

# EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

**Juliana Batubara**  
**batubara.juliana@yahoo.co.id**  
**IAIN Imam Bonjol Padang**

**Abstract:** Student learning activities need to be developed. One learning activity / learning activities a student is working on a task and collect assignments on time. However, conditions on the ground are less student exhibit behaviors that support learning activities well is procrastinating in doing so late in collecting duties. It is often termed academic procrastination. One technique that can help reduce the behavior of student academic procrastination is through counseling reality. In this reality counseling counselees should be able to be responsible for himself and abstain from unhealthy behaviors, namely behaviors that tend to ignore the principles of the 3Rs, namely Right, Reality and Responsibility.

**Keyword:** Counseling reality, Academic Procrastination

## PENDAHULUAN

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang dengan cita-cita untuk maju, sejahtera, dan bahagia menurut konsep pandangan hidupnya. Hal ini sejalan dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional, sebagaimana tercantum dalam Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 1, yang berbunyi:

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dalam pengertian sederhana makna pendidikan adalah usaha sadar manusia untuk menumbuhkembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan agama. Adapun tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah:

Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tujuan pendidikan yang sangat mulia itu belum sepenuhnya tercapai, walaupun tidak sepenuhnya dikatakan gagal. Perguruan tinggi merupakan salah satu jenis satuan pendidikan formal yang diselenggarakan setelah pendidikan Menengah Atas (SLTA), yang memiliki tujuan untuk pengajaran, penelitian, dan

pengabdian pada masyarakat atau lebih dikenal dengan Tri Dharma perguruan tinggi (Undang-undang No.20.Tahun 2003). Berdasarkan Undang-undang tersebut, tujuan pendidikan di perguruan tinggi jauh lebih kompleks dibanding dengan pendidikan dasar, dan menengah, sebagaimana pendapat Santrock (2009:262) bahwa:

*The Transition from high school to college involves a move to a large, more impersonal school structure, interaction with peers from more diverse geographical and some times more diverse ethnic backgrounds, and increased focus on achievement and performance and their assessment.*

Kutipan di atas bisa dimaknai bahwa perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur yang lebih besar dan melibatkan interaksi dengan teman sebaya yang lebih beragam baik dari segi latar belakang geografis maupun dari segi etnis, serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi, unjuk kerja dan nilai-nilai yang baik.

Kekomplekan itu juga ditandai dari sistem perkuliahan, yaitu dengan Sistem Kredit Semester (SKS), yang merupakan suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan satuan kredit semester. Menurut Prayitno, Alizamar, Taufik, Syahril, dan Elida Prayitno (2002:10) dalam sistem kredit semester ini ada tiga bentuk kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa yaitu, 1) mengikuti perkuliahan tatap muka terjadwal yang berlangsung 16-17 kali pertemuan dalam satu semester, 2) mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan 3) kegiatan belajar mandiri.

Salah satu aktivitas belajar/kegiatan belajar mahasiswa adalah mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Namun kondisi di lapangan mahasiswa menunjukkan perilaku yang kurang menunjang kegiatan belajar dengan baik. Berdasarkan hasil observasi terhadap mahasiswa pada bulan Maret-April 2015 terlihat 40%-50% mahasiswa tersebut memiliki perilaku yang kurang menunjang kegiatan belajar dengan baik seperti kebiasaan sering menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dan bahkan meminta agar waktu pengumpulan tugas diperpanjang, ada tugas yang dibuat asal-asalan, mahasiswa terlambat hadir di kelas ketika pelajaran sudah dimulai, menolak dan meminta ujian diundur, bahkan kesempatan yang diberikan dosen untuk membaca atau membuat tugas disia-siakan dengan keluar kelas menuju kantin, bermain di lapangan dan kegiatan lain yang kurang bermanfaat pada saat itu. Hal ini menunjukkan kebiasaan belajar yang kurang baik, yaitu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Jika ini berlarut maka akan berdampak terhadap hasil belajar mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa selain berdampak terhadap hasil belajar mahasiswa juga dapat menimbulkan peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa, prestasi belajar dan tingkat kesehatan menjadi rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berdampak kepada performa akademik yang buruk (Balkis& Deru, 2009: Beck Koons & Milgram, 2000), rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas (Balkis: 2011), waktu terbuang dengan sia-sia sehingga tugas menjadi terbengkalai (Atiningsih: 2008).

