

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI, DAN KERANGKA KONSEP

2.1 Tinjauan pustaka

2.1.1 Definisi dan prevalensi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi, yang diambil dari istilah latin “*Procrastinate*” diartikan sebagai suatu kegiatan menunda sesuatu sampai keesokan hari atau kegiatan menunda sesuatu untuk dilakukan pada waktu yang akan datang, dimana seharusnya kegiatan tersebut dilaksanakan pada saat itu juga.¹ Kesengajaan menunda pekerjaan yang harusnya diselesaikan merupakan inti dari prokrastinasi. Prokrastinasi dapat terjadi pada perilaku dan tindakan apa saja, namun salah satu bentuk prokrastinasi yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah prokrastinasi akademik.²

Prokrastinasi akademik memiliki banyak pengertian. Ackerman dan Gross mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kondisi dimana pelajar mengetahui bahwa ada urusan akademik yang harus diselesaikan, seperti belajar untuk ujian, menyelesaikan makalah, tugas membaca, atau menyelesaikan *project* kelas, tetapi dirinya kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas – tugas tersebut dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Kegiatan menunda ini dapat terjadi kadang – kadang saja ataupun menetap. Sedangkan, Senechal menyatakan bahwa

prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menghindari tugas – tugas akademik hingga level stres meningkat karena tugas – tugas tersebut tidak diselesaikan tepat pada waktunya.²

Sekitar 50% - 90% mahasiswa ditemukan melakukan tindakan prokrastinasi. Penelitian terdahulu oleh Eliss dan Knaus yang telah mempelajari tentang prokrastinasi memperkirakan bahwa lebih dari 95% mahasiswa di Amerika menunda penyelesaian tugasnya secara sengaja dan lebih dari 70% melakukan prokrastinasi secara berulang.³ Penelitian lain oleh Solomon dan Rothblum yang dilakukan pada 291 mahasiswa, mengungkapkan bahwa dari grup belajar tersebut, 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi pada pengerjaan makalah, 28% pada belajar untuk ujian, 30% pada tugas baca, 23% pada kehadiran, 11% pada tugas administratif, dan 10% pada kegiatan sekolah secara umum.⁴ Berdasarkan survei tahun 2010 disebuah universitas di Yogyakarta, diketahui bahwa sebanyak 78,5% mahasiswa laki – laki dan 21,5% mahasiswa perempuan melakukan tindakan prokrastinasi akademik.⁵

2.1.2 Dampak prokrastinasi akademik

Studi – studi terdahulu mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang merugikan pada kehidupan mahasiswa karena jumlah ujian, makalah, dan proyek-proyek selama karir sekolah sangat banyak. Dampak dari prokrastinasi akademik berkorelasi secara negatif dengan efektifitas diri dan tingkat kepuasan hidup, namun berkorelasi secara positif terhadap stres dan kesehatan mental.¹⁴

Peneliti juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan individu. Selain itu, prokrastinasi akademik diketahui berkaitan dengan depresi, kecemasan, rasa bersalah, neurotisme, pikiran irasional, dan tingkat kepercayaan diri yang rendah.¹⁴

Prokrastinasi akademik juga diketahui berdampak buruk terhadap prestasi akademik, seperti nilai yang lebih rendah, Indeks Prestasi yang lebih rendah, serta meningkatkan kebiasaan menyontek. Selain itu, prokrastinasi akademik juga mengganggu *academic standing* dan menghambat individu dalam menguasai materi pelajaran. Pada intinya, mahasiswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi jelas memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan prokrastinasi.¹⁴

2.1.3 Karakteristik prokrastinator

Sangat jelas bahwa prokrastinasi menimbulkan dampak negatif terhadap individu, akan tetapi profil dari individu yang melakukan prokrastinasi berbeda – beda antara satu dengan yang lainnya. Karena variasi yang besar dari profil ini, tidak ada profil yang tipikal untuk individu yang melakukan prokrastinasi. Meskipun tidak ada profil yang tipikal, terdapat beberapa persamaan diantara mereka.¹⁴

2.1.4 Alat pengukuran prokrastinasi akademik

Sampai saat ini, hanya ada sedikit penelitian yang berupaya untuk mengkonstruksi skala prokrastinasi akademik yang valid. Lay merupakan salah satu yang terdahulu mengembangkan skala untuk menghitung prokrastinasi akademik. Skala yang dibentuk oleh Lay ini terdiri dari 20 *item* dan dinamakan *General Procrastination Scale*. Namun, skala ini hanya mendefinisikan prokrastinasi semata – mata dari kurangnya pencapaian dari tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, Lay juga mengungkapkan saat diukur dengan skala ini, prokrastinasi tidak berkorelasi dengan Indeks Prestasi pada mahasiswa.¹⁵

Setelah *General Procrastination Scale* berkembang skala prokrastinasi akademik lainnya, antara lain *Tuckman Procrastination Scale*, *Active Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Choi dan Moran, serta *Procrastination Assessment Scale-Students* (*PASS*). *Tuckman Procrastination Scale* merupakan suatu skala non parametrik, sedangkan skala yang dikembangkan oleh Choi dan Moran terdiri dari 16 *item*, akan tetapi tidak spesifik untuk prokrastinasi akademik, melainkan hanya terdiri dari pertanyaan seputar cara hidup yang umum.¹⁵

Selain alat ukur yang telah disebutkan diatas, untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *PASS* yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. *Procrastination Assessment Student Scale* (*PASS*) dikembangkan oleh Solomon dan

Rothblum. PASS yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia ini terdiri dari 2 bagian, yakni alat ukur PASS 1 dan alat ukur PASS 2.¹⁶

Alat ukur PASS I yang sudah divalidasi terdiri atas tiga aspek, yakni aspek frekuensi (seberapa besar individu melakukan tindakan prokrastinasi), aspek masalah (seberapa besar individu merasa prokrastinasi adalah masalah), dan aspek kurangi (seberapa besar keinginan individu untuk mengurangi tindakan prokrastinasi). Ketiga aspek ini mampu menjelaskan varian sebesar 59,175% dengan *eigenvalue* > 1 yaitu 2,085. Aspek pertama PASS I dapat menjelaskan data PASS I sebesar 26,292%, aspek kedua dapat menjelaskan data PASS I sebesar 22,95%, dan aspek ketiga dapat menjelaskan data PASS I sebesar 9,931%.¹⁶ Total skor ketiga aspek ini kemudian digunakan untuk menghitung prevalensi prokrastinasi akademik.¹⁶

