidak teraturnya lingkungan (*Environmental Disorganisation*).

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

7. Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*Poor Task Approach*).

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan. Kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

8. Kurangnya pernyataan yang tegas (*Lack of Assertion*).

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya. Ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu.

Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

9. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with Others*).

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

10. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*).

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stress seseorang.

Menurut Noran (dalam Akinsola, 2007) menyebutkan ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan prokastinasi yaitu:

1. Manajemen Waktu.

Seseorang yang melakukan prokastinasi menunjukkan ketidakmampuan mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas karena ketidakpastian dapat menyebabkan prokastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu menyebabkan tidak fokus yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang ditentukan.

2. Ketidakmampuan untuk Berkonsentrasi dan Kesadaran yang Rendah.

Tingkat konsentrasi dan kesadaran yang rendah pada individu akan mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan disebabkan oleh distorsi pada

lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

3. Ketakutan dan Kecemasan Terkait dengan Kegagalan Seseorang.

Individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara menyelesaikannya seperti seorang mahasiswa yang dihadapkan oleh tugas tetapi menghindari tugas yang diberikan dari pada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.

4. Kurang Yakin Terhadap Kemampuan.

Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki menjadi awal dari perilaku menunda-nunda. Sedangkan berfikir positif memberikan motivasi dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun tugas sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Menurut Salomon dan Rothblum (1984) menyebutkan ada 6 faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu:

1. Sulitnya mengambil keputusan.

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong individu untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat (*impulsive*). Prokrastinator memiliki sikap yang pasif sehingga ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (*indisiveness*).

2. Membelot / Menyimpang.

Individu melakukan prokrastinasi sebagai keengganannya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dilakukan secara sadar dan individu tahu akibatnya.

3. Kurang Asertif.

Kurang asertif sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang *procrastinator*. Ketika individu menemui kesulitan ia tidak mau mencari bantuan (*seeking for help*) kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan tugasnya. Sehingga tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati *deadline*. Akibatnya tugas tersebut diselesaikan dengan tidak optimal.

4. Takut Gagal.

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotisme.

5. Menginginkan sesuatu dalam keadaan “*perfect*”.

Prokrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

6. Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas.

Individu cenderung akan menunda tugasnya dikarenakan individu merasa tidak suka terhadap tugas yang dihadapinya. Keyakinan tersebut didasari oleh kepercayaan yang irasional (*irrational beliefs*). Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinannya itu menyebabkan individu menunda-nunda penyelesaian tugasnya.

Faktor penyebab yang dikemukakan oleh para ahli di atas kemudian disempumakan oleh Ferrari. Secara global Ferrari (1995) mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut uraian dari faktor internal dan eksternal:

1. Faktor Internal.

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu, yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor tersebut berupa kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

a. Kondisi Fisik.

Kondisi fisik yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah kondisi kesehatan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferarri, bahwa kondisi Kesehatan seseorang dapat menentukan tingkat prokrastinasinya.

b. Kondisi Psikologis.

Kondisi psikologis individu ini sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari, menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh adanya keyakinan yang irasional dan perfeksionisme. Trait kepribadian yang ada pada individu turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

2. Faktor Eksternal.

Faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari pola asuh orang tua dan lingkungan berikut penjelasannya:

- a. Pola Asuh Orangtua, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator.
- b. Kondisi Lingkungan, kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Di dalam lingkungan terdapat adanya teman sebaya ataupun kelompok yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Menurut Briody (dalam Larson, 1991) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. Karakteristik tugas yang dipersembahkan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
2. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
3. Faktor gangguan atau distraksi lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaannya.

Menurut Steel (dalam Ervitasari, 2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ada lima yaitu:

1. Kebencian terhadap tugas.
2. Keengganan dalam menyelesaikan tugas.

3. Efikasi diri.
4. Kurang berhati-hati atau impulsif.
5. Kesadaran yang terdiri dari beberapa aspek, seperti control diri, kemampuan memusatkan perhatian, pengorganisasian, dan motivasi berprestasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peneliti menggunakan teori dari Ferrari, dkk (1995) yang berpendapat faktor dari prokrastinasi akademik berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal seperti pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan.

