

FAKOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Hana Hanifah Fauziah

UIN Sunan Gunung Djati, Jl. AH Nasution No 105 Bandung
e-mail: hana.hanifah@student.uinsgd.ac.id

Abstract:

The aim of this study was to determine the factors that influence academic procrastination among student as well as make the measuring instrument for academic procrastination. The research method was mixed method with exploratory sequential design. The study was conducted at the Faculty of Psychology UIN Sunan Gunung Jati Bandung with the number of respondents was 113 subjects chosen by disproportionate stratified random sampling. Technical analysis of qualitative data using interactive models while quantitative data using lisrel item analysis to confirm which factors have strong correlation with academic procrastination. The results obtained there were three factors that cause procrastination: physical, psychological, and environmental, with a correlation value for confirmatory analysis as follows 0.50 for the physical aspect, 0.55 for psychological aspects and environmental aspects with 0.92.

Keywords: *academic procrastination, student, adult*

Abstrak:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta membuat alat ukur prokrastinasi akademik. Rancangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kombinasi (*mixed method*) dengan rancangan *eksploratoris sekuensial*. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan jumlah responden 113 subjek yang diambil melalui teknik sampling *disproportionate stratified random*. Teknik analisis data kualitatif menggunakan model interaktif sedangkan data kuantitatif menggunakan analisis item Lisrel untuk mengkonfirmasi faktor mana yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan, dengan nilai korelasi untuk analisis konfirmasi sebesar 0,50 untuk aspek fisik, 0,55 korelasi dengan aspek psikis dan 0,92 korelasi hasil aspek lingkungan.

Kata kunci : prokrastinasi akademik, mahasiswa, dewasa awal

PENDAHULUAN

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa dan negaranya.

Mahasiswa adalah kaum intelek yang seharusnya mengerti akan situasi bangsa dan negara serta memperbanyak

pengetahuannya di berbagai bidang. Mereka harus lebih berpikiran kritis dan lebih berani dalam menyatakan fakta serta realita yang ada. Mereka juga harus memiliki wawasan yang luas dalam mengatasi suatu problem atau berbagai peristiwa yang memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara.

Peran kampus juga sangat penting, sebagai pencetak intelektual muda. Kampus sebagai tempat mencari ilmu bukan hanya memberikan sekedar materi dan teori yang membosankan tetapi membangkitkan daya nalar bagi mahasiswanya.

Daya nalar yang tinggi membangkitkan gairah dan semangat seorang mahasiswa dalam mencari pengetahuan sebanyak-banyaknya dan haus akan ilmu. Mahasiswa diharapkan tidak hanya puas dengan apa yang telah didapatkan dari dosen yang mengajar, tetapi akan mencari lebih banyak pengetahuan dari buku, televisi, surat kabar dan internet. Berbagai jenis media seharusnya lebih digunakan dan dimanfaatkan dengan baik, sesuai dengan kebutuhan dan memuaskan rasa ingin tahu dari mahasiswa terhadap berbagai informasi dan pengetahuan.

Mahasiswa pada jenjang S1 tergolong pada rentang usia rata-rata 19-23 tahun yang dimana pada usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa. Menurut Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk pada masa transisi baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Sedangkan menurut Erikson (1959, 1963) fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikan diri seutuhnya untuk mempertahankan hubungan tersebut. Aspek-aspek perkembangan yang dihadapi usia mahasiswa sebagai fase usia dewasa awal (Santrock, 1995: 91-100) salah satunya adalah 1) *Perkembangan kognitif*. Menggambarkan efisiensi dalam memperoleh informasi yang baru, berubah dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan itu (Schaise, 1997); 2) *Perkembangan sosio-emosional*. Menggambarkan hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang terdiri dari 3 fase yaitu fase pertama (menjadi dewasa dan hidup mandiri), fase kedua (pasangan baru yang membentuk keluarga baru (Goldrick, 1989)), dan fase ketiga (menjadi keluarga sebagai orang tua dan memiliki anak).

Melihat dari aspek-aspek perkembangan diatas terdapat indikasi bahwa seorang mahasiswa akan dihadapkan de-

ngan tuntutan dan peran yang baru, tidak hanya pencapaian keberhasilan akademik saja melainkan mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai secara cerdas dan mandiri, yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Seperti organisasi, pekerjaan, mengikuti komunitas di masyarakat, sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang kuat di lingkungan sosial.

Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru, maka ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas, baik di kampus maupun di luar kampus harus sudah memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, terutama dalam hubungannya dengan akademik, misalnya mampu dalam mengatur dirinya di organisasi juga mampu mengatur dirinya ketika berhadapan dengan tugas-tugas kuliah. Menurut Santrock (dalam Lim, 2011) dengan mempunyai ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang yang didapat selama belajar di universitas, seorang dewasa awal akan mampu memecahkan masalah secara sistematis dan mampu mengembangkan daya inisiatif kreatifnya sehingga ia akan memperoleh pengalaman-pengalaman baru dalam dunia pekerjaan yang akan memantapkan kualitas mentalnya.

Adler (dalam Alwisol, 2007:127) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah. Pendapat Adler tersebut menun-

jukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, bergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Proses pendidikan di dunia perkuliahan tentu berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah, dimana materi pelajaran yang diberikan pada mahasiswa lebih luas dan kompleks dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah menengah. Gie (1979) mengatakan bahwa cara belajar yang baik sangat mendukung seseorang untuk berhasil dalam studi, namun terkadang mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur pemakaian waktu belajar, selain itu kebanyakan mahasiswa melakukan aktivitas belajar secara santai. Tidak jarang mahasiswa yang hanya tampak sibuk menjelang ujian dan belajar secara "SKS" (sistem kebut semalam). Tidak sedikit juga mahasiswa yang sering terlambat masuk kuliah, terlambat mengerjakan tugas, juga lebih sibuk dengan aktifitas-aktifitas di luar seperti sibuk di organisasi yang menyebabkan seringkali mahasiswa menunda tugas-tugas kuliahnya.

Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. 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 menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984:505).

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "pro" yang berarti "maju", ke depan, lebih menyukai dan "crastinus" yang berarti "besok" (Steel, 2006). Jadi

dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Di bidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Menurut Ferrari dkk (1995), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku yang tidak bisa dikontrol dalam hal pekerjaan maupun tugas-tugas kuliah sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Solomon & Rothblum (1984: 503) mengatakan: "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*". Pernyataan ini menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis (seperti: mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang

tersedia (Solomon & Rothblum, 1984: 505).

Wolters (2003:179) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Menurut hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984: 505) diketahui bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi secara bervariasi terhadap tugas akademik. Dari 342 orang mahasiswa Amerika yang menjadi subjek penelitiannya, 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, 27,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap belajar untuk persiapan ujian, 30,1% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas membaca, 10,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas administratif, 23% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan dan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang dari mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Rabu, 15 Oktober 2014), yang menyebabkan menunda pekerjaan termasuk tugas-tugas kuliah yaitu karena rasa malas, suka main atau *refreshing*, *moody*, waktu pengumpulannya masih lama (rendahnya perencanaan). Selain itu, persepsi mahasiswa tentang tingkat kesulitan tugas, tergantung bantuan teman, kurangnya referensi dari tugas yang diberikan, lebih mendahulukan aktivitas di luar kampus seperti organisasi, tugasnya tidak menarik, persepsi dosen, memiliki aktivitas yang padat seperti pekerjaan dan organisasi, serta tidak paham instruksi tugas yang diberikan.

Meskipun prokrastinasi memiliki dampak negatif, namun tetap saja masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Bernard (1991) mengemukakan sepuluh alasan mahasiswa melakukan

prokrastinasi yaitu memilih kegiatan yang tidak menyenangkan, tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit, tidak tahu harus mengerjakan tugas dari mana, ketidakmampuan mengatur waktu, adanya gangguan dari lingkungan, memiliki keceemasan jika kemampuannya dievaluasi, ingin memberontak terhadap kekuasaan orang lain, stress, depresi, dan kelelahan. Dalam melakukan prokrastinasi setiap mahasiswa memiliki alasan yang berbeda-beda, dari perbedaan ini peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahan dari penelitian ini adalah “Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan untuk membuat skala ukur mengenai Prokrastinasi Akademik.