Adanya 3 aspek pada alat ukur PASS I ini berbeda dengan studi asli PASS oleh Solomon dan Rothblum. Dalam studinya Solomon dan Rothblum menggunakan model 2 aspek untuk memetakan prevalensi prokrastinasi akademik seseorang. Hal ini dapat dikarenakan model 3 aspek ini memiliki *eigenvalue* > 1 dan dapat menjelaskan varians lebih banyak daripada model 2 aspek.¹⁶

Tabel 2. Reliabilitas alat ukur PASS I¹⁶

Aspek	Cronbach Alpha
Frekuensi	0,841
Masalah	0,854
Keinginan Mengurangi	0,930
Total	0,853

Keterangan :

* = Cronbach Alpha > 0,6

Alat ukur PASS I memiliki konsistensi internal yang baik. . Ketiga aspek PASS I diketahui memiliki konsistensi internal sebesar 0,751 (faktor frekuensi), 0,767 (faktor masalah), 0,820 (faktor kurangi). Berdasarkan koefisien realibilitas per aspek, alat ukur PASS I memiliki nilai *cronbach alpha* yang tinggi (nilai reliabilitas PASS I > 0,6). Alat ukur PASS I juga memiliki nilai CITC > 0,3. Nilai CITC > 0,3 (> 0,6) mengindikasikan bahwa alat ukur PASS I konsisten.¹⁶

Ketiga aspek ini kemudian diterapkan pada 7 area fungsional akademik, yang meliputi menulis makalah, belajar untuk ujian, melakukan tugas membaca mingguan, mengumpulkan tugas – tugas administratif, mengerjakan tugas kelompok, dan menghadiri pertemuan dengan dosen, melakukan tugas – tugas umum akademik. Masing – masing aspek fungsional ini skornya diukur dengan menggunakan skala likert 5 poin. Skor yang lebih tinggi pada aspek frekuensi mengindikasikan frekuensi yang lebih besar dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga

berlaku untuk aspek seberapa besar prokrastinasi menjadi masalah dan seberapa besar keinginan mengurangi prokrastinasi, dalam hal ini semakin tinggi skornya berarti semakin besar individu menganggap prokrastinasi menjadi masalah dan semakin besar keinginan individu untuk mengurangi tindakan prokrastinasi.¹⁶

Alat ukur PASS II yang berfungsi untuk mengetahui alasan individu melakukan prokrastinasi akademik, terdiri atas 3 faktor, yakni *task aversiveness*, *fear of failure*, dan *sensation seeking*. Faktor pertama, yakni *task aversiveness*, merepresentasikan individu yang menghindari tugas yang dirasa sulit. Faktor pertama diketahui terdiri atas 8 *item* (*item* nomor 2, 5, 8, 9, 10, 13, 17, dan 25). Faktor kedua, yakni *fear of failure* mewakili orang yang melakukan prokrastinasi karena rasa cemas dan ketakutan karena suatu kegagalan. Faktor kedua ini terdiri atas 9 *item* (*item* nomor 1, 6, 7, 14, 15, 21, 22, 23, dan 24). Faktor ketiga, yaitu *sensation of seeking*, merepresentasikan orang yang melakukan prokrastinasi karena kesenangan untuk menunda – nunda tugas dalam hal ini orang tersebut merasa ketagihan bekerja pada menit – menit terakhir. Faktor ini terdiri dari 4 *item* (*item* nomor 12, 18, 19, dan 26). Ketiga faktor ini mampu menjelaskan varians sebesar 39,031% dengan *eigenvalue* > 1,5. Faktor pertama PASS II dapat menjelaskan data sebesar 22,605%, sedangkan faktor kedua mampu menjelaskan PASS II sebesar 9,629%, faktor ketiga PASS II diketahui mampu menjelaskan PASS sebesar 6,797%. Ketiga faktor ini memiliki nilai cronbach alpha > 0,6 dan koefisien CITC tiap

butirnya $> 0,3$, sehingga dapat dikatakan alat ukur PASS II ini memiliki reliabilitas yang baik.¹⁶

Tabel 3. Reliabilitas alat ukur PASS II¹⁶

Faktor	Cronbach Alpha
Task aversiveness	0,774*
Fear of failure	0,773*
Sensation seeking	0,635*

Keterangan :

* = Cronbach Alpha $> 0,6$

2.1.5 Faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Profil individu yang melakukan prokrastinasi akademik sangat bervariasi, sebab banyak faktor yang dibutuhkan untuk mempelajari perilaku ini. Reynolds dalam studinya membagi faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi faktor internal dan faktor eksternal.¹⁷

Faktor internal yang diketahui dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *locus of control*, kecerdasan emosional, kecemasan, kemampuan pengaturan diri, tingkat keminatan terhadap tugas, tingkat kepercayaan diri, persepsi individu akan harga dirinya, kepercayaan irasional, sifat perfeksionisme, rasa takut akan kegagalan, orientasi waktu, motivasi.^{14,17} *Locus of control* adalah derajat dimana individual menilai bahwa pencapaian yang ia raih sejalan dengan upaya yang ia lakukan, atau bergantung pada dirinya sendiri, atau justru sebaliknya, derajat dimana

individu merasa bahwa penghargaan yang ia miliki dikontrol oleh kekuatan lain diluar dirinya dan dapat ia raih tanpa tindakan dirinya sendiri.¹⁷ Individu dengan *locus of control* interna adalah individu yang mempersepsikan kejadian sebagai sesuatu yang bergantung pada kemampuan dan usahanya sendiri. Sedangkan, apabila individu merasa bahwa kejadian yang ia alami bergantung pada keberuntungan, peluang, takdir, atau kontrol orang yang lebih berkuasa, maka individu tersebut menganut *locus of control* eksterna.¹⁷