2.1.5 Dampak Dari Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat memiliki berbagai dampak negatif, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. Berikut adalah beberapa dampak yang mungkin timbul akibat prokrastinasi akademik menurut para ahli:

Perilaku menunda dapat berpengaruh pada kesuksesan akademik dan pribadi individu. Menurut Ferrari (dalam Julyanti & Aisyah, 2015), juga mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat berakibat negatif, yaitu:

1. Melakukan prokrastinasi banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia.
2. Tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.
3. Prokrastinasi juga bias.
4. Mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Menurut Dini (dalam Westri, 2016), mengungkapkan dampak negatif yang ditimbulkannya, yaitu:

1. Performa Akademik yang Rendah.

Tampilan akademik yang rendah merupakan akibat dari pemikiran negatif yang terdapat dalam diri individu sehingga menimbulkan konsekuensi negatif juga terhadap perilaku akademiknya.

2. Stress yang Tinggi.

Stress merupakan tekanan yang muncul pada pikiran individu. Prokrastinator akademik cenderung akan mengalami stress akibat tugas yang terbengkalai padahal batas waktu tugas semakin dekat. Akibatnya tersebut berakibat menjadi stressor bagi individu yang melakukan prokrastinasi akademik.

3. Menyebabkan Penyakit.

Penundaan setiap pekerjaan akan menimbulkan konsekuensi di akhir.

Individu harus memforsir ke-mampuan pikiran serta fisiknya untuk dapat memenuhi target batas waktu tugas, sehingga dimungkinkan berakibat kelelahan fisik atau menjadi sakit.

4. Kecemasan yang Tinggi.

Prokrastinator akademik sebenarnya sadar bagaimana konsekuensi yang harus diterimanya. Hal tersebut selalu membayangi pikiran prokrastinator sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi.

Menurut Burka & Yuen (2008) mengungkapkan dua hal dalam prokrastinasi yang dapat menjadi suatu gangguan, yaitu:

1. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan procrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal.
2. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru. Menurut Milgran (dalam Mela Rahmawati, 2011), berpendapat bahwa :
 - a. Seseorang yang mengalami *fatigue* (kelelahan) akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue* (kelelahan).
 - b. *Trait* (sifat) kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena

faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Sedangkan menurut Praditya (2019) ada beberapa hal yang buruk yang dapat ditimbulkan dari prokastinasi akademik sebagai berikut:

1. Dapat membuat pekerjaan kita tidak selesai.
2. Walaupun pekerjaan dapat diselesaikan, namun sering melakukannya dengan tergesa-gesa ataupun tidak menyelesaikannya dengan maksimal sehingga hasil yang didapatkan akan tidak maksimal atau buruk.
3. Dapat menyebabkan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan pekerjaan, yang membuat harus mengurani waktu yang ingin dilakukan selain pekerjaan (tugas), misalkan seperti melakukan hobi, bermain game, kumpul dengan keluarga.
4. Dapat meningkatkan stress.
5. Dapat menghindari dalam mencapai tujuan.
6. Dapat mencegah dalam mengejar impian.
7. Dapat merusak harga diri.

Menurut Schouwenburg (2005) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengerjakan tugas dengan batas waktu yang terbatas (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemunculan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit yang disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada pelajar merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam dampak prokastinasi akademik peneliti menggunakan teori dari Schouwenburg (2005) yang berpendapat bahwa dampak dari prokastinasi akademik berupa tugas yang tidak diselesaikan atau diselesaikan

namun memuaskan. Hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan jangka panjang sehingga bisa memunculkan stress.

