

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS,
DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

1. Penelitian Terdahulu

Peneliti melakukan tinjauan literatur sebagai landasan teori untuk kebaruan dan originalitas. Peneliti menemukan beberapa penelitian melalui jurnal-jurnal yang relevan tentang Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik, diantaranya:

Penelitian pertama oleh (Setiawati & Nurjanah, 2024) membahas mengenai identifikasi berbagai faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik yang seharusnya segera dilakukan. Masalah ini kerap dialami oleh siswa dan, apabila tidak segera ditangani, berpotensi berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap faktor-faktor yang menyebabkan siswa merasa terlalu terbebani dalam proses belajar, sekaligus mencari strategi pencegahan agar siswa tidak mengalami kelelahan akibat beban belajar yang berlebihan.

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan validasi pedoman wawancara yang dilakukan melalui verifikasi isi oleh ahli di bidangnya. Proses analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode perbandingan tetap (*constant comparative method*), yaitu teknik yang

melibatkan perbandingan data secara berkelanjutan guna mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema yang muncul. Penelitian ini melibatkan delapan siswa dari salah satu SMA swasta di Kota Magelang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi jenis tugas, mata pelajaran, faktor internal (diri sendiri), pengaruh teman sebaya, aktivitas di luar sekolah, peran guru, ketersediaan sumber belajar, serta keterlibatan orang tua; (2) Upaya pencegahan prokrastinasi akademik dapat dilakukan melalui peningkatan kesadaran dan pembentukan kebiasaan belajar siswa, serta dukungan dari guru dengan memberikan tugas yang relevan dan menarik. Keunikan dari penelitian ini terletak pada penggunaan metode perbandingan tetap dalam analisis datanya, yang memungkinkan peneliti untuk terus menerus membandingkan setiap unit data guna menemukan keterkaitan yang bermakna.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh (Laia dkk, 2022) membahas mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang dialami siswa serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan guru dan siswa sebagai informan utama. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa bentuk prokrastinasi akademik mencakup keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, menunda memulai tugas, serta menunda waktu belajar.

Faktor internal seperti rasa malas, kebosanan saat mengerjakan tugas, dan ketidakmampuan dalam mengelola waktu belajar merupakan penyebab utama dari prokrastinasi akademik. Di samping itu, terdapat pula faktor eksternal seperti pola asuh orang tua, pengaruh lingkungan masyarakat, serta kondisi cuaca atau pandemi COVID-19 yang turut berkontribusi. Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan deskriptif dalam kerangka kualitatif, yang menitikberatkan pada penyajian kondisi nyata di lapangan secara mendalam untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya.

Penelitian ketiga oleh (Wulandari dkk, 2021) mengkaji faktor-faktor yang memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA selama masa pandemi COVID-19. Pandemi yang melanda menyebabkan pemerintah menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh (*online learning*), sehingga siswa dituntut untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran baru berbasis media digital. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 5 di SMAN 1 Batujajar selama masa pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, dan data dikumpulkan melalui wawancara serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain ketidakpahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru, rendahnya rasa percaya diri, kurangnya manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas, rasa bosan akibat pembelajaran daring di rumah,

minimnya perhatian serta motivasi belajar dari orang tua, serta kendala teknis seperti gangguan sinyal, keterbatasan perangkat, dan kuota internet. Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap faktor-faktor prokrastinasi dalam konteks pandemi, khususnya yang berkaitan dengan tantangan pembelajaran daring, yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian keempat oleh Putri dkk (2023) membahas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 14 Semarang. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab siswa menunda tugas-tugas akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain survei. Subjek penelitian terdiri atas empat siswa dari kelas X1 yang dipilih sebagai informan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi siswa terbagi dalam beberapa kategori. Pada kategori penundaan tugas atau aktivitas, responden menunjukkan tingkat yang seimbang. Dalam kategori keterlambatan menyelesaikan tugas, mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Sementara itu, pada kategori kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, ditemukan bahwa siswa cenderung bekerja mendekati batas waktu (*deadline*). Selain itu, dalam kategori preferensi terhadap aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik, bermain ponsel menjadi kegiatan yang paling sering dilakukan. Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan

kualitatif berbasis survei, serta penerapan teknik analisis Miles dan Huberman untuk mengkaji pola-pola faktor penyebab prokrastinasi yang muncul dari data lapangan.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh (Rofiqah & Marlinda, 2018) mengkaji penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, dengan fokus utama pada identifikasi faktor-faktor yang mendorong siswa menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan satu orang siswa SMP Negeri 36 Batam sebagai subjek utama. Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara dan observasi, sementara uji kredibilitas data dilakukan melalui metode triangulasi. Proses analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sesuai dengan model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua kategori utama penyebab prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan, lupa, rasa malas, kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran, kurangnya konsentrasi, serta ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi siswa sebagai korban perceraian orang tua serta adanya label negatif dari lingkungan sekolah, seperti dianggap sebagai siswa yang gemar menunda tugas. Perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada penerapan metode triangulasi untuk menjamin keabsahan data serta penggunaan analisis data berbasis pendekatan Miles dan Huberman, dengan penekanan pada klasifikasi penyebab prokrastinasi secara internal dan eksternal berdasarkan data empiris.

2. Kajian Teori

a. Prokrastinasi: Definisi dan Konsep Dasar

1) Definisi Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, yang merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *pro* yang berarti "ke depan" dan *crastinus* yang berarti "hari esok" atau "yang berkaitan dengan hari esok". Secara harfiah, istilah ini berarti menunda sesuatu hingga hari berikutnya (Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, 1995:4). Dalam sejarahnya, kata ini sering digunakan dalam konteks militer oleh masyarakat Romawi untuk menggambarkan keputusan yang sengaja ditunda demi strategi yang lebih bijaksana. Oleh karena itu, dalam peradaban awal, prokrastinasi tidak selalu dianggap sebagai perilaku negatif, tetapi juga dapat menunjukkan kehati-hatian dalam pengambilan keputusan.

Prokrastinasi mengacu pada kebiasaan menunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu. Dalam ranah akademik, prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku peserta didik yang cenderung menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas-tugas akademik hingga mendekati batas waktu pengumpulan, atau bahkan melewati tenggat waktu yang telah ditetapkan. Fenomena prokrastinasi tidak hanya terjadi pada siswa tetapi juga pada individu yang terlibat dalam dunia akademik, seperti dosen dan peneliti (Asri, 2019:15). Winarso (2023:8) menekankan bahwa prokrastinasi akademik

dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kualitas hidup individu, karena dapat menyebabkan tekanan psikologis serta penurunan kinerja akademik.

Perspektif sejarah, pemahaman tentang prokrastinasi bervariasi di setiap peradaban. Orang Mesir Kuno, misalnya, menganggap prokrastinasi dalam dua konteks yang berbeda. Di satu sisi, menunda pekerjaan dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk menghindari usaha yang tidak menguntungkan. Namun, di sisi lain, prokrastinasi juga dipandang sebagai kebiasaan berbahaya yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam menjalankan tugas penting, seperti menanam tanaman tepat waktu agar hasil panen tidak gagal (Ghufron & S, 2010:150).

Istilah prokrastinasi digunakan selama berabad-abad, dalam berbagai karya sastra untuk menggambarkan kelemahan kehendak dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebelum abad ke-18, prokrastinasi masih dianggap sebagai tindakan yang netral dan bahkan dapat digunakan sebagai strategi untuk menunda pengambilan keputusan hingga waktu yang lebih tepat Sudjianto & Alimbudiono (2021:9). Namun, sejak Revolusi Industri, paradigma terhadap prokrastinasi mengalami pergeseran. Seiring dengan meningkatnya tuntutan efisiensi dan produktivitas, prokrastinasi mulai dipandang sebagai sesuatu yang negatif dan dikaitkan dengan kemalasan serta kegagalan dalam mengelola waktu (Suparwi, 2019:9). Semangat (*viriyā*), kemampuan untuk menahan diri dari kemalasan yang berasal dari kebodohan

seseorang yang tidak mau bekerja keras untuk menyelesaikan masalah (Fendy & Surya, 2024:8).

