

## BAB II

### KAJIAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS

#### 2.1. Kajian Pustaka

##### 2.1.1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *pro- crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008: 5). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Berdasarkan literatur klasik, Menurut Ferrari, dkk (Freeman , 2011:376) prokrastinasi telah didefinisikan sebagai

Suatu frekuensi penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Di masa lalu, penundaan dipandang sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tetapi dalam beberapa tahun belakangan ini, penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang sekarang ini tampaknya lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif.

Menurut Freeman (Fuadi, R, 2015) “ *Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task.* Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas” .

Menurut Erde (Thakkar, 2009) “ definisi dari prokrastinasi adalah penundaan tugas yang sudah terencana walau pada dasarnya individu tersebut mengerti risikonya. Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, efikasi diri, dan harga diri.

Menurut Wolters (Iskender, 2011) prokrastinasi merupakan “penundaan sampai menit terakhir suatu tugas harus diselesaikan, yang pada akhirnya individu yang melakukan penundaan ini memiliki niat untuk menyelesaikannya”.

Menurut Milgram (Gunawinata, dkk. 2008) mengatakan bahwa

Prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan suatu yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan (misalnya tugas sekolah yang banyak), menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan (seperti perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik).

Pelaku prokrastinasi pada umumnya disebut prokrastinator. Peserta didik merupakan prokrastinator yang banyak ditemui di bidang akademik. Collin Neville (2007:2) mengatakan

*“a common form of procrastination is for students to delay starting an assignment beyond a scheduled start time and then have to work furiously to finish it on time”*. Pernyataan tersebut dapat diartikan bentuk umum dari penundaan oleh peserta didik adalah menunda memulai mengerjakan tugas melampaui jadwal yang direncanakan sehingga mengakibatkan harus bekerja mati-matian agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa adalah penundaan dalam mengerjakan yang dilakukan oleh peserta didik dengan cara mengulur waktu memulai mengerjakan tugas sampai mendekati *deadline* sehingga membuat peserta didik harus bekerja keras untuk menyelesaikannya tepat waktu.

Rachmana (Octavia, 2007: 12) menyatakan “ Prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan yang dilakukan pada bidang akademik”. Penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang terjadi pada bidang akademik dengan alasan tugas semakin banyak dan berat”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas, lamban

menyelesaikan tugasnya yang dapat mengakibatkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugas, bahkan sampai mengalami kegagalan dalam menyelesaikannya. Perilaku prokrastinasi juga menyebabkan kesenjangan antara waktu dan kinerja dikarenakan siswa mengalihkan tugasnya pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

### **2.1.2. Ciri – ciri Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik dapat diketahui dengan munculnya beberapa ciri-ciri. Ferrari dkk (Octavia, 2007: 18) menyebutkan, ciri-ciri pelaku prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu penundaan waktu untuk memulai belajar, penundaan waktu untuk menyelesaikan tugas belajar, ada perbedaan niat untuk mengerjakan tugas dengan tindakan, dan melakukan hal lain daripada belajar. Hal tersebut dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Penundaan waktu untuk memulai belajar  
Belajar merupakan kegiatan yang paling penting bagi peserta didik, tetapi ketika akan memulai mengerjakan tugas peserta didik terpengaruh kegiatan yang dilakukan teman-temannya, misalnya belanja ke mall dan berkumpul di tempat bermain, sehingga tugas yang sedianya dikerjakan menjadi tertunda.
- 2) Penundaan waktu untuk menyelesaikan tugas belajar  
Prokrastinator pada umumnya mengetahui bahwa tugas yang harus diselesaikan merupakan tugas yang penting dan berguna, tetapi prokrastinator tetap menunda menyelesaikan tugas sampai mendekati waktu pengumpulan.
- 3) Ada perbedaan niat untuk mengerjakan tugas dengan tindakan  
Pada awalnya peserta didik memiliki niat untuk mengerjakan tugas, tetapi pada saat pelaksanaannya berbelok dari niat awal dan menjadi menunda untuk mengerjakan tugas. Misalnya, pengerjaan tugas yang menggunakan laptop membuat peserta didik lebih memilih untuk bermain game terlebih dahulu sebelum memulai mengerjakan tugas yang pada akhirnya membuat tugas menjadi tertunda dan tidak terselesaikan.
- 4) Melakukan hal lain daripada belajar  
Belajar terkadang menjadi kegiatan yang membosankan dan tidak menyenangkan bagi peserta didik. Oleh karena itu, banyak peserta didik yang lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar. Contohnya, peserta didik lebih senang pergi ke tempat bermain atau tempat wisata bersama teman-teman daripada mengerjakan tugas yang dirasa membosankan.

Burka dan Yuen (2008) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas- tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan beberapa uraian menurut beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Burka dan Yuen (2008) yaitu; Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya; “Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah; Terus mengulang perilaku prokrastinasi; Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan”.