2.2. Penelitian Relevan

Dalam melakukan penelitian, peneliti membutuhkan riset penelitian terdahulu yang berhubungan dengan judul-judul penelitian yang akan dilakukan. Hal tersebut bertujuan sebagai bentuk perbandingan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang sebelumnya sudah pernah ada. Berikut adalah penelitian terdahulu dalam penelitian skripsi ini:

1. Ferlia Herdini (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X IPS SMA Negeri 10 Pekanbaru”. Kesamaan penelitian Ferlia dengan peneliti adalah sama-sama membahas mengenai faktor penyebab prokastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian Ferlia yaitu siswa dan peneliti menggunakan subjek penelitian mahasiswa. Relevansi penelitian Ferlia dengan peneliti adalah menggunakan teori Ferari dan Schouwenburg sebagai acuan mengkaji prokastinasi akademik.
2. Abdul Saman (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis Prokastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan”. Kesamaan penelitian Abdul dengan peneliti adalah sama-sama membahas masalah prokastinasi akademik dan penyebab prokastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian yang digunakan Abdul yaitu mahasiswa akhir yang sibuk menyusun skripsi, subjek penelitian pada peneliti yaitu mahasiswa aktif yang belum menyusun skripsi. Relevansi dalam penelitian Abdeul dengan peneliti adalah menggunakan teknik analisis deskriptif sebagai teknik analisis data.
3. Muhammad Nur Ghufron (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Prokastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar”. Kesamaan penelitian Ghufron dengan peneliti adalah sama-sama membahas masalah prokastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada

pendekatan yang diambil dalam penelitian Ghufron yang melibatkan variabel regulasi diri dalam belajar, peneliti hanya fokus pada prokastinasi akademik saja. Relevansi penelitian Ghufron dengan peneliti adalah sama-sama menggunakan kajian teori Ferari dalam ciri-ciri prokastinasi akademik dan sama-sama menggunakan teknik analisis deskriptif.

4. Laurentius Wisnu Aji Kusuma (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Kecenderungan perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sanata dharma Yogyakarta”. Kesamaan penelitian Laurentius dengan peneliti adalah sama-sama membahas prokastinasi akademik pada mahasiswa aktif di jenjang universitas. Sedangkan perbedaannya Laurentius menggunakan teknik analisis data yaitu uji statistik *one sample t-test*, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Relevansi penelitian Laurentius dengan peneliti adalah menggunakan skala prokastinasi akademik yang berlandaskan aspek yang menyebabkan teori prokastinasi akademik menurut teori Schouwenburg.
5. Nova Emi Aliance Nainggolan (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015 Dan Usulan Topik Pembelajaran”. Kesamaan penelitian Nova dengan peneliti adalah sama-sama membahas prokastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling. Sedangkan perbedaannya Nova menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Relevansi penelitian Nova dengan peneliti adalah menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode survei.

2.4 Kerangka Pikir

Menurut Sugiyono (2017) kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Berdasarkan kajian teori diatas, prokastinasi berarti suatu perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan memilih melakukan aktifitas lain yang tidak penting sehingga mengakibatkan

penundaan pengerjaan tugas. Umumnya para ahli sepakat mengartikan prokastinasi dalam konotasi negatif dengan menyebutnya penundaan yang tidak berguna dalam penyelesaian tugas.

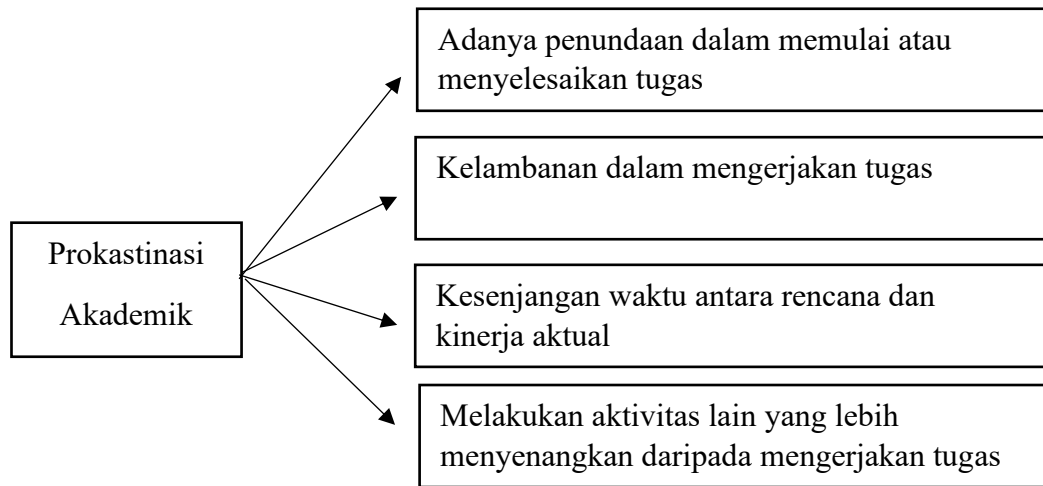
Berhubungan dengan penundaan dalam konotasi positif dan negatif, prokastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokastinasi disfungsional, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan fungsional prokastinasi yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Mahasiswa menemui tugas-tugas dan berat dalam menjalani masa kuliah atau masa belajar. Penundaan tugas bisa terjadi karena rasa malas, mencari hiburan, tugas-tugas yang menumpuk, banyaknya kegiatan, rasa takut gagal atau tidak mampu mengerjakan, atau bahkan ingin mencari bahan yang lebih mendukung. Kondisi seperti ini kiranya akan mempengaruhi kinerja mahasiswa yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Karakteristik prokastinasi merupakan suatu indikator yang penting untuk mengungkapkan penelitian ini. Menurut Ferarri, dkk., (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan prokastinasi akademik dapat terwujudkan dalam aspek atau indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Peneliti juga mencoba untuk mendeskripsikan aspek yang paling berpengaruh terhadap perilaku prokastinasi akademik.

