

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Definisi Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi menunda sampai hari berikutnya (Ghufron dan Rini, 2014).

Prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan yang berada dibawah kontrol seseorang untuk menunda aktivitas hingga detik-detik terakhir, atau tidak melakukannya sama sekali (Gafini dan Geri dalam Liling, 2013). Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi merupakan kecenderungan irasional untuk menunda tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan hingga memunculkan ketidaknyamanan pada diri individu.

Prokrastinasi seringkali dilihat sebagai masalah pribadi pelaku. Menurut Gufron dan Rini (2014) seseorang yang disebut prokrastinator mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas. Pelaku (si penunda) secara sadar ataupun tidak telah dilabel dan melabeli diri sendiri. Label yang sering dilekatkan adalah seperti pemalas dan implusif (dalam Prawitasari, 2012).

Beberapa pengertian prokrastinasi di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan dan

menunda aktivitas sampai detik-detik terakhir atau tidak mengerjakannya sama sekali sehingga memunculkan ketidaknyamanan pada individu.

## **2. Definisi Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik yaitu tugas menulis paper, belajar menghadapi ujian, membaca, menyelesaikan tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum (Solomon & Rothblum, 1984). Menurut Steel (dalam Anggawijaya, 2013) prokrastinasi akademik diartikan sebagai penundaan yang bersifat irasional pada lingkungan akademik.

Menurut Ferarri (dalam Setyadi dan Endah, 2014) prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang dilakukan terhadap jenis tugas formal yang berkaitan dengan bidang akademik. Prokrastinasi akademik mengacu pada penundaan mengerjakan tugas-tugas dalam bidang akademik sehingga tidak memungkinkan untuk mencapai kinerja yang optimal (Solomon dan Rothblum, 1984).

Noran (dalam Rizki, 2008) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik berupa tindakan untuk menunda-nunda memulai tugas atau menyelesaikan tugas (dalam Handayani dan Suharnan, 2012).

Dari beberapa definisi prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang terjadi pada lingkungan akademik,

tugas akademik yang banyak ditunda yaitu meliputi tugas menulis paper, belajar menghadapi ujian, membaca, menyelesaikan tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum, dan memungkinkan untuk tidak bisa mencapai kinerja yang optimal dalam menyelesaikan tugas.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Sapadin & Maguire (dalam Palmer & Neenan, 2012) ada enam bentuk :

#### **a. Perfeksionisme (*pefectionism*)**

Seorang yang perfeksionis enggan untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Dibuktikan dalam sebuah kasus ketika individu perfeksionis merasa bahwa tugas yang dikerjakan akan memberikan hasil yang tidak sempurna individu perfeksionis tersebut akan melakukan prokrastinasi

#### **b. Pemimpi (*dreamer*)**

Seorang pemimpi menginginkan hidup yang lancar tanpa tantangan yang sulit. Pemimpi hebat dalam mengembangkan ide-ide, tetapi individu pemimpi tidak bisa mengubah ide menjadi kenyataan, hal tersebut bisa dilihat dari keseharian seorang pemimpi yang senang berfantasi yang akhirnya tugas-tugas banyak yang tertunda.

#### **c. Pengkhawatir (*Worrier*)**

Seorang yang pengkhawatir, merasa khawatir berlebih dengan hal-hal yang tidak beres yang menjadikannya kewalahan dalam sebuah

peristiwa. Individu tersebut merasa tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan takut gagal sehingga memilih untuk menunda menyelesaikan tugas.

d. Penentang (*defender*)

Seorang penentang tidak suka mendengar nasihat dan diperintah oleh orang lain, karena menurutnya ketika dia mendengarkan nasihat dan melaksanakan perintah dari orang lain individu penentang merasa dirinya di kontrol orang tersebut. Individu dianggap penunda karena melakukan tindakan yang berlawanan dengan kebiasaan pada umumnya.

e. Pembuat onar (*crisis maker*)

Pembuat onar suka menunjukkan keberaniannya dalam hal bahwa dia tidak memiliki motivasi ketika menyelesaikan suatu pekerjaan. Bagi seorang pembuat onar, prokrastinasi merupakan bentuk dari sebuah petualangan. Seorang pembuat onar lebih sering menjadi pecundang daripada menjadi pemenang dalam petualangannya, karena pembuat onar akan menyelesaikan tugas di menit-menit terakhir.

f. Penyibuk (*over order*)

Seorang penyibuk mengambil banyak tugas tanpa mempertimbangkan apa yang seharusnya dia prioritaskan. Manajemen waktu yang tidak efisien, menyebabkan beberapa pekerjaan tidak bisa dilakukan, dan melakukan penundaan.