Prokrastinasi secara umum didefinisikan pada kebiasaan menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab yang seharusnya dilakukan segera, dengan menggantinya dengan aktivitas lain yang kurang mendesak atau lebih menyenangkan. Perilaku ini bukan sekadar keterlambatan biasa, melainkan penundaan yang disengaja meskipun individu menyadari dampak negatifnya terhadap produktivitas dan pencapaian tujuan.

2) Karakteristik dan Ciri-ciri Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik mencakup berbagai ciri dan karakteristik yang mencerminkan perilaku menunda tugas. Setiap siswa cenderung menggunakan strategi berbeda untuk menyelesaikan tugas sekolahnya. Beberapa siswa langsung menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan, sementara yang lain memilih untuk menundanya dengan alasan masih ada waktu untuk menyelesaikannya, seperti yang dijelaskan oleh Ndruru dkk (2022:5). Empat ciri utama prokrastinasi akademik, yaitu: (1) menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, (2) terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, (3) adanya jeda waktu antara tahap perencanaan dan pelaksanaan tugas, serta (4) kecenderungan untuk mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan menyelesaikan tugas utama Zega (2022:31). Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown

(1995:72) mengidentifikasi tiga manifestasi perilaku yang berkontribusi pada prokrastinasi akademik: (1) ketidaksesuaian waktu antara niat dan perilaku, (2) kecenderungan perilaku yang tidak konsisten dengan niat, dan (3) preferensi untuk mengalihkan perhatian pada aktivitas alternatif yang bersaing dengan tugas utama yang seharusnya diselesaikan.

Karakteristik lain dari prokrastinasi akademik meliputi: (a) penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas meskipun individu menyadari pentingnya waktu, (b) ketidaktepatan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan, (c) adanya jeda waktu yang signifikan antara tahap perencanaan dan pelaksanaan tugas, serta (d) kecenderungan untuk lebih memilih kegiatan yang memberikan kesenangan dibandingkan dengan menyelesaikan tugas utama. Konteks ini juga diperkuat oleh Moonaghi (2021:46), yang menyatakan bahwa individu yang cenderung menunda tugas memiliki karakteristik seperti: (1) preferensi terhadap tekanan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan, (2) kesadaran atas penundaan yang dilakukan, (3) kemampuan untuk bekerja efisien saat mendekati tenggat waktu, dan (4) kepuasan terhadap hasil pekerjaan meskipun dikerjakan dalam waktu yang terbatas Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, (2010:158).

Harmalis (2021:88) menambahkan bahwa prokrastinasi dapat dikenali melalui tanda-tanda seperti: (1) Pemahaman terhadap urgensi penyelesaian tugas yang harus dilakukan segera, namun tetap mengalami penundaan dalam pelaksanaannya, (2) kecenderungan untuk

mempersiapkan diri secara berlebihan sehingga menghabiskan lebih banyak waktu dari pada yang seharusnya, (3) kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu karena adanya jarak antara perencanaan dan pelaksanaan, serta (4) kecenderungan untuk menggantikan tugas utama dengan aktivitas lain yang lebih menghibur.

Karakteristik dan ciri-ciri prokrastinasi akademik secara umum menggambarkan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang telah dijadwalkan. Salah satu tanda utamanya adalah kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan meskipun individu mengetahui bahwa tugas tersebut penting dan harus segera ditangani. Prokrastinasi juga sering kali diidentifikasi dengan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan, meskipun sudah ada rencana atau tenggat waktu yang jelas. Selain itu, prokrastinator seringkali merasa kesulitan dalam memanfaatkan waktu dengan efektif, yang terlihat dari adanya jarak antara rencana dan tindakan yang sebenarnya dilakukan.

Individu yang mengalami prokrastinasi cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan atau menghibur dibandingkan dengan memusatkan fokus pada penyelesaian tugas utama. Penundaan ini seringkali mengarah pada pengabaian tenggat waktu dan hasil pekerjaan yang tidak maksimal. Meskipun ada kecenderungan untuk merasa lebih produktif saat bekerja di waktu-waktu terakhir, prokrastinasi tetap menunjukkan masalah dalam

manajemen waktu dan kemampuan untuk mengatasi gangguan yang ada.

3) Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Jenis-jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa meliputi: (a) penundaan dalam mengerjakan tugas menulis, (b) penundaan dalam persiapan menghadapi ujian, (c) penundaan dalam menyelesaikan tugas membaca, (d) penundaan dalam pelaksanaan tugas administratif, (e) penundaan dalam menghadiri pertemuan, serta (f) penurunan kinerja akademik secara menyeluruh (Wicaksono, 2017:68).

a) Tugas Mengarang

Tugas mengarang mencakup penyelesaian berbagai jenis tugas menulis, seperti makalah, laporan, maupun bentuk tugas menulis lainnya.

b) Tugas Belajar Menghadapi Ujian

Penundaan dalam memulai atau melaksanakan aktivitas belajar menjelang ujian, seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ulangan mingguan, dikenal sebagai prokrastinasi dalam tugas belajar.

c) Tugas Membaca

Prokrastinasi dalam penyelesaian tugas membaca mengacu pada penundaan dalam membaca buku atau sumber referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.

d) Tugas Administratif

Penundaan dalam pelaksanaan tugas administratif mencakup aktivitas seperti menyalin catatan, pendaftaran sebagai peserta praktikum, serta pencatatan kehadiran.

e) Menghadiri Pertemuan

Menghadiri pertemuan berarti menghadiri kuliah, praktikum, pertemuan, dan pertemuan lainnya.

f) Kinerja Akademik Secara Keseluruhan

Penundaan kinerja akademik berarti menunda atau menyelesaikan semua tugas sekolah.

Perilaku prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan menunda penyelesaian tugas yang berkaitan dengan dunia pendidikan formal, seperti pembuatan makalah atau laporan praktikum. Sementara itu, prokrastinasi non-akademik terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari dan mencakup penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, kewajiban sosial, atau tugas di lingkungan kerja. Kedua jenis prokrastinasi ini sama-sama dapat berdampak pada produktivitas dan efektivitas individu dalam menjalankan tanggung jawabnya (Putro & Sugiharto, 2016:16).

Prokrastinasi dibagi menjadi dua subkategori Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, (1995:7).

a) *Functional procrastination*

Terkait dengan penghindaran atau keterlambatan dalam membuat keputusan, yang seringkali disebabkan oleh kecemasan, ketakutan akan konsekuensi keputusan, atau kebingungan dalam memilih opsi terbaik. Penundaan ini berhubungan dengan stres yang muncul dalam proses pengambilan keputusan.

b) *Dysfunctional Procrastination*

Dalam jenis ini, seseorang menunda keputusan dengan cara menghindari tugas atau masalah yang dianggap tidak menyenangkan atau penuh dengan tekanan. Seringkali, ini terkait dengan tugas yang sulit atau tidak menyenangkan.

4) **Aspek-aspek Prokrastinasi**

Aspek-aspek Prokrastinasi menurut Ferrari dan Steel dalam (Nisa dkk, 2019:30).

1) *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Menunjukkan bahwa seseorang yang prokrastinasi cenderung tidak memenuhi *deadline*. Seseorang fokus pada saat ini dan tidak mempertimbangkan masa depan. Karena tidak memprediksi waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, seseorang menjadi tidak tepat waktu.

2) *Intention action* (tindakan yang disengaja)

Perbedaan antara keinginan dan perilaku senyatanya ini terlihat dalam ketidakmampuan siswa untuk menyelesaikan tugas akademik, meskipun sebenarnya sangat menginginkannya. Namun, jarak antara keinginan dan tindakan semakin kecil saat tenggat waktu semakin dekat. Seorang prokrastinator yang semula menunda tugas dapat mengerjakan lebih banyak daripada yang ditargetkan.

3) *Emotional distress* (gangguan emosi)

Terlihat dari perasaan cemas yang muncul saat menunda sesuatu. Menunda tidak boleh menyebabkan perasaan tidak nyaman. Pelaku prokrastinasi menjadi cemas karena konsekuensi negatifnya.