Berikut adalah konsep penelitian yang menjelaskan indikator prokastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung angkatan 2021, 2022, dan 2023.

Gambar 1.1. Bagan Alur Kerangka Pikir



III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai analisis prokstinasi akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 Universitas Lampung.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan Konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No 1. Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2023/2024.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Konsep dapat diamati atau diobservasi ini penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (Suryabrata, 2006).

Prokastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu (Schouwenburg, 1995).

Aspek-aspek dalam prokastinasi akademik menurut Schouwenburg (1995) berupa aspek penundaan tugas, aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual, serta aspek memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Berdasarkan pada judul penelitian ini maka penulis menentukan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2021, 2022, dan 2023 yang terdiri dari 331 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Untuk pengambilan dan menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian maka peneliti memerlukan teknik *sampling* agar

sampel yang diambil dari populasi representatif (mewakili) apa yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Subjek penelitian ini adalah para mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Peneliti mengambil 3 angkatan yang aktif mengikuti proses pembelajaran sebagai subjek penelitian, yaitu Angkatan 2021, 2022, dan 2023.

Pertimbangan peneliti mengambil subjek mahasiswa tahun angkatan tersebut, karena angkatan tahun 2021, 2022, dan 2023 saat ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh masa perkuliahan aktif dengan begitu sedang menghadapi banyaknya tugas dan mata kuliah. Pada masa tersebut mahasiswa sedang sibuk-sibuknya mengerjakan tugas disela-sela banyaknya kegiatan diluar kampus dan non akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk pandai mengatur waktu dan jadwalnya. Dengan demikian keadaan ini sangat cocok untuk melihat bagaimana kejenuhan dan penundaan tugas mahasiswa dalam mengerjakan tugasnya.

3.4.3 Teknik *Sampling*

Pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah Teknik *random sampling*. Menurut Sugiyono (2017), Teknik random sampling adalah teknik yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan memperhatikan kesamaan atau strata yang ada dalam populasi. Berdasarkan hasil sebaran skala prokastinasi akademik didapatkan sampel pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dengan rincian 40 mahasiswa dari angkatan tahun 2021, 46 mahasiswa dari angkatan tahun

2022 dan 33 mahasiswa dari angkatan tahun 2023. Jadi didapatkan sampel penelitian sejumlah 119 mahasiswa.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu hal sangat penting dalam sebuah penelitian, oleh karena itu dibutuhkan suatu metode dan alat pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mendapatkan seluruh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian yang dilakukan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisioner) berbentuk skala. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Dengan skala *likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut sebagai acuan untuk menyusun instrument yang digunakan berupa pertanyaan atau pernyataan yang dibuat (Sumanto, 2014) juga mengungkapkan dalam *skala likert* terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan bentuk positif (*favorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap positif, dan bentuk pernyataan negatif (*unfavorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif. Penggunaan *skala likert*, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif. Penelitian ini, peneliti memberikan empat pilihan pernyataan alternatif karena berdasarkan pengalaman di masyarakat Indonesia, ada kecenderungan seseorang atau responden memberikan jawaban kategori tengah karena alasan kemanusiaan. Maka pernyataan-pernyataan alternatif adalah sebagai berikut : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2017). Kemudian untuk pemberian skor, pernyataan positif diberi skor 4, 3, 2 dan 1; sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1, 2, 3, dan 4. Adapun bentuk pilihan jawaban dan skornya seperti berikut ini :