Penelitian oleh Deniz pada 435 mahasiswa di Turki menemukan bahwa individu dengan *locus of control* interna, memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan tindakan prokrastinasi dan menyelesaikan pekerjaan rumah mereka lebih awal daripada individu dengan *locus of control* eksterna.¹⁷ Mahasiswa dengan *locus of control* interna mulai mengerjakan, menyelesaikan, dan mengumpulkan tugasnya lebih awal daripada mahasiswa dengan *locus of control* eksterna, hasil penelitian *locus of control* oleh Janson dan Carton tahun 1999 pada 42 mahasiswa di Universitas Midwestern di Amerika Serikat.¹⁷ Hal ini sekaligus menyimpulkan bahwa individu dengan *locus of control* eksterna memiliki manajemen waktu yang buruk. Deniz dalam studinya juga mengungkapkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan tindakan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.¹⁷

Selain mempelajari hubungan antara *locus of control* dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik, Deniz juga meneliti hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Deniz mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki korelasi positif dengan tingkat prokrastinasi, dalam hal ini meningkatnya kecemasan meningkatkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rothblum, dimana para prokrastinator dilaporkan mengalami kecemasan lebih sering secara signifikan daripada orang yang tidak melakukan prokrastinasi.¹⁷

Individu yang memiliki pengaturan diri yang baik tidak melakukan tindakan prokrastinasi secara kronis. Hal ini terjadi karena individu dengan pengaturan diri yang baik mengetahui strategi kognitif mereka masing – masing dan memahami bahwa dengan strategi kognitif yang baik, proses belajar dapat dimaksimalkan. Individu dengan pengaturan diri yang baik memiliki kemampuan untuk memantau dan mengontrol perilaku belajar mereka sendiri (*self-controlling dan self-regulating*). Tidak hanya itu, mereka juga memiliki kemampuan untuk mengubah motivasi dan melakukan suatu tindakan adaptif demi mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.¹⁴

Menarik atau tidaknya tugas bagi seorang individu juga mempengaruhi tindakan prokrastinasi akademik. Semakin tidak menarik dan tidak menyenangkan, semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan tindak prokrastinasi. Alasan ketidaktertarikan individu

terhadap tugas antara lain adalah merasa terpaksa mengerjakan tugas, merasa tugasnya membosankan, serta sulit dikerjakan.¹⁴

Self – efficacy merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya dan mengeksekusi aksi untuk menyelesaikan tugas. *Self efficacy* berkaitan dengan prokrastinasi akademik karena individu dengan *self – efficacy* yang rendah cenderung untuk berhenti berusaha ketika menjumpai kesulitan. Selain itu, individu dengan *self – efficacy* yang rendah cenderung untuk meragukan kemampuan mereka sendiri, sehingga akan sulit untuk menentukan tujuan apa yang ingin dicapai, dan usaha yang dikeluarkan pun sedikit.¹⁴

Persepsi seseorang tentang harga dirinya diketahui memiliki korelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik.¹² Harga diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengevaluasi seberapa penting dan berharga dirinya. Harga diri yang rendah ditemukan berhubungan kuat dengan perilaku menunda dan *self – reported procrastination*. Individu dengan persepsi harga diri yang positif, memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku mereka untuk tidak menunda dan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.¹² Sehingga, jelas bahwa persepsi yang negatif individu terhadap harga diri mereka memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Beberapa alasan individu dengan *low self esteem* melakukan prokrastinasi adalah karena mereka sulit membuat keputusan, memiliki kepercayaan irasional tentang standar personal, serta cenderung cemas dan depresi.¹⁷

Studi oleh Pychyl pada 63 mahasiswa perempuan menemukan bahwa individu yang menerima ekspektasi tinggi dan banyak kritikan dari orangtuanya cenderung menjadi individu yang perfeksionis. Perfeksionisme diketahui berkorelasi secara positif dengan prokrastinasi akademik dan merupakan faktor kuat yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, tetapi hanya untuk perempuan. Sejalan dengan perfeksionisme, Solomon dan Rothblum dalam penelitiannya tentang frekuensi prokrastinasi pada tugas akademik pada 291 mahasiswa mengungkapkan bahwa perilaku menunda belajar dan mengerjakan tugas dari 6% – 14% partisipannya disebabkan oleh perasaan takut akan kegagalan. Apabila individu yang perfeksionis tidak dapat memenuhi tingginya ekspektasi yang dimiliki oleh dirinya sendiri, akan muncul rasa takut akan kegagalan. Solomon dan Rothblum dalam penelitiannya tentang frekuensi prokrastinasi akademik pada 291 mahasiswa mengungkapkan bahwa perilaku menunda belajar dan mengerjakan tugas dari 6% – 14% partisipannya disebabkan oleh perasaan takut akan kegagalan.¹⁷

Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinator cenderung memiliki motivasi internal yang lebih rendah dan harus dimotivasi dari luar agar bisa menyelesaikan tugasnya. Sedangkan individu yang memiliki motivasi dari dalam (dirinya sendiri) cenderung memiliki tindakan prokrastinasi akademik yang lebih rendah.¹⁴ Disamping itu, individu yang

menganut *present time orientation*, menunjukkan derajat prokrastinasi yang lebih tinggi daripada individu dengan *future time orientation*.¹⁷

Selain faktor internal, para peneliti juga meyakini bahwa faktor eksternal seperti *parenting style* berpengaruh terhadap tindakan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki orang tua dengan gaya *parenting* yang *authoritative* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi, lebih mandiri, dan *achievement oriented*. Namun, individu dengan orangtua yang *authoritarian* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan prokrastinasi. Orang tua dengan *parenting style* yang *authoritarian* mengontrol anaknya secara berlebihan serta tidak fleksibel. Hal ini membuat anak – anaknya menjadi dependent, sehingga sulit untuk membuat keputusan sendiri.¹⁷

Disamping faktor – faktor yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian – penelitian terdahulu juga menemukan bahwa faktor demografi juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor demografi tersebut meliputi jenis kelamin¹², tempat tinggal¹⁸, asal individu¹², dan usia².