4) *Perceived ability* (kemampuan yang dirasakan)

Prokrastinasi bukan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, melainkan lebih berkaitan dengan keragu-raguan individu dalam menghadapi tugas. Keragu-raguan ini sering kali diperkuat oleh ketakutan akan kegagalan, yang pada akhirnya mendorong individu untuk menyalahkan diri sendiri. Rasa takut gagal tersebut dapat menyebabkan seseorang menghindari penyelesaian tugas akademik sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan hasil yang tidak diharapkan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator utama, antara lain: (a) kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, (b) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang telah ditetapkan, (c) ketidaksesuaian antara perencanaan awal dengan pelaksanaan atau hasil nyata, serta (d) preferensi untuk terlibat dalam aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab (Husain dkk 2023:152).

Menurut Solomon dan Rothblum dalam Fitriya & Lukmawati (2017:66), terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi. Pertama adalah ketakutan akan kegagalan, yaitu kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tidak mencapai hasil yang diharapkan, yang sering kali disertai perasaan bersalah ketika tidak mampu memenuhi target. Kedua, ketidaksenangan terhadap tugas, yakni munculnya perasaan negatif terhadap pekerjaan yang harus dilakukan, seperti merasa terbebani oleh banyaknya tugas, kurangnya kepuasan, dan rendahnya motivasi dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Ketiga, terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi, seperti kecenderungan untuk mengambil risiko secara berlebihan, ketidaktegasan dalam bersikap, sikap memberontak, serta ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain dan kebutuhan akan bantuan eksternal. Hal ini berkaitan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan

hubungan timbal balik dengan sesama (Wijoyo & Nyanasuryanadi, 2020:2533).

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal, yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan atau kondisi di luar individu (Mu'alima, 2021:32).

1) Faktor Internal

Faktor internal mengacu pada aspek-aspek yang bersumber dari dalam diri individu, termasuk kondisi fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Winarso, 2023:12).

1) Kesehatan Fisik

Kondisi fisik individu, termasuk kelelahan dan keadaan kesehatan secara umum, dapat berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang mengalami kelelahan cenderung lebih sering menunda pekerjaan dibandingkan yang berada dalam kondisi fisik yang optimal.

2) Kesehatan Psikologis

Faktor psikologis seperti kontrol diri, kepercayaan diri, motivasi, serta harga diri juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan seseorang untuk menunda tugas akademik. Keyakinan irasional dan tingkat kecemasan sosial dapat memperparah perilaku prokrastinasi akademik.

Faktor internal merupakan aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a) Kondisi Fisik Individu, keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang, seperti kelelahan (*fatigue*), dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas. Individu yang mengalami kelelahan cenderung memiliki risiko lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang berada dalam kondisi fisik yang bugar. Namun demikian, tingkat kecerdasan (*inteligensi*) seseorang tidak berkorelasi langsung dengan perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, prokrastinasi lebih sering dipengaruhi oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang diyakini individu terkait dengan tugas yang harus diselesaikan.

b) Kondisi Psikologis Individu, aspek psikologis, seperti trait kepribadian, juga turut memengaruhi kecenderungan individu untuk menunda tugas. Menurut Millgram dan rekan-rekannya, aspek kepribadian seperti kemampuan sosial yang tercermin dalam kemampuan mengatur diri (*self-regulation*) dan tingkat kecemasan dalam berinteraksi sosial dapat menjadi pemicu prokrastinasi. Selain itu, tingkat motivasi, khususnya motivasi intrinsik, berperan penting: semakin tinggi motivasi intrinsik seseorang dalam menghadapi tugas, semakin rendah kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain juga

menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologis yang turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi (Nafeesa, 2018:58-59).