Tabel 3.1. Skor Jawaban Pertanyaan (Sumanto, 2014)

| Pernyataan | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------|------------------|--------------------|
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Dalam penelitian ini penulis mengadaptasi skala dari saudara Laurentius Wisnu Adi Kusuma alumni Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang menyusun skala prokastinasi akademik berdasarkan pada landasan teori ciri-ciri prokastinasi akademik menurut Schouwenburg (1995) yaitu :

1. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Peneliti memilih untuk mengadaptasi skala dari saudara Laurentius Wisnu Adi Kusuma dikarenakan subjek yang diteliti adalah mahasiswa, subjek tersebut sama dengan yang dilakukan peneliti yakni mengambil subjek mahasiswa. Selain dikarenakan sama-sama meneliti pada mahasiswa maka subjek yang diteliti sama-sama sedang dalam tahap perkembangan yang sama.

Tabel 3.2. Kisi-Kisi Skala Prokastinasi Akademik

| No | Indikator | Nomor Item Pertanyaan | |
|----|--|-----------------------|--------------------|
| | | Favorabel | Unfavorabel |
| 1 | Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. | 1, 16, 17, 32, 36 | 7, 9, 24, 34, 40 |
| 2 | Kelembanan dalam mengerjakan tugas. | 3, 10, 11, 20, 39 | 2, 8, 19, 25, 33 |
| 3 | Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. | 6, 12, 21, 29, 35 | 5, 14, 23, 27, 38 |
| 4 | Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. | 4, 13, 28, 30, 31 | 15, 18, 22, 26, 37 |

Hasil uji validitas skala prokastinasi akademik dari penelitian saudara Laurentius Wisnu Adi Kusuma dengan jumlah responden 110 mahasiswa dan berdasarkan signifikansi 5% yaitu 0,195. Didapatkan hasil r_{hitung} terendah sebesar 0,195 dan r_{hitung} tertinggi sebesar 0,706. Hasil tersebut menunjukkan bahwa r_{hitung} yang didapatkan yaitu 0,197-0,706 lebih besar dari r_{tabel} 0,195 maka skala prokastinasi akademik sudah dikatakan valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas didapatkan sebesar 0,931. Dengan demikian skala ini tergolong sangat reliabel karena memiliki nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,900.

3.6 Uji Coba Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Uji instrumen dalam penelitian ini adalah uji validitas. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Valid berarti instrumen

tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Penelitian ini, menggunakan uji validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid.

Rumus yang digunakan adalah rumus *Product Moment* oleh *Pearson* sebagai berikut (Fraenkel dalam Yusup, 2018):

$$r_{xy} = \frac{n(\sum x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2)(n(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

n = jumlah responden

x_i = skor setiap item pada instrumen

y_i = skor setiap item pada kriteria

Setelah diperoleh harga r_{xy} selanjutnya di konsultasikan dengan nilai r tabel apabila $r_{xy} \geq r$ tabel maka soal dikatakan valid. Secara teknis proses ini diolah dan dianalisis dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for *Windows Release* versi 23.