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Laki – laki memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan prokrastinasi. Salah satu alasannya adalah karena mahasiswa laki – laki menikmati lebih banyak kebebasan, berkelana kemana – mana, dan menghabiskan waktu dengan cara yang tidak produktif.¹² Penelitian

oleh Balkis dan Duru pada 580 mahasiswa (329 perempuan dan 252 laki – laki) di tahun 2009 juga mengungkapkan hal yang serupa.²

Perbedaan tempat tinggal juga diketahui berpengaruh terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Kebiasaan prokrastinasi akademik diasumsikan lebih tinggi pada individu yang bertempat tinggal di kos/kontrakan dibandingkan individu yang tinggal di rumah karena menurut penelitian terdahulu, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Mahasiswa yang tinggal di kost/kontrakan tidak didampingi orangtua dan/atau anggota keluarga lainnya sehingga termasuk dalam kelompok yang rendah pengawasan, sedangkan mahasiswa yang tinggal di rumah didampingi oleh orang tua dan/atau anggota keluarga lainnya sehingga termasuk dalam kelompok yang tinggi pengawasan.¹⁹

Selain jenis kelamin dan tempat tinggal, perbedaan asal individu turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Vijay dalam studinya juga mengungkapkan bahwa murid yang berasal dari daerah perkotaan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan mahasiswa yang berasal dari daerah pedesaan.¹² Mahasiswa dengan latar belakang tinggal di perkotaan sangat mudah terdistraksi oleh pengaruh modernisasi.¹² Disamping itu, modernisasi juga memberikan kesempatan lebih besar bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas – aktivitas non akademik. Penelitian oleh Steel dan Ferrari di

Kanada juga melaporkan hal yang serupa.¹² Berkebalikan dengan penelitian Vijay, Steel dan Ferrari, studi oleh Kalia mengungkapkan bahwa asal individu tidak berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Kalia menyimpulkan bahwa individu yang berasal dari perkotaan dan pedesaan memiliki kecenderungan yang sama untuk melakukan prokrastinasi akademik.²⁰

Disamping ketiga faktor demografi yang telah disebutkan sebelumnya, usia juga mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik oleh mahasiswa, penelitian oleh Li Cao menguatkan hal ini dengan mengungkapkan bahwa mahasiswa (*undergraduate student*) yang berusia lebih muda lebih cenderung melakukan prokrastinasi daripada rekan – rekan mereka yang lebih tua yang kebanyakan adalah mahasiswa pascasarjana dan mahasiswa non tradisional. Hasil penelitian Li Cao ini sejalan dengan studi terdahulu oleh Ferrari bahwa prokrastinasi memuncak saat individu berusia pertengahan – akhir 20an, kemudian menurun sampai individu berusia 60 tahun.² Studi lain oleh Khan mengungkapkan bahwa prokrastinasi ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa yang berusia kurang dari 20 tahun daripada mahasiswa yang berusia 20 tahun keatas.² Adanya kurva usia ini menyiratkan adanya kemungkinan bahwa mahasiswa dapat lepas dari kebiasaan prokrastinasi saat sudah lebih berpengalaman di kehidupan sekolahnya dan lebih matang dalam hidup. Berdasarkan hal tersebut, beberapa peneliti kemudian menyimpulkan

bahwa prokrastinasi merupakan masalah dalam proses perkembangan (maturasi) pada individu.²¹

2.1.6 Stres

Stres memiliki pengertian yang sangat beragam. Dikutip dari studi oleh Srivastava, stres merupakan sebuah proses yang mencerminkan karakteristik dari seseorang (faktor internal) dan lingkungannya (faktor eksternal) maupun interaksi diantara mereka. Studi lainnya oleh Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungan (stresor) yang dinilai oleh individu tersebut melebihi kemampuan daya dukungnya dan mengganggu kesejahteraannya.²² Peneliti lain, yakni Hans Selye mengartikan stres sebagai suatu respons non spesifik dari tubuh terhadap rangsangan internal maupun eksternal. Tuntutan personal yang seseorang tetapkan untuk dirinya sendiri digolongkan sebagai stimulus internal, sedangkan stimulus eksternal meliputi rangsangan yang berasal dari luar diri individu. Selye, dalam studinya yang berjudul *The Stress of Life* mengungkapkan bahwa stres berbeda dari respon fisik yang lainnya, karena seseorang bahkan dapat jatuh dalam kondisi stres tanpa suatu pengaruh eksternal. Studi yang dilakukan oleh Selye juga menjabarkan efek dari stresor positif (eustres) dan stresor negatif (distres). Stresor positif berkaitan dengan kejadian yang dinilai sebagai hal yang menantang dan dimana stres tersebut meningkatkan fungsi mental dan fisik. Stresor negatif berkaitan dengan

kejadian yang dinilai buruk serta melebihi ekpektasi dan daya dukung seseorang.⁸

Stres bukan merupakan suatu penyakit, melainkan merupakan jawaban dari tubuh terhadap ketegangan, yang dapat berwujud fisik ataupun psikologis. Studi – studi terdahulu ada yang membedakan stres 3 jenis, yakni stres yang disebabkan oleh situasi (stresor) yang berbeda, seperti beban kerja yang tinggi, stres sebagai kondisi psikologis, seperti iritasi, atau stres sebagai reaksi fisik, seperti reaksi seseorang terhadap ancaman, dimana pada saat itu tubuh sedang dalam kondisi yang waspada, seperti saat adrenalin dan kortisol meningkat.⁸

Stres berkaitan erat dengan tingkat kebaruan, ketidakpastian, ambiguitas, dan prediktabilitas sebuah situasi. Situasi tertentu yang baru dan tidak pasti memiliki potensi untuk dipersepsikan sebagai tantangan yang penuh dengan stres ataupun tantangan yang positif. Sebuah situasi yang baru memunculkan gangguan pada pedoman yang telah lama seseorang gunakan pada pengalaman sebelumnya dan dapat berlawanan dengan pengetahuan akan sesuatu yang telah dimiliki seseorang sejak lama. Seseorang yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih banyak akan menilai situasi baru sebagai hal yang lebih positif dan lebih menantang, berlaku sebaliknya.⁸

Ketidakpastian mengandung gagasan tentang prediksi. Semakin seseorang merasa bahwa ia dapat memprediksi hasil akhir dari sebuah

situasi, semakin rendah tingkat stres yang terbentuk. Sebaliknya, semakin sebuah situasi berlawanan dengan ekspektasi dan penilaian seorang individu, tingkat stres yang terbentuk menjadi jauh lebih tinggi.⁸

Dilihat dari daya dukung seseorang, situasi yang ambigu dapat dinilai sebagai ancaman (penuh dengan stres) ataupun sebagai tantangan. Situasi yang ambigu dapat dipersepsikan sebagai ancaman, apabila seseorang merasa bahwa posisinya dapat tergantikan dan daya dukungnya terganggu akibat situasi tersebut, atau apabila memang terdapat tanda – tanda potensi bahaya yang nyata.⁸