Faktor Internal prokrastinasi akademik salah satunya adalah kepribadian (Fitriya & Lukmawati, 2017:66). Kepribadian individu juga berperan dalam menentukan kecenderungan terhadap prokrastinasi akademik. Faktor seperti keberanian mengambil risiko, kurangnya ketegasan, serta ketergantungan yang tinggi pada orang lain dapat mempengaruhi perilaku menunda tugas.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mengacu pada elemen di luar individu yang dapat berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, antara lain: 1) Pola Asuh Orang Tua, pengasuhan yang ketat dari orang tua dapat memiliki dampak terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Anak perempuan dengan pola asuh otoriter ayah, misalnya, cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Orang tua memiliki peran penting dalam proses pendidikan, terutama dalam membangun karakter anak melalui pengembangan kepribadian dan penerapan nilai moral yang diharapkan (Wandi, 2023:113). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Natalia dkk (2025:108) bahwa orangtua memiliki fungsi sebagai pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, dengan nilai-nilai dan sikap yang diajarkan di lingkungan keluarga yang akan menjadi landasan dalam pembentukan karakter serta perilaku anak

pada masa mendatang. 2) Lingkungan Sosial, lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah lebih rentan terhadap peningkatan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan lingkungan yang memiliki regulasi yang ketat (Winarso, 2023:12).

Secara keseluruhan, prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi di kalangan akademisi.

c. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk prestasi akademik, kondisi psikologis dan kesehatan, serta perkembangan kepribadian. Kebiasaan menunda tugas dapat menghambat pencapaian akademik, meningkatkan tekanan psikologis, serta mengganggu perkembangan keterampilan penting seperti manajemen waktu dan tanggung jawab.

1) Dampak pada Prestasi Akademik

a) Penurunan Kualitas Hasil Tugas

Prokrastinasi menyebabkan individu cenderung menyelesaikan tugas dengan terburu-buru, sehingga hasilnya kurang optimal. Selain itu, kegiatan belajar juga terganggu karena individu lebih memprioritaskan aktivitas non-akademik (Sahaya Ami & Yuniantaq, 2020:421). Selain itu, individu lebih fokus pada aktivitas

non-akademik yang memberikan kepuasan instan, yang pada akhirnya mengalihkan perhatian dari tugas utama (Ariely & Wertenbroch, 2002:225).

b) Nilai akademik yang rendah

Penundaan dalam belajar dan menyelesaikan tugas berdampak negatif terhadap nilai akhir yang diperoleh siswa, akibat kurangnya persiapan dan penguasaan materi (Annisa, 2022:3890). Penelitian oleh Kim dan Seo (2015:13) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik, di mana semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin rendah nilai yang diperoleh.

2) Dampak Psikologis dan Kesehatan

a) Stres, Kecemasan, dan Emosi Negatif

Kebiasaan menunda pekerjaan menciptakan tekanan untuk menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu, yang memicu stres, rasa bersalah, dan kecemasan berlebih (Triyono & Khairi, 2018:61). Solomon dan Rothblum (1984:505) mengungkapkan bahwa individu yang sering menunda tugas akademik lebih rentan terhadap gangguan kecemasan akibat perasaan tertekan saat menghadapi tenggat waktu. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kinerja kognitif, sehingga memperburuk siklus prokrastinasi. Kecemasan, sebagai realitas psikologis yang terdiri dari perasaan

khawatir, ketakutan, dan ketidakpastian, menjadi tantangan besar di tengah kompleksitas kehidupan kontemporer (Gunawan dkk 2024).

b) Gangguan Kesehatan akibat Tekanan dan Kurang Tidur

Individu yang sering menunda pekerjaan cenderung begadang untuk mengejar tenggat waktu, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik, penurunan daya tahan tubuh, serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Cahyono, 2020:141). Penelitian oleh Warsah dkk (2023:36) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan tidur, tekanan darah tinggi, serta penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Kurang tidur yang kronis akibat prokrastinasi juga dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik dan menurunkan efisiensi kerja otak dalam jangka panjang (Gunarsa & Wibowo, 2021:48).