Peneliti telah melakukan uji validitas prokastinasi akademik pada mahasiswa, berikut hasil uji validitas pada setiap aspek:

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi:

| No Item | Rhitung | Rtabel | Keterangan |
|---------|---------|--------|------------|
| 1 | 0,438 | 0,176 | Valid |
| 7 | 0,363 | 0,176 | Valid |
| 9 | 0,182 | 0,176 | Valid |
| 16 | 0,420 | 0,176 | Valid |
| 17 | 0,507 | 0,176 | Valid |
| 24 | 0,403 | 0,176 | Valid |
| 32 | 0,456 | 0,176 | Valid |
| 34 | 0,272 | 0,176 | Valid |
| 36 | 0,489 | 0,176 | Valid |
| 40 | 0,291 | 0,176 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.3 didapatkan uji uvaliditas pada aspek adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas terdapat 10 item pertanyaan. Seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dikarenakan rhitung yang didapatkan $>$ dari rtabel. Item pertanyaan yang valid yaitu nomor 1,7,9,16,17,24,32,34,36,dan 40.

Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas:

| No Item | Rhitung | Rtabel | Keterangan |
|---------|---------|--------|------------|
| 2 | 0,333 | 0,176 | Valid |
| 3 | 0,366 | 0,176 | Valid |
| 8 | 0,382 | 0,176 | Valid |
| 10 | 0,261 | 0,176 | Valid |
| 11 | 0,492 | 0,176 | Valid |
| 19 | 0,676 | 0,176 | Valid |
| 20 | 0,492 | 0,176 | Valid |
| 25 | 0,676 | 0,176 | Valid |
| 33 | 0,676 | 0,176 | Valid |
| 39 | 0,283 | 0,176 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.4 didapatkan uji validitas pada aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas terdapat 10 item pertanyaan. Seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dikarenakan rhitung yang didapatkan $>$ dari rtabel. Item pertanyaan yang valid yaitu nomor 2,3,8,10,11,19,20,25,33,dan 39.

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual:

| No Item | Rhitung | Rtabel | Keterangan |
|---------|---------|--------|-------------|
| 5 | 0,477 | 0,176 | Valid |
| 6 | 0,510 | 0,176 | Valid |
| 12 | 0,496 | 0,176 | Valid |
| 14 | 0,359 | 0,176 | Valid |
| 21 | 0,399 | 0,176 | Valid |
| 23 | 0,388 | 0,176 | Valid |
| 27 | 0,296 | 0,176 | Valid |
| 29 | 0,503 | 0,176 | Valid |
| 35 | 0,468 | 0,176 | Valid |
| 38 | 0,058 | 0,176 | Tidak Valid |

Berdasarkan tabel 3.5 didapatkan uji validitas pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual terdapat 10 item pertanyaan. 9 item dinyatakan valid yaitu nomor 5,6,12,14,21,23,27,29,dan 35 sedangkan ada 1 item yang gugur yaitu nomor 38.

Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan:

| No Item | Rhitung | Rtabel | Keterangan |
|---------|---------|--------|------------|
| 4 | 0,449 | 0,176 | Valid |
| 13 | 0,592 | 0,176 | Valid |
| 15 | 0,290 | 0,176 | Valid |
| 18 | 0,397 | 0,176 | Valid |
| 22 | 0,216 | 0,176 | Valid |
| 26 | 0,424 | 0,176 | Valid |
| 28 | 0,520 | 0,176 | Valid |
| 30 | 0,399 | 0,176 | Valid |
| 31 | 0,459 | 0,176 | Valid |
| 37 | 0,222 | 0,176 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.6 didapatkan uji validitas pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, terdapat 10 item pertanyaan. Seluruh item pertanyaan dinyatakan valid yaitu nomor 4,13,15,18,22,26,28,30,31,dan 37.

Hasil uji coba validitas skala prokstinasi akademik dengan jumlah responden 125 mahasiswa dan berdasarkan signifikansi 5% yaitu 0,176. Didapatkan hasil r_{hitung} terendah sebesar 0,058 dan yang tertinggi sebesar 0,676. Dari 40 item yang diuji,

terdapat 39 item valid dan terdapat 3 item gugur. 39 item pertanyaan valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, dan 40 yang selanjutnya akan digunakan untuk menganalisis data penelitian. Sedangkan 1 item gugur yaitu nomor 38 yang selanjutnya tidak digunakan dalam menganalisis data penelitian.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kejelasan, kestabilan, dan konsistensi. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya bila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama menghasilkan angka yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri seorang subjek memang belum berubah (Azwar, 1992).