Menurut Bernard (dalam Caturmada dan Puspitawati, 2008) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu :

a. Kecemasan (*anxiety*)

Tingkat kecemasan yang tinggi berhubungan dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan namun menyebabkan seseorang tersebut menunda untuk mengerjakan tersebut karena kecemasan yang tinggi.

b. Pencelaan terhadap diri sendiri (*self depreciation*)

Pencelaan yang dilakukan terhadap diri sendiri bisa terjadi dikarenakan rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri, sehingga menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan, dan menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk menggapai masa depan yang akhirnya cenderung melakukan prokrastinasi.

c. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*)

Kesulitan tugas yang harus dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk mentoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, pada akhirnya mereka mengalihkan rasa frustrasi dan kecemasanya dengan tidak mengerjakan tugas-tugas dengan tujuan mengurangi ketidaknyamanan dalam dirinya.

d. Pencari kesenangan (*pleasure seeking*)

Seorang yang sedang dalam situasi yang telah membuatnya merasa nyaman cenderung tidak ingin keluar dari zona tersebut. Individu yang

memiliki keinginan tinggi dalam mencari situasi nyaman, maka individu tersebut akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang yang akhirnya kesenangan itu tidak terkontrol.

e. Manajemen waktu (*time management*)

Pengaturan waktu yang lemah disebabkan oleh sulitnya individu dalam memutuskan pekerjaan mana yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Pekerjaan yang akan diselesaikan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f. Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task aproach*)

Kurangnya pendektan terhadap tugas memungkinkan seseorang meletakkan kembali tugas tersebut dikarenakan tidak tahu darimana harus memulai mengerjakan sehingga menjadi tertahan oleh ketidaktahuan bagaimana harus memulai dan menyelesaikan tugas tersebut.

g. Kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk menolak permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan oleh seorang tersebut yang telah dijadwal terlebih dahulu. Keadaan ini terjadi ketika seorang kurang memberikan rasa hormat terhadap komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki dan harus dijalankan.

h. Permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*)

Kemarahan yang terjadi terus menerus dapat menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan terhadap orang lain, sehingga menimbulkan sikap menolak dan menentang apapun yang dikatakan oleh orang lain.

i. Stres dan kelelahan (*stress dan fatigue*)

Stres merupakan hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Banyaknya tuntutan dan lemahnya sikap seseorang dalam memecahkan masalah, gaya hidup yang kurang baik menyebabkan stres seseorang semakin tinggi.

Dari faktor-faktor penyebab prokrastinasi di atas dapat disimpulkan bahwa hal yang menyebabkan prokrastinasi antara lain yaitu, kecenderungan individu yang perfeksionis, pemimpi, pengkhawatir, penentang, pembuat onar, penyibuk, kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan terhadap orang lain, stres dan kelelahan.

Paparan faktor yang menyebabkan prokrastinasi di atas merupakan penyebab prokrastinasi secara umum. Faktor prokrastinasi secara umum dapat mempengaruhi prokrastinasi yang terjadi dilingkungan akademik apabila penundaan yang dilakukan dalam penyelesaian tugas akademik seperti mengerjakan tugas akademik, membaca buku akademik, belajar sebelum ujian, dan sebagainya yang berhubungan dengan akademik.

#### 4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri, dkk., (dalam Ghufroon & Rini, 2014) mengemukakan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dapat diukur dan diamati, sebagai berikut :

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi seseorang tersebut akan menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan 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 batas waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukannya sendiri.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator menggunakan waktunya yang dimiliki untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti, membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimilikinya.



Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri, (a) menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

### **5. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (dalam Ghufroon & Rini, 2014) menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering ditunda-tunda yaitu:

a. Tugas Mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, seperti menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.

b. Tugas Belajar Menghadapi Ujian

Tugas belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, akhir semester, dan ujian harian.

c. Tugas Membaca

Tugas membaca, mencakup penundaan untuk membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

d. Tugas Administratif

Tugas administratif, mencakup menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja Akademik

Kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Dapat disimpulkan jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik ada enam area, yaitu (a) tugas mengarang (b) tugas belajar menjelang ujian (c) tugas membaca (d) menunda penyelesaian kinerja tugas administratif (e) menunda dalam menghadiri pertemuan kelas (f) menunda dalam kinerja akademik secara keseluruhan.

## **6. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut Tondok, dkk., (dalam Tetan, 2013) secara teoritis dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, misalnya berupa tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akademik. Secara internal prokrastinator akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi sedangkan secara eksternal prokrastinator akan memiliki prestasi yang kurang maksimal, terlambat untuk mengerjakan tugasnya dan akhirnya terlambat menyelesaikan tugas.

Dampak negatif yang dapat muncul menurut Solomon & Rothblum (1984) salah satunya yaitu tugas tidak terselesaikan tepat waktu dan hasilnya tidak maksimal. Menurut Burka dan Yuen (2008), dampak prokrastinasi akan berujung

pada ketidaktepatan waktu pengumpulan tugas yang diduga akan memiliki dampak negatif secara beruntun.

Menurut Ferarri, dkk., dampak positif dari prokrastinasi yang dirasakan prokrastinator individu hanya akan merasa nyaman dan tidak terbebani oleh pekerjaan namun sifatnya hanya sementara (dalam Tetan, 2013) .

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang dirasakan prokrastinator adalah perasaan nyaman dan tidak terbebani oleh pekerjaan, namun sifatnya hanya sementara. Dampak yang akan banyak diterima dan dirasakan jika seseorang melakukan prokrastinasi adalah dampak negatif karena secara psikologis prokrastinator akan merasakan tekanan dari diri sendiri maupun dari lingkungan seperti tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas dan pekerjaannya, prokrastinator akan merasa marah, kelelahan, frustrasi, memiliki prestasi yang kurang maksimal karena terlambat mengerjakan dan menyelesaikan tugas, dan dampak negatif tersebut bisa beruntun apabila prokrastinasi masih terus dilakukan.

## **B. Perfeksionisme**

### **1. Definisi Perfeksionisme**

Perfeksionisme berasal dari kata bahasa Inggris *perfectionism*. Perfeksionisme adalah watak atau sifat seseorang yang menganggap sesuatu yang tidak sempurna sebagai hal yang tidak dapat diterima (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Gould (2012) mendefinisikan perfeksionisme sebagai pencapaian standar yang tinggi yang membuat individu menjadi sempurna, tetapi pada kenyataannya individu tersebut selalu merasa jauh dari kata sempurna.

Menurut Fursland, dkk., (2009) perfeksionisme adalah perjuangan individu yang tanpa henti untuk mendapat standar yang tinggi untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Perfeksionisme, menurut Hewitt & Flett (1998), adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan diikuti dengan standar yang tinggi untuk diri sendiri, standar yang tinggi untuk orang lain dan percaya bahwa orang lain memiliki pengharapan kesempurnaan untuk dirinya.

Huelsman, dkk., (dalam Mastuti & Ananda, 2013) mendefinisikan perfeksionisme sebagai suatu keinginan untuk mencapai kesempurnaan. Menurut Yang (dalam Felicia dkk., 2014) perfeksionisme merupakan suatu disposisi kepribadian yang ditandai dengan berjuang untuk kesempurnaan dan standar tinggi disertai dengan terlalu kritis mengevaluasi diri sendiri serta kekhawatiran tentang penilaian dari individu lain.

Menurut Horney (dalam Alwisol, 2004) perfeksionisme merupakan salah satu aktualisasi diri ideal seseorang dalam mengembangkan kebutuhan untuk mencapai kesempurnaan (*need for perfection*).