3) Dampak pada Perkembangan Kepribadian

a) Keterampilan Manajemen Waktu yang Buruk

Kebiasaan prokrastinasi menghambat kemampuan individu dalam mengatur waktu secara efektif, sehingga sering menghadapi situasi darurat akademik yang menurunkan produktivitas (Robbi Fathoni & Indrawati, 2022:1019). Ramadhita dkk (2022:24) menyebutkan bahwa prokrastinasi menghambat perkembangan strategi belajar mandiri, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap keberhasilan akademik dan profesional.

b) Hilangnya Rasa Tanggung Jawab

Prokrastinasi dapat mempengaruhi moralitas individu, mendorong perilaku seperti menyontek, serta melemahkan rasa tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban akademik (Annisa dkk, 2022:3890). Steel (2007:68) juga menemukan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan rendahnya kontrol diri dan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab, yang dapat berlanjut hingga kehidupan profesional.

Prokrastinasi akademik memberikan pengaruh yang besar terhadap berbagai aspek kehidupan individu, terutama dalam bidang akademik, kesehatan mental dan fisik, serta perkembangan kepribadian. Dalam hal akademik, kebiasaan menunda tugas dapat mengakibatkan penurunan kualitas pekerjaan dan rendahnya pencapaian akademik akibat kurangnya persiapan. Dari sisi psikologis, perilaku ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta emosi negatif, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti kurang tidur dan kelelahan. Selain itu, prokrastinasi juga dapat mempengaruhi perkembangan pribadi, di mana individu yang sering menunda pekerjaan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan memiliki rasa tanggung jawab yang rendah terhadap tugasnya. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dalam pengelolaan waktu dan peningkatan motivasi agar dampak negatif dari prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

d. Perspektif Buddhisme terhadap Prokrastinasi

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda pekerjaan dalam perspektif Buddhisme dianggap sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan pikirannya, yang sering kali berakar pada kemalasan (*thīna-middha*), kebodohan batin (*avijjā*), dan ketertarikan terhadap kenikmatan sesaat (*kāma-taṇhā*). Kemalasan dipandang sebagai penghambat perkembangan diri, seperti yang dinyatakan dalam *Aṅguttara Nikāya* (A.v.159), bahwa "Kemalasan adalah satu kasus kemunduran" yang menghambat kemajuan seseorang baik dalam aspek akademik, profesional, maupun spiritual. Kemalasan bukan hanya menjadi batu sandungan dalam menjalani kehidupan duniawi, tetapi juga dalam pencapaian tujuan luhur *Dhamma*.

Kecenderungan untuk lebih memilih kenyamanan jangka pendek daripada manfaat jangka panjang dijelaskan dalam *Dhammapada* (Dh.163) "Sungguh mudah untuk melakukan hal-hal yang buruk dan tak bermanfaat, tetapi sungguh sulit untuk melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri" menunjukkan bahwa perjuangan untuk bertindak secara disiplin memang menantang, namun merupakan jalan menuju pencapaian diri yang sejati. *Dhammapada* memperingatkan bahwa "Biarapun seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai ajaran, maka orang lengah itu, sama seperti gembala sapi yang menghitung sapi milik orang lain. Ia tak akan memperoleh, manfaat kehidupan suci." (Dh.19), hal ini menggarisbawahi bahwa pengetahuan tanpa praktik tidak memiliki nilai

transformatif; individu yang menunda tindakan akan kehilangan esensi pembelajaran itu sendiri.

Sebagai solusi terhadap prokrastinasi, Buddhisme mendorong pengorbanan kesenangan sesaat demi kebahagiaan jangka panjang. *Dhammapada* menyatakan “apabila dengan melepaskan kebahagiaan yang lebih kecil orang dapat memperoleh kebahagiaan yang lebih besar, maka hendaknya orang bijaksana melepaskan kebahagiaan yang kecil itu, guna memperoleh kebahagiaan yang lebih besar.” (*Dh.290*). Menunda-nunda pekerjaan demi kenyamanan sementara seharusnya dikalahkan oleh tekad untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi melalui disiplin dan kerja keras. Disiplin pribadi merupakan sebuah karakter positif yang penting dalam rangka mendukung perkembangan positif dan kesejahteraan remaja. Dengan mengacu pada prinsip dan etika yang berlaku di masyarakat, karakter berusaha membangun individu yang ideal (Setiawan dkk 2024:649). Sejalan dengan penelitian Budiman dkk (2023:672) ketidakmampuan dalam menjalankan disiplin pribadi dapat menjadi hambatan dalam mencapai tujuan individu.