Menurut Sugiyono (2017) Uji reliabilitas dilakukan guna mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel, digunakan untuk mengukur berkali-kali untuk menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Rumusnya adalah sebagai berikut (Adamsom dan Prion dalam Yusup, 2018):

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan:

r_i = koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach*

k = jumlah item soal

$\sum S_i^2$ = jumlah varian skor tiap item

S_t^2 = varian total

Dari hasil perhitungan reliabilitas kemudian hasil tersebut dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} apabila $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$ maka butir soal dikatakan reliabel. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan analisis reliabilitas analisis *scale* (*alpha*). Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel.

Tabel 3.7. Kriteria Reliabilitas (Sugiyono, 2017)

| Kriteria Reliabilitas | Kriteria |
|-----------------------|---------------|
| 0,80 - 1,00 | Sangat Tinggi |
| 0,60 < 0,80 | Tinggi |
| 0,40 < 0,60 | Cukup |
| 0,20 < 0,40 | Rendah |
| 0,00 < 0,20 | Sangat Rendah |

Penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 23 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach*.

Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas Prokastinasi Akademik

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .785 | 40 |

Berdasarkan tabel 3.8 hasil uji reliabilitas skala prokastinasi akademik didapatkan sebesar 0,785. Dengan demikian skala prokastinasi akademik tergolong tinggi karena memiliki nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60.

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017) Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Sugiyono (2017) juga menguraikan kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Penelitian ini akan mengemukakan hasil pengukuran data

penelitian berupa data kuantitatif yang akan dihitung dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dengan penyajian data melalui perhitungan persentase. Teknik analisis data statistik deskriptif persentase dimaksudkan untuk mengetahui status variabel, yaitu mendeskripsikan perilaku prokastinasi akademik yang disajikan melalui persentase dengan rumus:

$$\% = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

- % = Persentase
- f = Frekuensi dari setiap jawaban angket
- n = Jumlah responden (Sugiyono, 2017)

Tabel 3.9. Kategori Analisis Deskriptif Persentase (Sugiyono, 2017)

| No | Kriteria | Interval |
|----|---------------|-----------------|
| 1 | Sangat Tinggi | 81,25% - 100% |
| 2 | Tinggi | 62,50% - 81,24% |
| 3 | Rendah | 43,75% - 62,49% |
| 4 | Sangat Rendah | 25% - 43,74% |

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa prokastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 mencapai persentase 76,17% dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil sebaran skala prokastinasi akademik yang didalamnya terdapat empat aspek yang mempengaruhi perilaku prokastinasi akademik. Aspek tersebut yaitu: Aspek penundaan dalam memulai maupun mengerjakan tugas mencapai persentase 74,7% dalam kategori tinggi, Aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas mencapai persentase 77,2% dalam kategori tinggi, Aspek kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual mencapai persentase 76,49% dalam kategori tinggi, Aspek memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan mencapai persentase 76,32% dalam kategori tinggi. Dari keempat aspek tersebut dapat diketahui bahwa aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas mencapai persentase paling tinggi dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya.