Berdasarkan pengertian yang disebutkan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perfeksionisme adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan dengan standar yang tinggi dan salah satu bentuk aktualisasi diri yang ideal yang ditandai dengan berjuang untuk mencapai kesempurnaan.

## **2. Aspek-aspek Perfeksionisme**

Aspek-aspek perfeksionisme menurut Hewitt & Fleet dalam Gould (2012) antara lain :

a. Orientasi kesempurnaan dari diri sendiri (*Self oriented perfectionism*)

Orientasi kesempurnaan dari diri sendiri merupakan tekanan pada diri sendiri untuk mencapai standar yang tidak realistis dan tidak mungkin. Terkait dengan menetapkan standar yang amat tinggi terhadap diri, kritik dan pengawasan diri secara berlebihan yang membuat seorang perfeksionis tidak mampu menerima kesalahan atau kegagalan.

b. Orientasi kesempurnaan dari orang lain (*Other oriented perfectionism*)

Orientasi kesempurnaan dari orang lain merupakan kecenderungan seorang perfeksionis untuk menuntut orang lain memenuhi standar yang ditetapkan. Tuntutan dan harapan yang berlebihan terhadap orang lain menyebabkan individu perfeksionis terkadang terlihat selalu menyalahkan, arogan dan dominan. Individu perfeksionis terlihat seperti mengatakan, padahal individu perfeksionis hanya kesulitan untuk menjelaskan kekhawatiran akan hasil yang kurang sempurna.

c. Kesempurnaan yang dibentuk secara sosial (*Socially prescribed perfectionism*)

Persepsi bahwa tuntutan dan harapan dalam mencapai keberhasilan berasal dari orang lain. Individu perfeksionis percaya bahwa orang lain mengharapkan dirinya untuk dapat memenuhi standar yang begitu tinggi. Apabila individu perfeksionis tidak dapat memenuhi standar dari orang lain, individu tersebut merasa akan ada resiko yang tinggi terjadi pada dirinya. Resiko yang diterima individu meliputi, penolakan dari lingkungan, terlihat tampak bodoh dan dikritik oleh orang lain. Hal ini

dapat menyebabkan kecemasan sosial dikarenakan takut dihakimi oleh orang lain.

Dari paparan aspek-aspek perfeksionisme di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perfeksionisme memiliki tiga aspek utama : (a). Orientasi kesempurnaan dari diri sendiri, (*self oriented perfectionism*), (b). Orientasi kesempurnaan dari orang lain (*other oriented perfectionism*), dan (c). Kesempurnaan yang ditentukan secara sosial (*socially prescribed perfectionism*).

### **3. Dampak Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Perfeksionisme dapat memberikan tekanan pada individu untuk memenuhi standar yang tinggi yang diinginkannya sehingga dapat menimbulkan rasa frustrasi dan menyalahkan diri sepanjang waktu (Fursland, dkk., 2009).

Menurut Maguire (Palmer & Neenan, 2012), individu perfeksionis tidak segera untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Dibuktikan dalam kasus individu perfeksionis merasa bahwa tugas yang dikerjakannya akan memberikan hasil yang tidak sempurna individu perfeksionis tersebut akan menunda penyelesaian tugas hingga dirasa tugas tersebut sempurna. Perfeksionisme dapat menjadi kendala seseorang dalam mencapai keberhasilan, tidak hanya karena tingginya kecemasan dan stres yang dialami tetapi juga karena waktu dan energi yang dihabiskan untuk mendapatkan hasil yang sempurna dalam penyelesaian tugas (Gould, 2012).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan tidak terselesainya tugas tepat waktu, menimbulkan rasa frustrasi, menyalahkan diri sendiri, kecemasan, stres dan membuang banyak waktu dan energi

## **C. Manajemen Waktu**

### **1. Definisi Manajemen Waktu**

Salah satu *habit* dari ketujuh *habit* yang dikemukakan oleh Covey (2004) sebagai kunci keberhasilan manusia yang sangat efektif adalah tentang mendahulukan yang utama. Menurut Whetten & Cameroon (2011), manajemen waktu memiliki prinsip yang mendasar yaitu dengan kunci berani mengatakan tidak, tanpa rasa bersalah untuk memilih kegiatan yang penting dan tidak penting.

Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson, 1990). Menurut Haynes (dalam Luthfiana, 2010), manajemen waktu merupakan proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas.

Menurut Taylor (1990), manajemen waktu adalah pencapaian sasaran utama kehidupan, sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan yang tidak berarti yang sering kali banyak memakan waktu. Menurut Claesenns (dalam Kartadinata dkk., 2008) manajemen waktu adalah tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan. Manajemen waktu adalah meliputi tindakan menetapkan tujuan dan prioritas, kegiatan mekanis-perencanaan dan penjadwalan dan kesukaan terhadap pengorganisasian (Macan, 1994).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah suatu bentuk perencanaan, pengendalian atau pengawasan serta suatu

pengorganisasian dan tindakan seseorang yang dilakukan agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan baik.

## **2. Aspek-aspek Manajemen Waktu**

Berikut merupakan aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Atkinson (1990) :

### **a. Menetapkan Tujuan**

Menetapkan tujuan merupakan bagian utama dari pengelolaan waktu dengan menetapkan tujuan dari hal-hal yang ingin dicapai atau yang akan dikerjakan. Dengan menetapkan tujuan akan dapat membantu individu untuk memfokuskan perhatian ke arah tujuan atau sasaran yang akan dicapai serta merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam batasan waktu yang tersedia (Kennan, 1996).

### **b. Menyusun Prioritas**

Menyusun prioritas merupakan urutan kegiatan yang dibuat berdasarkan peringkat, yaitu dari prioritas tertinggi sampai dengan prioritas terendah. Dalam menyusun prioritas dibutuhkan ketelitian tinggi dan kemampuan menyusun strategi agar hasil dan penggunaan waktu tercapai maksimal.

### **c. Menyusun Jadwal**

Menyusun jadwal merupakan daftar kegiatan yang akan dilakukan yang akan disertai dalam waktu periode tertentu. Fungsi dari pembuatan jadwal adalah agar individu dapat menghindari bentrokan kegiatan, menghindari ketidakhadiran (Alpha), dan mengurangi ketergesaan.



d. Bersikap Asertif

Bersikap asertif didefinisikan sebagai ekspresi yang bertanggung jawab dari perasaan dan pikiran seseorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat. Bersikap asertif diartikan sebagai suatu sikap tegas untuk berkata tidak atau menolak suatu permintaan maupun tugas dari orang lain dengan cara yang positif tanpa harus merasa bersalah atau menjadi agresif.

e. Menghindari Penundaan

Penundaan dalam melaksanakan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan tepat pada waktu dan merusak jadwal kegiatan yang telah disusun dan mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Beberapa hal untuk menghindari penundaan adalah menetapkan apa saja pekerjaan yang lebih utama yang harus dikerjakan, kejelasan sasaran yang dicapai, meningkatkan motivasi diri, percaya diri, dan disiplin dalam mengerjakan tugas.

f. Meminimalkan Waktu yang Terbuang

Pemborosan waktu mencakup segala kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal. Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda melaksanakan kegiatan yang penting, sumber-sumber pemboros waktu antara lain, menonton televisi, menelpon, perjalanan pulang pergi, melamun, menunggu, melayani tamu yang tak di undang, dan mengerjakan sesuatu yang seharusnya dikerjakan orang lain.

Beberapa aspek manajemen waktu yang telah diungkapkan oleh Atkinson (1990) dapat disimpulkan, aspek-aspek manajemen waktu yang dapat diukur meliputi, menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif atau bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang.

### **3. Dampak Manajemen Waktu Terhadap Prokastinasi Akademik**

Menurut Yager (2004), manajemen waktu dapat memberikan dampak yang buruk apabila manajemen tidak tersusun dengan baik yaitu meliputi, tidak tercapainya *deadline*, tidak selesainya suatu tugas. Individu yang memiliki manajemen yang buruk akan berakibat pada tidak tercapainya tujuan, dan *deadline* yang telah ditetapkan. Konsekuensi lainnya dicirikan dengan ketidaktepatan dalam pengumpulan tugas hingga tidak dapat mengefisiensikan waktu dengan baik (Tuckman, dkk., dalam Kartadinata, 2008). Pengumpulan tugas yang tidak tepat waktu dapat disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk, sehingga dapat menyebabkan waktu yang dimiliki menjadi tidak efisien.