Salah satu teknik yang dapat membantu mengurangi perilaku

prokrastinasi akademik mahasiswa adalah melalui konseling realita yang dikembangkan oleh William Glasser. Konseling realita merupakan suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dan berfungsi untuk membantu konseli dalam menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Glasser memandang manusia mampu memiliki potensi dan dorongan untuk belajar serta mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri (Capuzzi, 2007; Corey, 2009). Konseling realita menekankan pada kekuatan-kekuatan, potensi, keberhasilan dan kualitas-kualitas yang positif dari konseli.

## **KONSELING REALITA**

### **Konsep Dasar Terapi Realita**

Terapi realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh konselor dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Terapi realitas berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari konselor untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Terapi realita lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Perilaku manusia dimotivasi untuk

memenuhi kedua kebutuhan tersebut. Kebutuhan fisiologis yang dimaksud adalah sama dengan pandangan ahli lain, sedangkan kebutuhan psikologis manusia menurut Glasser (dalam Hansen, dkk, 1977) kebutuhan yang mendasar ada dua macam yaitu : (1) kebutuhan dicintai dan mencintai, dan (2) Kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan psikologis itu dapat digabung menjadi satu kebutuhan yang sangat utama yang disebut kebutuhan identitas (*identity*)

Identitasnya merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya (*identity image*) berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Anak yang berhasil menemukan kebutuhannya, yaitu terpenuhinya kebutuhan cinta dan penghargaan akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang berhasil dan membentuk identitasnya dengan (*success identity*) sebaliknya jika anak yang gagal menemukan kebutuhannya, akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang gagal dan membentuk identitasnya dengan identitas kegagalan (*failure identity*).

Menurut Corey (1985:68) untuk mengembangkan identitas keberhasilan, individu harus memiliki dua kebutuhan dasar yang dijumpai, yaitu (1) mengetahui bahwa setidaknya seseorang mencintainya dan dia mencintai seseorang, dan (2) memandang dirinya sebagai orang yang berguna selain secara simultan berkeyakinan bahwa orang lain melihatnya sebagai orang yang berguna. Kedua kebutuhan ini (cinta dan berguna) ada pada individu, bukan salah satunya.

Kedua kebutuhan dasar ini ada dan terbentuk sejak masa kanak-kanak. sepanjang berinteraksi dengan orangtua atau pihak lain yang terdekatnya (*significant*

*others*), anak mempelajari bagaimana mencintai dan menghargai orang lain. Anak pada mulanya mengamati bagaimana orangtuanya mencintai dan menghargai dirinya. Bermula dari pengalaman-pengalaman dalam memperoleh cinta dan penghargaan dari orangtua anak akan merasakan apakah kebutuhannya tercapai atau tidak.

Dengan demikian konseling realita sebagian besar memandang individu pada perilakunya. Perilaku dalam pandangan konsling realita adalah perilaku dengan standar yang objektif yang dikatakan dengan "*reality*".

### **Tujuan Konseling Realita**

Secara umum tujuan *reality therapy* sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan sukses identitas. Untuk itu individu harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Layanan konseling ini bertujuan membantu konseli mencapai identitas yang baik. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidup sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

*Reality therapy* adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya. Kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Kebutuhan akan identitas diri merupakan pendorong dinamika perilaku yang berada di tengah-tengah berbagai budaya universal.

Kualitas pribadi sebagai tujuan konsling realitas adalah individu yang memahami dunia rielnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka

kerja (*Framework*). Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya. Adapun tujuan konseling realita yaitu:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, agar dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.

Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

### **Perilaku Bermasalah**

*Reality therapy* pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku yang abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realitas lebih dihubungkan dengan berperilaku yang tepat atau berperilaku yang tidak tepat. Menurut Glasser, bentuk dari perilaku yang tidak tepat tersebut disebabkan karena ketidak mampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan "sentuhan" dengan realitas objektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung

jawab dan realitas. Meskipun konseling realita tidak menghubungkan perilaku manusia dengan gejala abnormalitas, perilaku bermasalah dapat disepadankan dengan istilah "identitas kegagalan". Identitas kegagalan ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan *irrationalitas*, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

### **Proses Konseling Realita**

Pendekatan konseling realita ini melihat proses konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab, dalam hal ini berkaitan dengan tanggung jawab sebagai mahasiswa dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Menurut Glasser hal ini disebut sebagai penerimaan terhadap realita. Dengan demikian, dapat membantu konseli mengatasi tekanan-tekanan dan permasalahan yang dialaminya.

Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan sikap dari penolakan ke penerimaan realita yang terjadi dalam proses konseling adalah (Corey, 1991:533-536): Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Disini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang

mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, konseli lalu mengevaluasi apakah yang ia lakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian individu mulai menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan. Disini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.

Konseli mau mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan sistim nilai yang berlalaku di masyarakat. Apakah yang ia lakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudahkah sesuai dengan aturan, dan apakah realistis atau dapat dicapai. Individu menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi ini mencakup seluruh komponen perilaku total.

Konseli menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang telah ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat kongkrit atau jelas bagian mana dari perilakunya yang akan dirubah, realistis dan melibatkan perbuatan positif. Rencana itu juga harus dilakukan berulang-ulang.

### **PROKRASTINASI AKADEMIK**

#### **Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi Akademik berasal dari bahasa latin *procrastinate*, yaitu diambil dari kata *pro* (*forward*) mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok (*belonging to*

*tomorrow*), yang memiliki makna menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya (Knaus, 2010:16). Sejalan dengan hal itu, Davidson (2004:14) “*Procrastination is the act of putting of something until a later time, either by not finishing one you’ve started*”. Hal ini berarti menganggap masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang harus dikerjakan ditunda pengerjaannya dengan asumsi masih bisa dikerjakan lain waktu atau bahkan besok harinya. Pola penundaan tersebut sering dijalani oleh kebanyakan orang dalam kehidupan yaitu menunggu-nunggu suatu hari nanti dengan alasan masih ada waktu hari esok. Meskipun tahu ada hal-hal yang harus diselesaikan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Lively (1999:7) bahwa “*Procrastinationis you know what to do, but you don’t do it*”. Pada umumnya para ahli mengartikan prokrastinasi akademik suatu hal yang tidak berguna (*needless*) dalam penyelesaian tugas.

Millgram (dalam Ferrari, Jhonson & McCown, :1995:11) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi:

- 1) Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- 2) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku penundaan sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor tugas sekolah maupun tugas rumah tangga.
- 4) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan,

misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dsb

Silver (dalam Rizvi, Prawitasari & Soetjipto, 1997:53) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik sebagai respon terhadap tugas-tugas yang tidak disukai, tidak cukup kuat untuk menyelesaikan atau menjalankan rencana tugas baru, atau adanya hambatan kinerja yang muncul akibat kepercayaan yang irasional. Eliis dan Knaus (dalam Solomon & Rothblum, 1984:503) mengatakan bahwa “prokrastinasi akademik adalah kebiasaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik di sekolah, untuk melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas yang akhirnya menimbulkan perasaan cemas pada pelakunya.

### **Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, Jhonson & McCown (1995:16) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai

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

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi akademik memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang yang menunda tugasnya menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang penunda tugas mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan sebelumnya. Seorang penunda tugas sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang penunda tugas dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (majalah, atau buku cerita

lainnya), menonton, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan tugas yang harus dikerjakan.

### **Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis kegiatan atau pekerjaan. Menurut Peterson (dalam Ahmaini, 2010) orang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja, sedangkan jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah pada tugas pembuatan keputusan, tugas rumah-tangga, tugas akademik dan tugas perkantoran. Senada dengan itu, Solomon dan Rothblum (1984:504) mengemukakan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa adalah tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan. Selanjutnya menurut Rizki (2009:28-29) menguraikan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa sebagai berikut:

- 1) Tugas menulis.

Tugas menulis meliputi penundaan melaksanakan tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan observasi, ringkasan, peta konsep atau tugas menulis lainnya.

- 2) Tugas belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar

untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan atau ujian kecil.

- 3) Tugas membaca  
Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- 4) Tugas administratif  
Tugas administratif meliputi penundaan menyalin catatan kuliah, mengambil kartu studi atau menyusun kartu rencana studi, mengembalikan buku perpustakaan, membaca pengumuman, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- 5) Tugas kehadiran  
Tugas kehadiran meliputi menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri perkuliahan, menghadiri praktikum, membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- 6) Tugas akademik secara keseluruhan  
Penundaan dalam tugas akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Jadi dapat dipahami bahwa jenis-jenis tugas prokrastinasi akademik terdiri dari tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, dan tugas akademik secara keseluruhan.