Keadaan stres dipengaruhi oleh penilaian kognitif dan upaya coping individu. Penilaian kognitif mencakup proses kognitif evaluatif pada situasi dan reaksi. Individu akan mengevaluasi situasi yang terjadi, apakah situasi yang penuh stres tersebut merupakan ancaman bagi kesejahteraannya atau tidak. Lazarus dalam studinya mendefinisikan penilaian kognitif sebagai proses mengkategorikan kejadian dan segala aspek didalamnya sehubungan dengan signifikansi untuk kesejahteraan. Kejadian tersebut dievaluasi secara keseluruhan, berfokus pada pengertian atau signifikansinya.⁸

Dikutip dari studi – studi tentang stres yang telah diakui, Lazarus membedakan penilaian kognitif menjadi 3 jenis, yakni penilaian primer, penilaian sekunder, dan penilaian kembali. Penilaian primer mendeskripsikan penilaian langsung pada situasi. Apabila sebuah kejadian

dinilai sebagai sesuatu yang positif, akan terbangkitkan emosi yang positif, akan tetapi apabila sebuah kejadian dinilai sebagai ancaman, stres akan meningkat. Penilaian sekunder merupakan penilaian berikutnya terhadap apa yang dapat dilakukan terhadap situasi yang penuh dengan stres tersebut. Pada tahap ini, individu akan mengevaluasi koping stres mana yang dapat digunakan. Penilaian sekunder ini jauh lebih kompleks karena melibatkan karakter personal, baik tuntutan eksternal dan batasan – batasan yang berasal dari sistem kepercayaan, nilai – nilai dan budaya. Ketika situasi dinilai sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah, individu dapat melakukan penilaian kembali situasi, lalu merubah sikapnya terhadap masalah yang ada dengan tujuan agar dapat melakukan koping dan mengendalikan masalah tersebut. Penilaian kembali merujuk pada perubahan penilaian situasi berdasarkan upaya koping yang baru, yang mencakup perubahan perilaku dan restrukturisasi diri. Tiga tahapan penilaian kognitif ini dibentuk oleh pengalaman – pengalaman terdahulu dalam menghadapi stres, dan mempengaruhi perilaku dan penilaian di masa yang akan datang.^{8,23}

2.1.7 Koping stres

Lazarus dan Folkman mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk mengatur (mengurangi, meminimisasi, menguasai, atau menerapkan toleransi) tuntutan internal dan eksternal di lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan daya dukung yang ia miliki.⁸ Penelitian lain oleh

Compas mengungkapkan koping berarti proses pengaturan diri yang terjadi ketika seseorang berhadapan dengan stres, mencakup upaya yang disadari dan dikehendaki untuk mengatur emosi, pikiran, perilaku, fisiologi, dan lingkungan sebagai respons terhadap sebuah stresor.⁶ Respons terhadap stres yang tidak disadari atau otomatis diklasifikasikan dalam proses pengaturan diri yang terjadi sebagai respons terhadap stres dan tidak dipertimbangkan sebagai strategi koping.⁶ Proses koping stres dipengaruhi oleh perilaku, kognitif, kapasitas emosional serta lingkungan sosial dan sangat tergantung dari situasi yang dihadapi.⁶

Banyak penelitian tentang stres yang membagi strategi koping menjadi 2 kategori besar, yang pertama kali dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman :

- 1) Koping berorientasi masalah

Koping berorientasi masalah adalah suatu proses yang mana seorang individu mencoba untuk mengatasi stresor dengan cara melakukan pendekatan dan bereaksi secara aktif terhadap masalah tersebut guna menyelesaikan masalah, atau dengan kata lain melakukan tindakan langsung untuk mengubah sumber stresnya. Pada koping berorientasi masalah ini, emosi sama sekali tidak dilibatkan, hanya menggunakan pendekatan kognitif logikal. Bentuk koping ini cenderung dilakukan pada kondisi dimana individu menilai bahwa kondisi dapat dikontrol dan diubah karena sesuatu yang bersifat konstruktif dapat dilakukan untuk mengatasi

masalah. Koping berfokus masalah meliputi mempelajari keahlian baru, mencari alternatif, mencari pertolongan (*seeking assistance*), menunggu sebelum bertindak (*wait before acting*), atau mengembangkan standar perilaku yang baru.^{24,25}

2) Koping berorientasi emosi

Koping berorientasi emosi merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengurangi atau mengatur distress emosional yang berkaitan atau disebabkan oleh stresor. Koping berorientasi emosi melibatkan emosi dan mekanisme pertahanan diri. Koping yang berfokus pada emosi lebih sering terjadi ketika individu menilai bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk memodifikasi kondisi yang membahayakan, mengancam, atau menantang (stresor tidak dapat dikontrol dan individu merasa bahwa stresor tersebut harus ditahan.). Bentuk koping ini berupa perubahan respons emosional seseorang terhadap suatu masalah dan mencakup strategi seperti menghindar, meminimalisasi, dan interpretasi yang positif dari kejadian.^{24,25}

Saat individu mengalami stres, koping strategi yang digunakan tidak selalu hanya berfokus pada satu jenis, melainkan individu dapat menggunakan kedua jenis strategi koping ini tergantung dari pengalaman unik masing – masing.²⁴ Meskipun dapat digunakan secara bersamaan, studi terdahulu mengungkapkan bahwa kedua jenis strategi koping ini tidak berhubungan satu sama lain, dengan kata lain, masing – masing jenis

strategi koping memiliki konstruksi yang berbeda. Adanya peningkatan penggunaan salah satu strategi koping bukan berarti bahwa terdapat penurunan pada yang lainnya.²⁶

Efektifitas strategi koping dalam mengurangi distress bergantung pada apakah strategi koping yang digunakan sesuai dengan persepsi akan situasi yang dihadapi. Teori dari Zakowski yang menyatakan bahwa ‘*good fit*’ diantara persepsi dan strategi koping didominasi oleh koping berfokus pada emosi ketika berhadapan dengan stresor yang tidak dapat dikontrol dan didominasi oleh koping berfokus pada masalah ketika berhadapan dengan stresor yang dapat dikontrol, menyimpulkan hal ini secara tepat.²⁶

2.1.8 Alat pengukuran koping stres

Lazarus dan Folkman mengembangkan suatu instrumen berupa kuesioner untuk mengukur proses koping masing – masing individu. Kuesioner tersebut diberi nama *Ways of Coping Scale* (WOC). Kuesioner ini terdiri dari dua aspek utama, yaitu koping stres berorientasi masalah dan koping stres berorientasi emosi. Kuesioner WOC yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang sudah diadaptasikan kedalam bahasa Indonesia, terdiri dari 67 *item* pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,850.²⁷ Berdasarkan norma *Guilford*, yang merupakan sebuah kriteria untuk menafsirkan tinggi rendahnya koefisien reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa kuesioner WOC yang sudah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia ini memiliki derajat reliabilitas yang tinggi. Seluruh *item* yang terdapat pada instrumen ini dapat dipakai untuk melihat

kecenderungan arah strategi koping yang digunakan individu saat menghadapi suatu masalah atau situasi penuh tekanan.