Dapat disimpulkan bahwa dampak dari seseorang yang memiliki manajemen waktu yang baik adalah dapat melakukan kegiatan dengan terencana dan terorganisir, waktu yang dimiliki bermanfaat dengan baik, tujuan tercapai, dapat memilih prioritas yang utama dan jadwal yang dibuat akan terlaksana dengan baik. Seseorang yang memiliki manajemen waktu yang buruk akan berakibat pada *deadline* yang tidak tercapai, tugas tidak selesai tepat waktu, tidak bisa tercapainya tujuan sesuai jadwal, pengumpulan tugas tidak tepat pada waktunya, dan waktu yang dimiliki menjadi tidak efisien.

#### **D. Hubungan Antara Perfeksionisme dan Prokrastinasi Akademik dengan Mengendalikan Manajemen Waktu**

Mahasiswa memiliki tugas utama yaitu belajar. Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal, mahasiswa tidak terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Dosen dalam memberikan tugas pada mahasiswa pasti menentukan waktu tertentu untuk pengumpulan tugas akan tetapi tidak semua mahasiswa bisa menyelesaikan dan mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan, hal ini dikarenakan mahasiswa tidak segera mengerjakan tugas. Kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan indikasi dari perilaku menunda (Knaus, 1986).

Perilaku menunda dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda aktivitas hingga detik-detik terakhir (Gafini dkk., dalam Liling, 2013). Prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang dilakukan terhadap jenis tugas formal yang berkaitan dengan bidang akademik (Ferrarri, dalam Setyadi dan Endah, 2014). Menurut Sapadin & Maguire (dalam Palmer dan Neenan, 2012) ada banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, salah satunya adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan keinginan untuk mencapai kesempurnaan diikuti dengan standar yang tinggi untuk diri sendiri, dan percaya bahwa orang lain memiliki pengharapan kesempurnaan untuk dirinya (Hewitt dan Flett, 1998).

Hasil penelitian dari Gunawinata, dkk., (2008) menyebutkan terdapat korelasi antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik yang menghubungkan

antara keduanya adalah kesempurnaan yang ditentukan secara sosial (*socially prescribed perfectionism*) yang cenderung memotivasi mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Salah satu penghubung antara perfeksionisme dengan prokrastinasi adalah harapan yang tinggi dari diri perfeksionis sendiri yang akhirnya membuat individu merasakan ketakutan apabila tidak mendapatkan apa yang diinginkan (Burka & Yuen, 2008).

Menurut Ferarri (dalam Capan, 2010) perfeksionisme dapat mengakibatkan prokrastinasi hal ini disebabkan oleh ketidakpercayaan individu terhadap tugas yang telah dikerjakan, individu terlalu fokus terhadap standar tinggi, dan banyak memikirkan penilaian orang lain mengenai dirinya.

Mahasiswa yang memiliki rasa ketidakpercayaan terhadap tugas yang telah diselesaikan, dan selalu ingin memperbaiki tugas dengan harapan dapat mengevaluasi tugas sehingga tidak ada kesalahan dalam tugasnya cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan individu yang perfeksionisme tinggi cenderung prokrastinasi akademiknya tinggi, sebaliknya apabila perfeksionisme rendah cenderung prokrastinasi akademik rendah.

Menurut Bernard (dalam Caturmada dan Puspitawati, 2009) ada beberapa faktor selain perfeksionisme yang dapat mempengaruhi prokrastinasi salah satunya yaitu manajemen waktu. Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson, 1990).

Menurut Djamrah (dalam Rizki, 2009) kemampuan mengatur waktu secara baik dan tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, menemukan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang secara percuma.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartadinata dan Sia (2008) menunjukkan bahwa ada tiga penyebab prokrastinasi yang paling dominan yaitu kecemasan, tidak sanggup mengerjakan, dan tidak mampu manajemen waktu dengan baik. Manajemen waktu yang baik merupakan sebuah perencanaan untuk pencapaian sasaran utama, sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan yang tidak berarti yang sering kali banyak memakan waktu Taylor (1990).