### **Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya penundaan terhadap tugas. Solomon & Rothblum (1984:503) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu:

- 1) Kecemasan atau ketakutan.  
Keyakinan ini didasari oleh kepercayaan yang *irasional*. Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinan ini menyebabkan seseorang menunda-nunda penyelesaian tugasnya.
- 2) Sulit mengambil keputusan.  
Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana penyelesaian suatu tugas.
- 3) Pemberontakan (Penolakan).  
Individu melakukan prokrastinasi akademik sebagai penolakan untuk menyelesaikan tugas, ini dilakukan secara sadar dan tahu akibatnya.
- 4) Kurang *assertive*.  
Kurang *assertive* sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang penunda tugas. Ketika menemui kesulitan tidak mau mencari bantuan kepada orang lain untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas tidak dikerjakan atau diselesaikan mendekati *deadline* akibatnya tugas itu diselesaikan dengan tidak optimal.
- 5) Takut gagal.  
Takut gagal merupakan kepercayaan yang *irasional*,

individu yang takut gagal melakukan penundaan terhadap tugas sebagai pelarian dari kecemasan.

- 6) Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis.

Penunda tugas melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapinya.

Biordi (dalam Ahmaini, 2010:21) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

- 1) Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
- 2) Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini merupakan faktor kepribadian prokrastinator.
- 3) Faktor situasional, yaitu adanya gangguan atau distraksi lingkungan yang mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

Menurut Racmahana, 2002:135 ada dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

- 1) Faktor internal yaitu faktor-faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku penundaan terhadap tugas yang meliputi faktor fisik dan psikologis.

- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor banyaknya tugas (*overload task*) yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan. Tugas yang banyak menguras tenaga seseorang, sehingga mengalami kelelahan dan tidak mampu menyelesaikan tugas.

Melihat kedua faktor di atas, tampak bahwa sebelumnya faktor internal lebih memiliki peluang pada perilaku penundaan terhadap tugas, meski bukan tidak mungkin faktor internal dan eksternal saling berinteraksi, sehingga penundaan tugas akan semakin memburuk. Knaus (2010: 15) menyatakan "*Time management alone is frequently insufficient to decrease procrastination, especially when the procrastination habit process is complicated by personal-development matters such as perfectionism anxiety, or depression*". Prokrastinasi akademik terjadi karena manajemen waktu yang lemah, konsentrasi yang sulit, ketakutan dan kecemasan, kepercayaan yang negatif, masalah pribadi, mendapatkan tugas yang membosankan, harapan yang tidak realistis dan perfeksionis serta ketakutan dan kegagalan.

### **Akibat Prokrastinasi Akademik**

Menurut Knaus (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:71) perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Selanjutnya, Sirois (dalam Ahmaini, 2010:23) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu:

- 1) Performa akademik yang rendah
- 2) Stres yang tinggi
- 3) Menyebabkan penyakit
- 4) Kecemasan yang tinggi

Ferrari & Morales, Tice & Baumeister dan Utomo (dalam Siaputra, 2013:2) mengungkapkan prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif

bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Hal ini terjadi karena individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan berbagai hal yang negatif bagi individu yang melakukannya yaitu tidak terselesaikannya tugas akademik tepat waktu, menimbulkan stres, waktu terbuang sia-sia, dan menyebabkan kualitas sumber daya manusia individu menjadi rendah.

### **Konseling Realita Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa**

Menurut Glasser penerimaan terhadap realita harus tercermin dalam perilaku total yang mengandung empat komponen yaitu berbuat (*doing*), berpikir (*thinking*), merasakan (*feeling*), dan menunjukkan respon-respon fisiologis (*physiology*). Glasser dalam Corey (1991:524) menjelaskan bahwa secara langsung merubah cara kita merasakan terpisah dari apa yang kita lakukan dan pikirkan, hal ini merupakan hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Meskipun demikian, kita memiliki kemampuan untuk apa yang kita lakukan dan pikirkan apapun yang mungkin bisa kita rasakan. Oleh karena itu, kunci untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan apapun yang mungkin kita bisa rasakan. Perilaku total terletak pada pemilihan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan. Sehingga tindakan dan pikiranlah yang berperan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu.

Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya maka orang tersebut mampu

mencapai identitas sukses. Seseorang yang mampu untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan mengumpulkannya tepat pada waktu akan membuat identitas yang sukses pada dirinya. Pencapaian identitas sukses ini pada konseling realita terkait pada konsep 3R yaitu:

#### 1) **Right (kebenaran)**

Merupakan aturan atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sehingga bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum

#### 2) **Reality (kenyataan)**

Adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

#### 3) **Responsibility (tanggung jawab)**

Adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.

Pendekatan ini merupakan proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa

puas, maka konselor mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat di lakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan

## KESIMPULAN

Salah satu teknik yang dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa adalah melalui konseling realita. Menurut pandangan konseling realita, motivasi dan tingkah laku manusia didasarkan pada kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan psikologis terdiri dari kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Dua kebutuhan dasar psikologis ini tergabung dalam satu kebutuhan yang disebut sebagai identitas. Dalam konseling realita ini konseli harus mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menjauhkan diri dari perilaku yang tidak sehat, yaitu perilaku yang cenderung mengabaikan prinsip 3R, yaitu *Right*, *Responsibility* dan *Reality*. *Right* adalah kebenaran dari tingkah laku seseorang dengan standar norma yang berlaku baik. *Responsibility* tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain. *Reality* adalah tingkah laku yang sesuai dengan kenyataan atau meyakini dan berpendapat sesuai dengan kenyataan. Identitas keberhasilan adalah apabila individu (mahasiswa) mampu memenuhi kebutuhan sesuai dengan 3R tersebut, namun sebaliknya.

## DAFTAR RUJUKAN

Atiningsih, W. 2008. Hubungan antara Kesabaran dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan. *Skripsi*.

kenyataan yang dihadapi, oleh Glasser disebut sebagai penerimaan terhadap realita. Dengan demikian, dapat membantu konseli mengatasi tekanan-tekanan dan permasalahan yang dialaminya.

Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

- Balkis, M., & Duru E. 2009. *Prevalence of Akademik Procrastination Behavior Among Pre-Service Teacher and its Relationship with Demographic and Individual Prevalence*. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 (1), 18-32
- Balkis, M. 2011. *Academic efficacy as a mediator and moderator Vaariabel in the relationship between academic achievement*. *Eurasian Journal of Education Research*, 45, 1-16
- Beck, B.L, Koons, S.R & Milgram, D.L. 2000. *Correlates and consequences of Behavioral Procrastination The Effect of Academic Procrastination, self Consciousness, Self Esteem and Self Handicapping*. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15. 3-13
- Capuzzy, D & Gross, D.R. 2007. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention*. Upper Saddle River, New Jersey: Perason Prentice-Hall
- Corey, Gerald. 1985. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*: Alih Bahasa E. Koeswara. Bandung: PT.Eresco
- Corey,Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont,CA:Brooks/Cole
- Davidson, J. 2004. *The 60 Second Procrastinator*. Canada: Adams Media

- Ferrari, J.R. Johnson, J.L & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press
- Gladding, S.T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Hansen JC. Stevic RR& Warner RW. 1977. *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn & Bacon, Inc
- Knaus, W. 2010. *Procrastination Now: Get it Don't with a Person Psychological Approach*. New York. The McGraw-Hill
- Lively, L. 1999. *The Procrastinator's Guide to Success*. New York: The McGraw-Hill
- Prayitno, Alizamar, Taufik, Syahril, dan Elida Prayitno. 2002. *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Racmahana R.S. 2002. "Prilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa". *Jurnal Psikodimensia*, 2(3): 132-137.
- Rizvi A. Prawitasari. J.E & Soetjipto HP. 1997. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokratinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Psikologika*. 3 (2): 51-66
- Rothblum, E.D Solomon, L.J,& Murakami, J.1986. "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators" *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394
- Santrock, J. W. 2009. *Adolescence*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Seventh Edition. Jakarta: Erlangga
- Solomon, L.J & Rothblum, E.D. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates" *Journal of Counseling Psychology* (31): 504-510
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2006. Jakarta: Diperbanyak oleh Wacana Intelektual Perss.