Jika dikaji berdasarkan jenis kelamin, diperoleh persentase 77,1% dalam kategori tinggi pada mahasiswa laki-laki dan 75,97% dalam kategori tinggi pada mahasiswa perempuan. Maka dapat disimpulkan bahwa prokastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Layanan BK di Perguruan Tinggi FKIP UNILA diharapkan memberikan lingkungan kampus yang mendukung mahasiswa dan dosen agar suasana belajar lebih kondusif dan nyaman dengan fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung sehingga proses belajar mengajar bisa efisien.
2. Program Studi Bimbingan dan Konseling diharapkan mewajibkan kepada dosen pembimbing akademik untuk selalu memonitoring mahasiswa bimbingannya, sehingga dapat meminimalisir perilaku prokastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.
3. Mahasiswa diharapkan bisa meningkatkan kualitas akademiknya dengan tidak membiasakan diri menunda pekerjaan, serta melatih kemampuan manajemen waktu untuk organisasi dan aktifitas akademik dengan mempertimbangkan skala prioritas supaya mahasiswa memiliki skill tanpa meninggalkan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini menjadi rujukan bagi penelitian bimbingan dan konseling, terutama di bidang prokastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, Tella , Adeyinka. 2007. *Correlates of Academic Procastination and Mathematics Achievment of University Undergraduate Students. Journal of Mathematics Sciens & Technology Education*. Vol.3, No.363-370, 19 April 2007.
- Azwar, S. 1992. *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka.
- Azwar. 1997. *Metode Penelitian Jilid I* .Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bruno, F.J. 1998. *Stop Procrastinating : Pahami & Hentikan Kebiasaan Anda Menunda-nunda* (terj. AR. H. Sitanggang). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Burka, J. B, Yuen, L. M. 2008. *Procastination: Why Yo Do It, What to Do About I Know*. Camridge: Da Capo Press.
- Catrunada, L, Puspitawati, I. 2008. *Prokrastinasi Task Diferences on Thesis Introvert and Extrovert Personality*. Skripsi. Universitas Gunadarma. Jakarta.
- Ferlia Herdini. 2019. *Analisis Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X IPS SMA Negeri 10 Pekanbaru*. Skripsi
- Ferari, J. R., Morales, J. 2007. *Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further Evidence. The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), hlm. 91-96.
- Ghufron, Risnawita, R. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Gilmore, K, J. Meersand, P. 2013. *Normal Child and Development: A Psychodynamic Primer. Washington DC: American Psychiatric.*
- Julyanti, Miranda, Aisyah, Siti. 2005. Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diverista. Vol. 1, No. 2.*
- Knaus. W. 2001. *The procrastination Workbook. New York: Harbinger Publications.*
- Laurentius Wisnu Aji Kusuma. 2017. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi.
- Lay, C. H., Schouwenburg, H. C. 1993. *Trait Procrastination Time Management And Academic Behavior. Journal of Social Behavior & Personality, 8(4).*
- Macan, Therese Hoff, Comila Shahani, Robert L. Dipboye, Amanda Peek Phillips. 1990. *College Students Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology. Vol.4. No.82.*
- McKenna, Eugene, Nic Beach. 2000. *Manajemen Sumber Daya Manusia. Penerbit Andi. Yogyakarta*
- Mela Rahmawati. 2011. Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhammad Nur Ghufron. 2015. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar.
- Mustakim. 2015. Hubungan Antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan. Skripsi. Universitas Medan Area. Sumatera Utara.
- Nova Emi Aliance Nainggolan. 2018. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015 dan Usulan Topik Pembelajaran. Skripsi.

- Praditya, Y. 2019. Hubungan antara Burnout dan Depresi pada Karyawan. Skripsi Sarjana Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Rofiqah, T. Marlinda, L. 2018. Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Jurnal KOPASTA.
- Saman, Abdul. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Skripsi.
- Santrock. John. W. 2002. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Santrock. John. W. 2014. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Salemba Humanika.
- Schounwenburg . 1995. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Schunk, D. H . 2012. Motivasi dalam Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Aplikasi. Jakarta: PT. Indeks
- Solomon, L. J. Rothblum, E. D. 1984. Penundaan akademik: Frekuensi dan kognitif-perilaku berkorelasi. Jurnal Psikologi Konseling, 31 (4).
- Steel, P. D. G. 2002. *The measurement and nature of*. University of Minnesota.
- Sudarwan Danim. 2012. Motivasi Kepemimpinan dan Efektivitas Kelompok, Edisi 2. Jakarta: PT Rineka Cipta Utama.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sumadi Suryabrata, 2006. Metodologi Penelitian. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (*Center of Academic Publishing Service*).

- Sutrisno, A. Rini, A, P. Pratitis, N, T. 2018. Prokrastinasi Anggota Polrestabes Surabaya Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan *Locus Of Control*. Fenomena : Jurnal Psikologi.
- Tatih S. 2015. Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi* Vol. 1.
- Triyono, A. M. 2018. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA: Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam.
- Tuckman, B. W. 1990. *Measuring Procrastination Attitudinally And Behaviorally. Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association.*
- Westri. 2016. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*
- Wirdawati. 2021. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. Skripsi.
- Yemima, Husetiya. 2007. Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Skripsi.
- Yusup, Febrianawati. 2018. "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif". *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. 7 No.1. Januari-Juni 201