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi mengenai prokrastinasi akademik khususnya bagi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mampu memperkuat teori dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan terapan, serta Mampu memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan metode campuran. yaitu metode yang fokus pada pengkombinasian dua metode (kualitatif dan kuantitatif) dalam satu penelitian. Pende-

katan ini melibatkan asumsi-asumsi filosofis, aplikasi pendekatan-pendekatan kualitatif dan kuantitatif, serta pencampuran (*mixing*) kedua pendekatan tersebut dalam satu penelitian. Pendekatan ini lebih kompleks dari sekadar mengumpulkan dan menganalisis dua jenis data, tetapi juga melibatkan fungsi dari dua pendekatan penelitian tersebut secara kolektif sehingga kekuatan penelitian ini secara keseluruhan lebih besar daripada penelitian kualitatif dan kuantitatif.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi sekuensial atau bertahap yaitu untuk memperluas atau menggabungkan penemuan-penemuan yang dilakukan oleh metode sebelumnya, strategi penelitiannya dilakukan dengan penelitian kualitatif terlebih dahulu kemudian penelitian kuantitatif.

Variabel Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang ada serta rumusan hipotesis penelitian maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik.

Secara konseptual, menurut Ferrari (dalam Ghufroon 2003: 20) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan secara operasional Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda, mengakhiri, dan mengabaikan dalam menyelesaikan tugas kuliah, sehingga seringkali tugasnya tidak selesai tepat waktu.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012 - 2014. Jumlah sampel yang akan diambil adalah 25% dari jumlah populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi yang berjumlah 448 orang, maka 25% dari 448 adalah 112 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan 2 metode yaitu metode kualitatif dan kuan-

titatif. Metode kualitatif menggunakan teknik wawancara, dan angket terbuka, kemudian metode kuantitatif menggunakan kuesioner.

Metode pengumpulan data kuantitatif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan alat ukur berupa kuesioner kepada subjek, kemudian subjek diminta untuk mengisi pernyataan-pernyataan yang ada di kuesioner tersebut sesuai dengan keadaan subjek. dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan menemui langsung subjek penelitian.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif peneliti menggunakan teknik wawancara dan angket terbuka.

1. Kualitatif

Pada tahap kualitatif ini peneliti menggunakan metode angket dan wawancara. Metode ini dilakukan untuk menggali permasalahan dari subjek.

a. Angket

Angket atau kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden (Sutopo, 2006: 82). Responden mempunyai kebebasan untuk memberikan jawaban atau respon sesuai dengan persepsinya. Tujuan dilakukannya angket ini adalah untuk mengetahui permasalahan dari subjek mengenai prokrastinasi akademik.

b. Wawancara

Setelah peneliti melakukan survey dengan menggunakan angket, metode selanjutnya adalah melakukan wawancara yang mana tujuan-

nya adalah untuk menggali informasi yang belum jelas dari data angket.

2. Kuantitatif

Pendekatan yang kedua yaitu metode Kuantitatif Instrumen penelitian yang dilakukan adalah menggunakan Skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan hasil analisis data kualitatif. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Skala likert sebagai teknik penskalaan banyak digunakan terutama untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang tentang dirinya atau kelompoknya atau sekelompok orang yang berhubungan dengan suatu hal (Silalahi, 2012 : 229). Item respons dalam skala ini disusun dengan 5 alternatif jawaban yaitu : SS (sangat setuju), S (setuju), N (Netral), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik, seperti di kampus yang berhubungan dengan tugas-tugas kuliah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Prokrastinasi akademik ini diukur dengan skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan hasil analisis kualitatif. Dari hasil analisis koding dan angket terbuka dapat diperoleh kategori tema-tema mengenai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang akan dijelaskan berikut ini :

Yang pertama Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang menjadikan prokrastinasi akademik, yang kedua adalah faktor eksternal yaitu

faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi prokrastinasi akademik.

Dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa berdasarkan analisis kualitatif terdapat faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah faktor fisik, yang mana faktor ini menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang menjadi permasalahan dalam faktor ini adalah mahasiswa merasa lelah, ngantuk, dan capek karena berbagai aktivitas yang dilakukan di kampus maupun di luar kampus sehingga saat akan mengerjakan tugas mahasiswa lebih memilih istirahat daripada mengerjakan,

Kemudian selanjutnya yang termasuk faktor internal adalah faktor psikis, yaitu *pertama* faktor penyebabnya adalah mahasiswa tidak mengerti tugas yang diberikan oleh dosen karena instruksi tugasnya yang tidak jelas, *kedua* tidak menguasai materi kuliah yang diberikan, hal ini berkaitan dengan cara dosen mengajar di kelas yaitu adanya dosen yang jarang masuk kelas namun sering memberikan tugas atau hanya sekedar presentasi tanpa adanya *feedback* dari dosen, sehingga hal ini menjadi pengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi akademik, *ketiga* adalah adanya rasa malas yang timbul dari dalam diri mahasiswa karena kurang motivasi sehingga sulit memulai untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah, selain itu juga yang menjadi pemicunya adalah lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menarik seperti menonton film, main *game*, dan baca novel, sehingga mengabaikan tugas kuliah.

Keempat tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus, hal ini dikarenakan jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus dikerjakan, *kelima* adalah kurang berminat pada mata kuliah tertentu, hal ini juga berkaitan dengan cara

dosen mengajar yaitu adanya dosen yang tidak mengerti saat menyampaikan materi kuliah, dan tugas yang diberikan tidak sesuai dengan mata kuliah. Kemudian *keenam* adalah *mood* (suasana hati), saat mahasiswa merasa belum muncul mood yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai timbulnya *mood* yang baik, sehingga memiliki semangat kembali saat mengerjakan tugas-tugas kuliah. Semua hal yang berkaitan dengan fisik dan psikis timbul dari dalam diri individu.

Peneliti dapat mengklasifikasikan faktor ini berdasarkan beberapa kajian literatur antara lain Ferrari,dkk (1995), Rizvi,dkk (1997), Bruno (1998) dan Wulan (2000) dapat disimpulkan bahwa dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis.

Kemudian faktor eksternal yaitu lingkungan, yang termasuk pada faktor ini yaitu, *pertama* tingkat kesulitan tugas yang diberikan, mahasiswa menganggap tugas yang sulit adalah tugas yang memiliki referensi susah, tugas yang diberikan terlalu rumit, tugasnya tidak dapat dipahami, kemudian tugas yang terlalu mudah juga menjadikan mahasiswa mengakhirkan dalam mengerjakan, misalnya tugas yang simpel yang hanya membuat resume, *power point* untk presentasi, kemudian jawaban tugasnya yang sudah ada di internet (*copy-paste*). *Kedua* tidak ada fasilitas untuk mengerjakan, misalnya laptop rusak, tidak ada jaringan internet, kuota habis, dan tidak ada modem.

Ketiga kurang referensi karena sumbernya sulit dicari dan terbatas sehingga menyebabkan mahasiswa menunda tugas kuliah. *Keempat* waktu pengumpulannya masih lama, hal ini dikarenakan jangka waktu untuk pengumpulan tugasnya lama, sehingga mahasiswa terlalu santai untuk mengerjakannya. *Kelima*

saling mengandalkan teman, hal ini apabila tugasnya dirasa sulit, waktu pengumpulannya sudah dekat, juga apabila tugas kelompok selalu saling mengandalkan teman yang lainnya untuk bisa dikerjakan. *Keenam* kesibukkan di luar kampus, seperti adanya rapat organisasi, acara dengan keluarga, sudah memiliki pekerjaan, mengerjakan tugas-tugas di rumah atau di kostan.

Ketujuh penumpukkan tugas, tugas yang banyak seperti tugas individu atau tugas kelompok membuat mahasiswa bingung tugas mana yang harus didahulukan yang pada akhirnya tugas dikerjakan jika sudah mendekati waktu pengumpulan. Semua hal yang termasuk pada faktor eksternal diperkuat oleh kajian literatur yang menyebutkan bahwa faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno,1998). Hal ini akan diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi (Rizvi,dkk, 1997).