Kuesioner WOC ini menggunakan skala reaksi dalam bentuk skala likert yang mana pada setiap *item*, subjek dihadapkan pada salah satu bentuk strategi koping dan subjek tersebut harus menentukan seberapa sering melakukan reaksi yang mencerminkan salah satu pola strategi koping tersebut. Skala likert pada setiap *item* yang digunakan untuk mengukur seberapa sering (frekuensi individu) melakukan reaksi adalah skala likert 4 poin, yang dinyatakan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Skala likert kuesioner *Ways of Coping* (WOC)²⁷

Jawaban	Skor
Tidak pernah	0
Jarang	1
Cukup sering	2
Sering	3

Ways of Coping terdiri atas 8 subskala, yang mana 2 subskala merepresentasikan koping berorientasi masalah dan 6 subskala merepresentasikan koping berorientasi emosi. Kedelapan subskala tersebut apabila diuraikan sebagai berikut²⁷ :

- a) Koping berorientasi masalah²⁷
 - 1) *Planfull problem solving*

Suatu proses menghadapi stresor dengan tenang dan hati-hati disertai dengan pendekatan analitis.

2) *Confrontative coping*

Suatu proses menghadapi stresor dengan reaksi agresif untuk mengubah keadaan yang menggambarkan derajat kebencian dan pengambilan keputusan.

b) Koping berorientasi emosi

1) *Distancing*

Suatu proses menghadapi stresor dengan reaksi melepaskan diri atau usaha melarikan diri dalam permasalahan disamping menciptakan pandangan yang positif.

2) *Self control*

Suatu proses menghadapi stresor dengan meregulasi perasaan maupun tindakan.

3) *Seeking social support*

Suatu proses menghadapi stresor dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

4) *Accepting responsibility*

Suatu proses menghadapi stresor dengan mengetahui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk menempatkan segala sesuatu dengan sebagaimana mestinya.

5) *Escape avoidance*

Suatu proses menghadapi stresor dengan berkhayal dan berusaha untuk menghindar atau melarikan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi.

6) *Positive reappraisal*

Suatu proses menghadapi stresor dengan menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada perkembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Bentuk strategi koping yang digunakan individu sebagai respon terhadap stresor tersebut dijabarkan melalui *item - item* yang tertera pada tabel berikut :

Tabel 5. Kisi – kisi kuesioner *Ways of Coping* (WOC)²⁷

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item
1	<i>Problem</i>	<i>Confrontative coping</i>	6, 7, 17, 28, 34, 46
	<i>Focused Coping</i>	<i>Planfull problem</i>	1, 24, 26, 39, 48, 49, 52
2	<i>Emotion</i>	<i>Distancing</i>	4, 12, 13, 44, 53, 64
	<i>Focused Coping</i>	<i>Self control</i>	10, 14, 19, 35, 37, 43, 54, 62, 63
		<i>Seeking social support</i>	8, 18, 22, 31, 42, 45
		<i>Accepting responsibility</i>	2, 5, 9, 25, 29, 51, 61, 65
		<i>Escape avoidance</i>	3, 11, 16, 21, 32, 33, 40, 41, 47, 50, 55, 57, 58, 59, 66, 67
	<i>Positive reappraisal</i>	15, 20, 23, 27, 30, 36, 38, 56, 60	

Cara skoring dari kuesioner *Ways of Coping* ini adalah dengan menjumlahkan nilai seluruh *item* yang merepresentasikan koping berorientasi masalah dan koping berorientasi emosi, kemudian dilakukan penghitungan persentase diantara kedua strategi koping dengan cara²⁷ :

- 1)
$$\text{Persentase koping berorientasi emosi} = \frac{\text{Total skor strategi koping berorientasi emosi individu}}{\text{Skor maksimal strategi koping berorientasi emosi}} \times 100\%$$
- 2)
$$\text{Persentase koping berorientasi masalah} = \frac{\text{Total skor strategi koping berorientasi masalah individu}}{\text{Skor maksimal strategi koping berorientasi masalah}} \times 100\%$$

Apabila persentase koping berorientasi masalah yang diperoleh lebih besar dibandingkan dengan persentase koping berorientasi emosi, maka subjek akan dikelompokkan dalam kelompok individu yang menggunakan koping berorientasi masalah. Sebaliknya, apabila persentase koping berorientasi emosi yang diperoleh lebih besar dibandingkan dengan persentase koping berorientasi masalah, maka subjek akan dikelompokkan dalam kelompok individu yang menggunakan koping berorientasi emosi.²⁷

2.1.9 Stresor, stres, koping stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama. Mahasiswa tahun pertama belum terbiasa dengan strategi dan struktur perkuliahan, mereka sedang dalam tahap transisi dari lingkungan belajar terdahulu menuju lingkungan perkuliahan baru yang sama sekali berbeda. Mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru

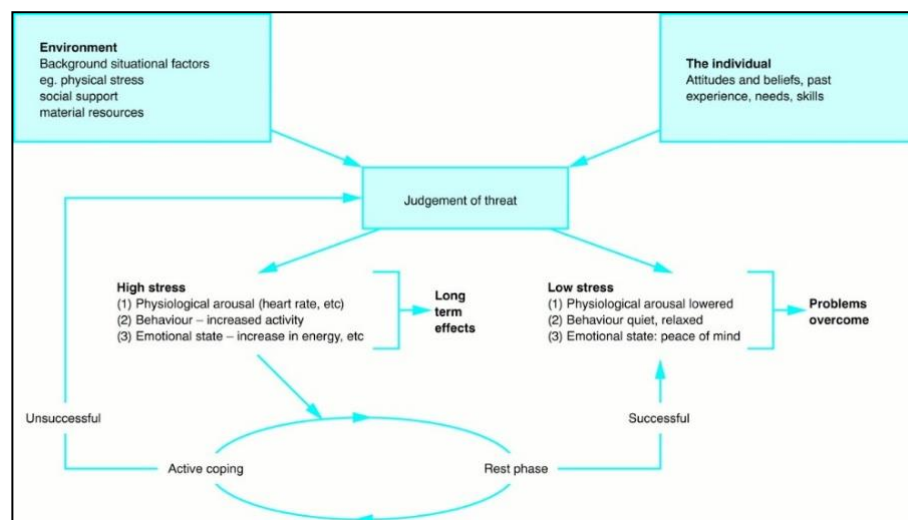
seperti jauh dari rumah untuk pertama kalinya, harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, dan harus memenuhi keinginan untuk mempertahankan prestasi akademik yang telah diraih dijenjang pendidikan yang sebelumnya. Semua yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama ini merujuk pada situasi yang baru, tidak pasti, dan ambigu. Hal yang baru, tidak pasti, dan ambigu inilah yang membuat mahasiswa tahun pertama sangat rentan untuk jatuh kedalam kondisi stres.⁸

Stres terjadi sebagai interaksi antara stresor dengan persepsi individual dan reaksi terhadap stresor. Akan tetapi, jumlah stres yang dialami oleh setiap individu dengan paparan stresor yang sama berbeda – berbeda, tergantung dari keefektifan strategi koping masing – masing individu.⁸

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, saat menghadapi stresor, manusia akan melakukan 3 tahap penilaian. Pertama, tahap penilaian primer, yang mana pada tahap ini seseorang menilai situasi yang sedang ia hadapi. Kedua, tahap penilaian sekunder, yang mana pada tahap ini individu memilih strategi koping yang paling cocok untuk mengatasi sebuah situasi. Ketiga, tahap penilaian kembali, yang mana pada tahap ini, seseorang akan melakukan penilaian situasi berdasarkan upaya koping yang baru, dengan kata lain menilai keefektifan strategi koping yang sudah dilakukan.⁸

Tahap penilaian kembali (*reappraisal*) seorang individu sangat ditentukan oleh pengalaman – pengalaman terdahulu dalam menghadapi

stres, dan mempengaruhi perilaku dan penafsiran di masa yang akan datang. Dengan demikian, ketika strategi koping yang dilakukan oleh individu tidak sesuai dengan persepsi akan situasi yang dihadapi (*primary appraisal*), maka akan timbul penilaian terhadap diri sendiri bahwa strategi koping yang ia lakukan tidak efektif untuk menghadapi stresor yang ada. Ketidakefektifan strategi koping inilah yang membawa individu pada keadaan stres.⁸



Gambar 1. Penilaian kognitif terhadap stresor : penilaian primer, penilaian sekunder, dan penilaian kembali

Dikutip dari Michie S (2002)²⁸

Agar mampu bertahan dalam kondisi yang stres yang tinggi, tentunya mahasiswa tahun pertama secara alamiah akan menggunakan strategi koping untuk menghadapi stresor.⁸ Strategi koping yang digunakan tidak hanya berfokus pada satu jenis, melainkan mereka dapat menggunakan beberapa jenis strategi koping tergantung dari pengalaman unik masing – masing. Permasalahannya adalah terdapat beberapa strategi

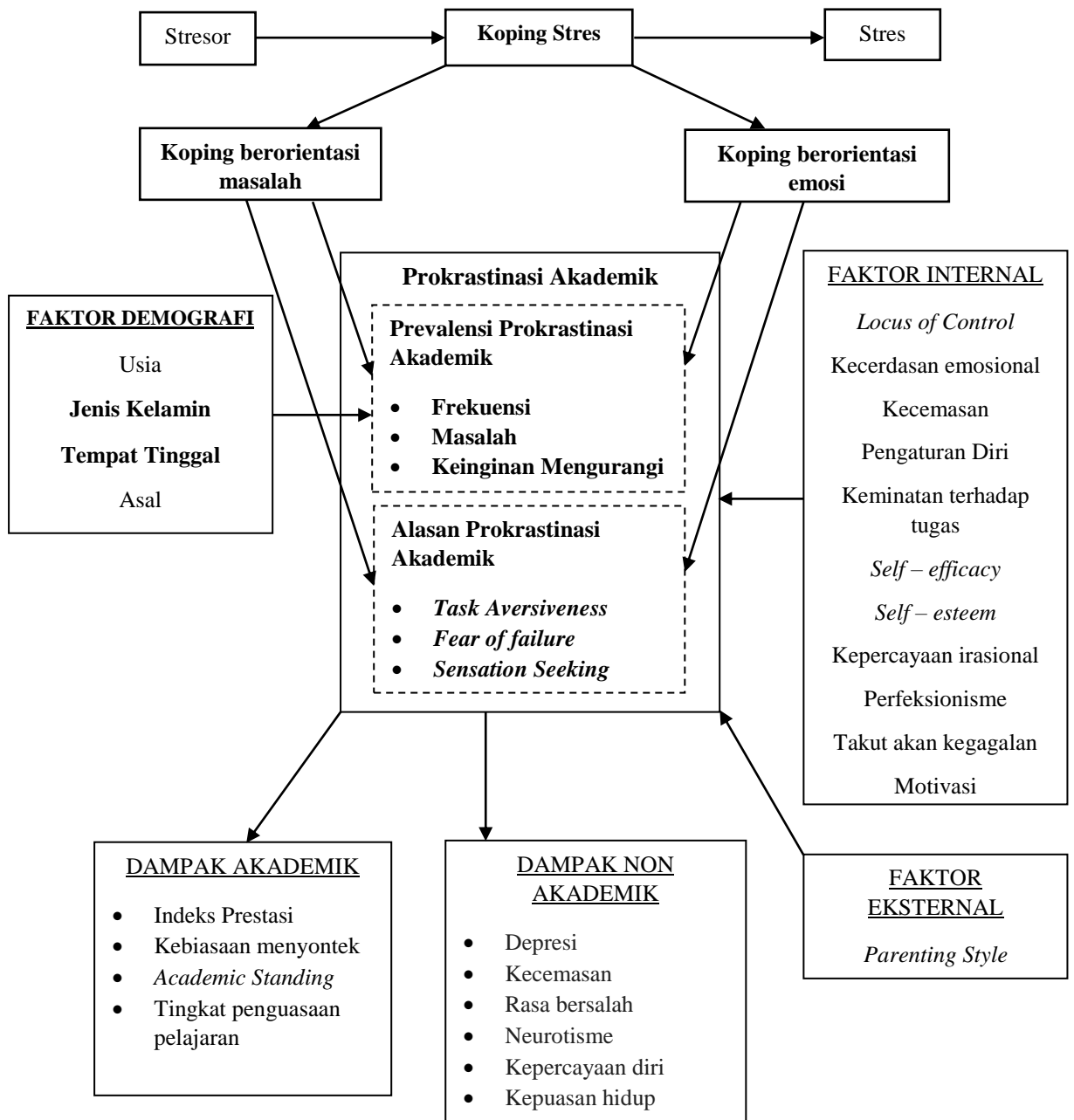
koping yang meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi.²⁶ Sepherian dalam studinya mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik antara yang menggunakan koping berorientasi masalah dan koping berorientasi emosi. Mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi masalah memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi.⁹ Menurut Lazarus dan Folkman, mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi, tidak menghadapi dan mencari solusi atas stresor secara langsung, melainkan melakukan hal – hal lain yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman. Hal – hal yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman tersebut meliputi pengaturan perasaan, membicarakan masalahnya pada orang lain demi mendapatkan *support* dan kenyamanan emosional, pencarian makna positif dari masalah yang sedang dihadapi, dan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya. Keluaran perilaku tidak mencari solusi atas stresor ini adalah perilaku menunda - nunda atau prokrastinasi akademik.²⁹