Buddhisme juga mengidentifikasi sifat pikiran yang mudah goyah sebagai akar lain dari prokrastinasi. “Pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap; pikiran susah dikendalikan dan dikuasai.” “Bagaikan ikan yang dikeluarkan dari air dan dilemparkan ke atas tanah, pikiran itu selalu menggelepar.” (*Dh.33-34*). Ketidakstabilan ini menjadikan seseorang

mudah terdistraksi dan kehilangan fokus terhadap tanggung jawabnya, yang pada akhirnya berujung pada penundaan dan ketidakproduktifan.

Buddhisme menekankan pentingnya lingkungan eksternal dan tindakan yang benar dalam membentuk kebiasaan yang produktif. Dalam *Mangala Sutta* bahwa “Hidup di tempat yang sesuai, memiliki timbunan kebajikan pada kehidupan lampau, menuntun diri ke arah yang benar, itulah berkah utama.” Dalam konteks ini, siswa yang bergaul dengan orang bijak dan hidup dalam lingkungan yang mendukung akan lebih mampu menghindari penundaan. Pentingnya pengembangan pribadi melalui disiplin dan keterampilan dalam *Mangala Sutta*, disebutkan “*Vinayo ca susikkhito*, (terlatih baik dalam tata susila)” yang berarti disiplin yang terlatih baik adalah berkah. Disiplin ini, terutama dalam mengendalikan pikiran, ucapan, dan perbuatan jasmani, sangat penting dalam melawan kecenderungan menunda-nunda.

Mangala Sutta pada bait yang sama menambahkan “*Bāhusaccañ ca*” (berpengatahuan luas) dan “*Sipañca*” (Berketarampilan) sebagai fondasi keberhasilan, menekankan bahwa kombinasi antara ilmu, keterampilan, dan disiplin merupakan prasyarat bagi seseorang untuk maju. Kemampuan untuk membimbing diri sendiri secara tepat “*Attasammāpañidhi ca*” dan menjauhi pergaulan yang buruk “*Asevanā ca bālānaṃ, pañḍitānañca sevanā*” menjadi aspek penting lainnya dalam pembentukan karakter produktif. Individu yang memiliki pengendalian diri yang kuat, mampu mengenali pengaruh lingkungan, serta memiliki

kebijaksanaan dalam bergaul akan lebih siap dalam menghadapi kecenderungan untuk menunda tugas.

Buddhisme memberikan kerangka dalam memahami dan mengatasi prokrastinasi: melalui disiplin diri, pengendalian pikiran, lingkungan yang tepat, serta praktik yang konsisten. Ajaran-ajaran ini bukan hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga sangat aplikatif dalam mendukung kesuksesan akademik dan perkembangan pribadi.

B. Kerangka Teoritis

Prokrastinasi akademik adalah ketika siswa menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademik. Perilaku menunda tugas atau kegiatan akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Pelaku prokrastinasi menyadari dampak negatif yang akan diterimanya, tetapi siswa lebih suka melakukan hal-hal lain yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas atau kegiatan akademik. Jika seseorang mengalami prokrastinasi akademik, siswa memiliki kecenderungan untuk melewatkan tugas dan kegiatan akademik siswa dan lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas dan kegiatan akademiknya.

Dalam ajaran agama Buddhisme, prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan buruk, tetapi juga mencerminkan kondisi mental dan spiritual seseorang. Untuk mengatasinya, individu harus berlatih mengendalikan pikiran, meningkatkan disiplin diri, serta memahami bahwa tindakan yang dilakukan saat ini akan menentukan hasil yang diperoleh di masa depan. Dengan menerapkan nilai-nilai Buddhisme dalam kehidupan akademik, seseorang dapat menghindari prokrastinasi

dengan membangun kebiasaan yang positif, meningkatkan fokus, serta memiliki tekad untuk berkembang secara berkelanjutan tanpa terjebak dalam godaan kenyamanan sesaat.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di tunjukkan pada bagan sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