Selain faktor-faktor yang telah diuraikan diatas ada faktor lain yang tidak termasuk pada klasifikasi internal maupun eksternal yaitu penilaian subjek terhadap sifat dosen, seperti dosen yang killer, baik, dan kurang tegas. *Pertama* dosen yang *killer* adalah dosen yang membuat tegang saat mngajar, lebih mendominasi daripada mahasiswa, dan memberikan nilai yang jelek atau tidak memuaskan untuk mahasiswa. *Kedua* dosen yang baik adalah dosen yang mudah memberikan nilai meskipun dosennya jarang masuk kelas, yang mau terbuka dan berdiskusi saat mata kuliah berlangsung, dan dapat memahami karakteristik mahasiswa. Hal ini menjadi faktor tambahan dalam hasil penelitian ini.

Berdasarkan analisis kualitatif faktor-faktor yang dominan mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal. Ferrari, dkk (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompok-

kan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis, faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat sekolah, *reward* dan *punishment*, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

Menurut Burka dan Yuen (1998) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Hasil penelitian lain diatas dapat memperkuat hasil penelitian ini yang memaparkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti fisik dan psikis, juga faktor eksternal seperti lingkungan, dan tugas yang terlalu banyak.

Berdasarkan analisis kuantitatif, skala prokrastinasi akademik ini dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan hasil dari metode kualitatif. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 49 item yang mana 31 item yang baik atau terpakai dan 18 item tidak baik atau tidak terpakai, skala ini dibagikan kepada 113 mahasiswa fakultas psikologi semester 2, 4, dan 6.

Skala prokrastinasi akademik ini memiliki nilai reliabilitas 0,894 yang mana menurut Guilford termasuk kategori sangat tinggi, artinya skala ini reliabel, kemudian memiliki nilai validitas dari aspek fisik 1, aspek psikis 0,425, dan aspek lingkungan 0,460 yang mana menurut Guilford aspek fisik termasuk kategori istimewa kemudian aspek psikis dan lingkungan termasuk kategori moderat, yang artinya skala ini valid.

Untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, maka peneliti melakukan analisis item menggunakan lisrel untuk mengkonfirmasi hasil dari analisis kualitatif. Dan memperoleh hasil dari aspek fisik nilai korelasinya

0,50 kemudian aspek psikis nilai korelasinya 0,55 dan aspek eksternal nilai korelasinya 0,92. Hal ini dapat terlihat bahwa yang memiliki nilai korelasi tinggi adalah aspek eksternal, jadi menurut analisis lisrel data kuantitatif yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dapat diperoleh 3 aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu aspek fisik, psikis, dan lingkungan, kemudian hasil dari kualitatif ini dikonfirmasi dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan dapat diambil simpulan bahwa yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis kualitatif faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal. Begitu juga berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan program LISREL maka dapat diperoleh nilai korelasi dari aspek 1 0,50 kemudian aspek 2 memperoleh nilai korelasi 0,55 dan aspek 3 memperoleh nilai P korelasi 0,92, dapat ditarik simpulan bahwa yang memiliki pengaruh paling tinggi terhadap prokrastinasi akademik adalah aspek 3 yaitu faktor eksternal.

SARAN

Berdasarkan hasil yang didapat dengan segala keterbatasan dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya :

- a. Lebih mematangkan konsep dan teori yang dipakai dalam penelitian prokrastinasi akademik ini.
- b. Perbanyak teori prokrastinasi akademik agar lebih banyak referensi.
- c. Untuk metode kualitatifnya harus lebih diperdalam agar informasi yang diteri-

- ma lebih banyak dan jelas. Sedangkan untuk metode kuantitatif yang perlu diperhatikan adalah dalam pembuatan skala, harus lebih teliti lagi dalam pembuatan item-item nya.
- d. Hambatan dalam penelitian ini adalah masalah waktu dan subjek. Karena subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 2, 4, dan 6 maka hari-hari libur harus diperhatikan terutama liburan panjang semester, sehingga tidak kesulitan saat membagikan kuesioner penelitian.
 - e. Selain waktu untuk membagikan kuesioner, waktu dalam menganalisis hasil pengambilan data juga harus lebih banyak, agar bisa lebih teliti dalam pengerjaannya.
 - f. Bisa menggali informasi mengenai faktor prokrastinasi yang lainnya, selain faktor-faktor yang telah ada dalam penelitian ini.
 - g. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih memperdalam hal-hal seperti; usia, jenis kelamin, suku, pola asuh dari subjek yang erat kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber dari buku :

- Azwar, Saifudin. 1995. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Creswell, W. John. 2010. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Friendenberg, Lisa. 1995. *Psychological testing : Design, Analysis and Use*. Boston : Allyn & Bacon.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito

- Ronevica, Barent. 2013. *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Semester 10-14*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung. Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Selvia, Mega. 2014. *Hubungan self regulasi dengan prokrastinasi akademik*. (skripsi tidak diterbitkan). Bandung. Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Silalahi. Uber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.