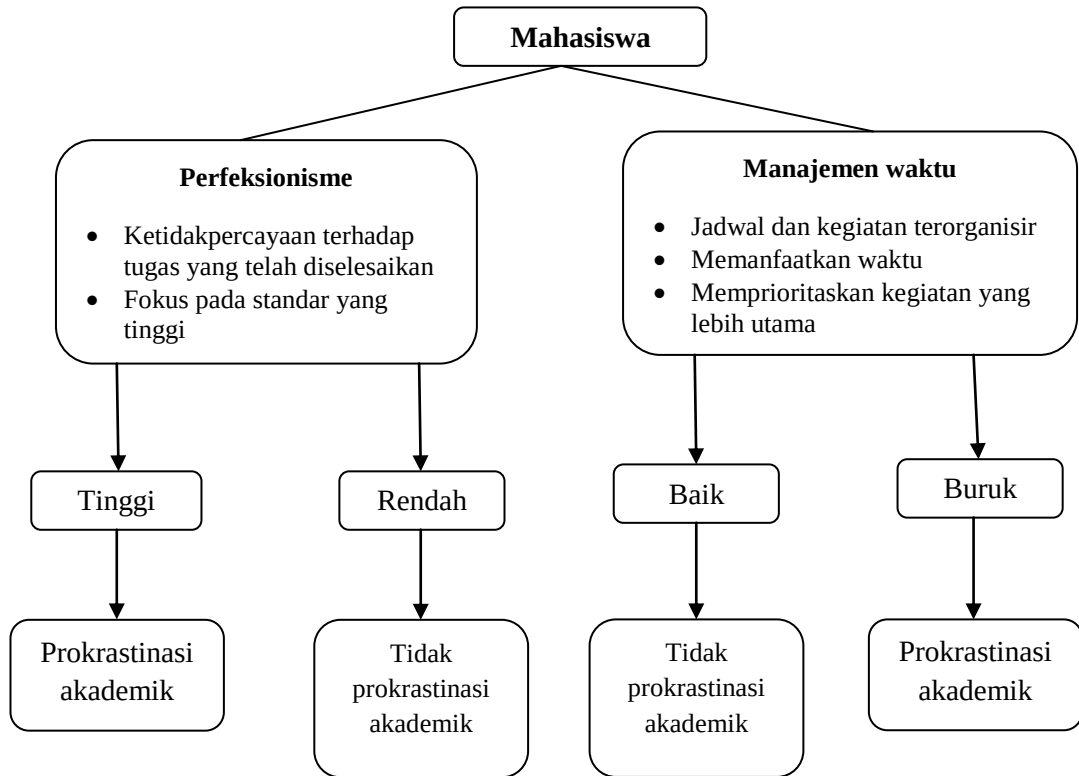
Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki manajemen waktu yang baik, dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dan dapat memprioritaskan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu tidak akan melakukan prokrastinasi. Sebaliknya apabila individu yang memiliki manajemen waktu yang buruk, tidak terjadwal kegiatannya, tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan baik dan tidak memprioritaskan hal yang lebih penting akan melakukan prokrastinasi. Menurut Lay dan Schout (dalam Kartadinata dan Sia, 2008) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa prokrastinator menggunakan lebih sedikit manajemen waktu daripada yang bukan prokrastinator.

Sebagaimana penjelasan dan menurut hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dihubungkan oleh ketidakpercayaan individu terhadap tugas yang telah diselesaikan, terlalu

fokus pada standar yang tinggi yang telah ditetapkan dan ketakutan individu dalam pencapaian tugas sehingga membuat individu melakukan prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang buruk dapat membuat individu melakukan prokrastinasi karena disebabkan oleh tidak terorganisirnya jadwal kegiatan, tidak memanfaatkan waktu dengan baik dan tidak memprioritaskan hal yang lebih utama.

### E. Kerangka Konsep

Gambar 2.1. Kerangka Konsep



## **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, terdapat hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dengan mengendalikan manajemen waktu pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.