Penelitian lain oleh Holoway menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara prokrastinasi akademik dengan koping berorientasi masalah dan terdapat korelasi yang positif antara prokrastinasi akademik dan koping berorientasi emosi.³⁰ Oysa dkk dalam studinya mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi

sebagian besar menggunakan koping berorientasi emosi. Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Holloway, Walters, Ram, dan Otken.⁹ Banyaknya studi yang mengungkapkan keterkaitan antara strategi koping stres dengan prokrastinasi akademik membuat koping stres menjadi prediktor penting tindakan prokrastinasi akademik.^{4,10}

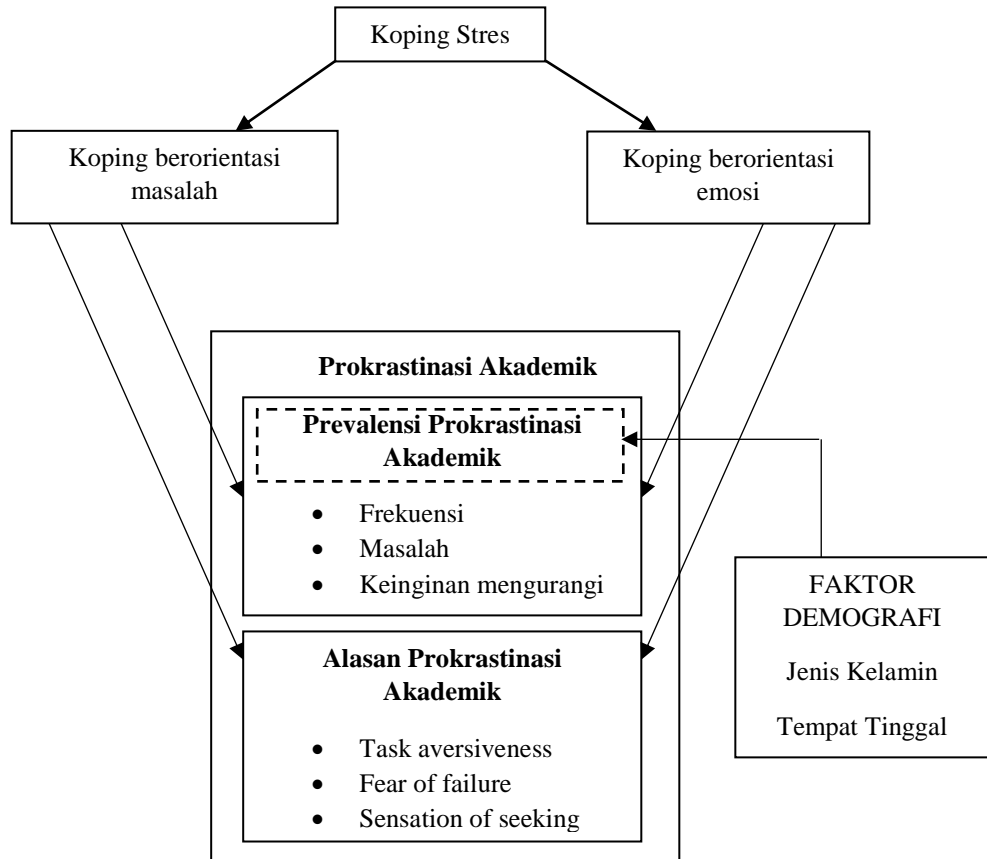
Untuk memutus siklus yang berbahaya tersebut, mahasiswa sejak awal perkuliahan, yakni dimulai sejak tahun pertama perlu menyadari bahwa ia baru memulai kehidupan akademik dan baru saja mulai membentuk karir untuk masa yang akan datang. Karir yang baik di masa yang akan datang hanya dapat dicapai apabila mahasiswa memiliki kemampuan melakukan strategi koping stres yang baik.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

2.4.1 Hipotesis mayor

Terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi.

2.4.2 Hipotesis minor

- 1) Terdapat perbedaan frekuensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 2) Terdapat perbedaan masalah prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 3) Terdapat perbedaan keinginan mengurangi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 4) Terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *fear of failure* antara mahasiswa yang menggunakan yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 5) Terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *task aversiveness* antara mahasiswa yang menggunakan yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi

- 6) Terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *sensation of seeking* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 7) Terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara laki – laki dengan perempuan
- 8) Terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara individu yang bertempat tinggal di kos/kontrakan dengan individu yang bertempat tinggal di rumah