Sumber online :

- Andarini, Sekar, Ratri, & Anne, Fatma. 2013. Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. (jurnal).
- Ariyoso. 2009. *Uji Reliabilitas*. <https://ariyoso.wordpress.com/2009/10/31/uji-reliabilitas/> (diunduh Tanggal 15 April 2015).
- Consultant, Duwi. 2011. (*Uji validitas kuisisioner*). <http://duwiconsultant.blogspot.in/21/11/uji-validitas-kuisisioner.html?m=1> (diunduh Tanggal 27 Januari 2015).
- Ermida. & Apsari, Yuni, Florentina. *Pelatihan Sat (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (Jurnal).
- Ghufron, M. Nur. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi

- Universitas Gadjah mada.
(diterbitkan).
- Hendry. 2013. *Reliabilitas Instrumen*.
<http://teorionline.net/reliabilitas-instrumen/> (diunduh Tanggal 15 April 2015).
- Kurniawan, Ahmad. 2014. *Metode dan Teknik Pengumpulan Data*.
<http://skripsimahasiswa.blogspot.com/2014/03/metode-dan-tehnik-pengumpulan-data.html> (diunduh tanggal 27 April 2015).
- Kurniawan, Rizki. 2013. *Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (skripsi). (Di terbitkan).
- Mariyanti, Sulis. *Prokrastinasi (kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjan)*.
<http://www.esaunggul.ac.id/article/prokrastinasi-kebiasaan-menunda-tugaspekerjaan/> (diunduh Tanggal 23 Oktober 2014)
- Muhammad, Abu. (2013). *Belajar menghargai waktu*.
<https://abumuhammadblog.wordpress.com/2013/01/31/belajar-manajemen-waktu-1/>. (diunduh tanggal 9 Agustus 2015)
- Ndilano, Fred (2011). *Metode penelitian campuran*.
<https://fredndilao.wordpress.com/2011/11/27/metode-penelitian-campuran/> (diunduh Tanggal 12 April 2015)
- Nugrasanti, Reni. (2006). *Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*.
<https://books.google.co.id/books?id=OVODLXSI4RoC&pg=PA30&dq=prokrastinasi+akademik&hl=en&sa=X&ei=fRc4VZnENYyGuASSI4CICAA&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=prokrastinasi%20akademik&f=true> (diunduh Tanggal 23 April 2015)
- Pama, Violeta, Inayah. 2011. *Penelitian Metode Campuran*.
<http://violetainayahpama.blogspot.com/2011/11/penelitian-metode-campuran.html> (diunduh Tanggal 27 April 2015)
- Ricky. (2011). *Teknik Wawancara*.
<http://wwwrickysukandar.blogspot.com/2011/03/teknik-wawancara.html> (diunduh tanggal 6 Agustus 2015)
- Rizanti, Dwi, Fitria. (2013). *Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Alquran Pada Mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya*.
<http://ejournal.unesa.ac.id/data/journals/17/articles/4582/public/4582-7136-1-PB.pdf>. (Jurnal). (diunduh Tanggal 8 Oktober 2014)
- Rumiani, (2006). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa*. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. (jurnal)
- Sukandar, E. (2013).
http://eprints.undip.ac.id/40681/3/BA_B III Esti.pdf. (Diunduh Tanggal 11 Mei 2015)
- Sutriyanikey. (2012). *Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa*.
<http://mdsutriani.wordpress.com/2012/06/22/karakteristik-perkembangan-masa-dewasa/> (diunduh Tanggal 6 November 2014)
- Wafiie. (2012). *Hadist tentang menghargai waktu*.
<http://wafiie-blog.blogspot.com/2012/07/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html> (diunduh Tanggal 24 April 2015)