Sedangkan menurut Ferrari dkk (Octavia, 2007: 18) ciri-ciri prokrastinasi meliputi penundaan waktu belajar, penundaan waktu untuk menyelesaikan tugas belajar, adanya perbedaan niat untuk mengerjakan dengan tindakan dan melakukan hal lain daripada belajar”. Maka peneliti memilih ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (Octavia, 2007: 18) “ sebagai alat pengukuran karena ciri-ciri tersebut memiliki penjelasan yang lebih mudah dipahami untuk melihat prokrastinasi akademik”.

### **2.1.3. Aspek – aspek dalam Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik dapat diketahui dengan munculnya beberapa ciri-ciri Menurut Sokolowska Ursia, Nela, Regar, Ide Bagus Siaputra, & Nadia Sutanto. (2013), prokrastinasi memiliki 4 aspek, yaitu:

- a. Perilaku  
Dimensi perilaku menekankan pada penundaan mengerjakan tugas dengan cara menghindar dan memperlambat penyelesaian tugas. Oleh karena itu, karakteristik perilaku prokrastinasi berkaitan dengan aksi penundaan atau penghindaran. Seorang prokrastinator cenderung mengalami kesulitan untuk melakukan hal-hal yang tidak disenangi dan ketika mungkin untuk melakukan, akan menghidarinya. Ia lebih cenderung untuk melakukan hal-hal yang disenangi.

b. Afektif

Dimensi afektif menekankan pada ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Secara khusus, dimensi ini berhubungan dengan kecemasan dan kekhawatiran. Penundaan sebagai mekanisme jalan keluar dari tekanan emosional yang diasosiasikan dengan tugas. Orang yang melakukan penundaan juga rentan menderita kekhawatiran dan frustrasi, khususnya sebelum atau sesudah batas waktu yang ditentukan. Selain itu, cenderung bosan, suka mencari sensasi, dan aksi pemberontakan.

c. Kognitif

Dimensi kognitif menekankan kepada mengapa individu tetap membuat keputusan untuk menunda meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Pendekatan secara kognitif membahas kesengajaan untuk menunda di awal atau menyelesaikan suatu tugas. Dimensi kognitif dari prokrastinasi melibatkan pertentangan antara niat untuk menyelesaikan tugas. Dimensi kognitif juga melibatkan efikasi dan regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik kesulitan memprioritaskan suatu tugas, dan manajemen waktu yang buruk.

d. Motivasi

Prokrastinasi juga bisa dilihat sebagai motivasi untuk tidak menyelesaikan tugas. Termasuk di dalamnya persepsi individu akan pentingnya tugas, manfaat, dan ketertarikan intrinsik yang melekat dalam diri individu. Beberapa penelitian secara umum menunjukkan bahwa siswa yang melihat tugas sebagai hal yang tidak penting.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007) menjelaskan terdapat 4 aspek yang menyebabkan prokrastinasi akademik tersebut terjadi, antara lain *Perceived time*, *Intention-action gap*, *Emotional distress*, *Perceived ability*. Hal tersebut dijelaskan sebagai berikut

a. *Perceived time*

Seseorang dengan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang”. Hal ini mengakibatkan seseorang menjadi individu yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas (Ferrarri, Johnson, & Mc Gown dalam Surijah & Tjundjing 2007)

b. *Intention-action gap*

Perbedaan antara keinginan dan perilaku seseorang menjadi penyebab kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik walaupun sesungguhnya

individu tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, celah antara keinginan dan perilaku akan semakin kecil bahkan pelaku yang semula menunda mengerjakan tugas dapat mengerjakan lebih dari yang ditargetkan diawal.

c. *Emotional distress*

Merupakan perasaan cemas yang nampak saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda sudah pasti membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi (Steel dalam Suriyah & Tjundjing 2007).

d. *Perceived ability*

Keragu-raguan terhadap diri sendiri menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah rasa takut yang berlebihan akan kegagalan. Seseorang menunda mengerjakan tugas karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi menurut Menurut Sokolowska terdapat 4 aspek yaitu, Perilaku, Afektif, Kognitif, Motivasi. Sedangkan Menurut Suriyah & Tjundjing (2007) meliputi, *Perceived time*, *Intention-action gap*, *Emotional distress*, dan *Perceived*. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan aspek dari Tuckman (1991) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

#### **2.1.4. Faktor – faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Burka dan Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Selain itu juga karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Ghufro dan Risnawita (2010:160) mengemukakan faktor - faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah :

- a. Faktor internal adalah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang terdapat dalam diri individu sendiri. Faktor-faktor tersebut adalah kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

1. Kondisi fisik individu dapat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi. Individu yang memiliki kondisi fisik dan kesehatan kurang baik, misalnya mudah lelah, mudah terserang penyakit dapat memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi lebih tinggi.
2. Kondisi psikologis individu kepribadian turut andil dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.
  - b. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari luar individu sendiri faktor-faktor tersebut ialah pengasuhan orang tua dari kondisi lingkungan yang rendah pengawasan.

Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (*trait*). *Trait* atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi, Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-conscious*, *self control* dan *self-critical* Ferrari (Suriyah dan Tjundjing, 2007) menyebutkan aspek yang dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi adalah *perceived time* (gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas), *emotional distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi), dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri). *Emotional distress* artinya perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi. Kondisi psikologis ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat memberikan tekanan yang membuat proses pengerjaan tugas sekolah terhambat. Gross dan Thompson (Rohmatun, 2013). menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi dalam menghadapi tekanan psikologis dalam hal ini penyelesaian tugas-tugas akademik

Solomon & Rothblum (Gufon:2010) menyebutkan bahwa :

Prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk dan kebiasaan belajar yang salah saja, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi si pelaku.

Prokrastinasi tidak hanya defisit dalam kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afektif. Penundaan, tindakan menunda tugas yang tidak perlu sampai mengalami ketidaknyamanan.

Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (Hayyinah, 2004) menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor, adapun faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik sebagai berikut ini:

- a. Perasaan takut gagal (*fear of failure*)  
Pelaku prokrastinasi merasa takut apabila mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas sehingga memilih menunda mengerjakan tugas untuk menghindari kegagalan.
- b. Cemas (*Anxiety*)  
Tugas yang diterima oleh peserta didik tidak selalu sesuatu yang sudah pernah dikerjakan. Banyak tugas-tugas baru atau asing yang harus dikerjakan sehingga membuat peserta didik merasa cemas tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut.
- c. Memiliki standar yang terlalu tinggi (*Perfectionism*)  
Peserta didik selalu ingin menghasilkan sesuatu yang sempurna. Hal tersebut membuat peserta didik menunda mengerjakan tugas karena terlalu banyak pemikiran agar tugas yang dikerjakan sempurna hasilnya. Untuk menunggu hasil yang sempurna, maka terjadilah penundaan pengerjaan tugas.
- d. Kurang percaya diri (*Low Self-Confidence*)  
Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.
- e. Manajemen Waktu  
Manajemen waktu yang tidak tepat dapat membuat peserta didik mengalami kesulitan ketika menyusun kegiatan yang akan dilakukan. Hal tersebut membuat banyak tugas yang tertunda diselesaikan bahkan pada akhirnya tidak terselesaikan.
- f. Lingkungan Keluarga  
Lingkungan yang paling utama mempengaruhi kehidupan seseorang adalah keluarga. Di keluarga, kita belajar dari ayah, ibu, kakak, adik, dan

semua keluarga yang tinggal satu rumah dengan kita. Pola belajar yang paling efektif adalah *modelling* (mencontoh).

Dari beberapa pendapat tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi di atas, dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar individu saja (faktor eksternal), tetapi juga faktor dari dalam diri individu (faktor internal). Dari banyaknya faktor yang sudah disebutkan tidak semua faktor dijadikan sebagai variabel, peneliti hanya menarik beberapa faktor yang dianggap sebagai faktor umum dan faktor terkuat saja. Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum dapat disebabkan oleh berbagai macam sebab, antara lain: lingkungan keluarga, tingkat ketakutan akan kegagalan, perilaku perfeksionis, tingkat kepercayaan diri, dan manajemen waktu. Itulah beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang akan dijadikan penulis sebagai variabel penelitian.

#### **2.1.5. Indikator Prokrastinasi Akademik**

Tuckman salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi, maka indikator prokrastinasi akademik menurut Tuckman (Tamami, 2011) yaitu

1. Membuang waktu berharga
2. Taks avoidance (menghindari tugas)
3. Blaming others (menyalahkan orang lain)
4. Rasa tertekan saat menunda tugas (Emotional Distress)

Menurut Ferrari (Ursia dkk, 2013) menyebutkan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. terdapat 4 indikator tertentu prokrastinasi, diantaranya :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi  
Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paham jika tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan namun mahasiswa cenderung

menunda-nunda untuk memulai atau menunda untuk menyelesaikan tugas hingga akhir jika sudah mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas mahasiswa yang melakukan prokrastinasi seringkali memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang telah ditentukan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan sesuatu akan tetapi pada waktunya tiba ia mengalami kesulitan untuk melakukannya dan cenderung untuk menunda mengerjakan tugas akibatnya tugas terlambat dikerjakan bahkan gagal dikerjakan.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan Seorang procrastinator cenderung lebih memilih untuk mengerjakan sesuatu yang dianggapnya membawa kesenangan dibandingkan harus mengerjakan tugas yang dinilai tidak menyenangkan. Akibatnya pengerjaan tugas menjadi tertunda.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi menurut Menurut Tuckman terdapat 6 Indikator yaitu Membuang waktu berharga ,Taks avoidance (menghindari tugas), Blaming others (menyalahkan orang lain) , Gagal mencapai Deadline (Perceived Time) , Rasa tertekan saat menunda tugas (Emotional Diistress), Persepsi terhadap kemampuan. Sedangkan Menurut Ferrari (Ursia dkk, 2013 ) meliputi, Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Tuckman karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian yang meliputi Membuang waktu berharga ,Taks avoidance (menghindari tugas), Blaming others (menyalahkan orang lain) , Rasa tertekan saat menunda tugas (Emotional Diistress).

## **2.1.6. Lingkungan Keluarga**

### **2.1.6.1 Pengertian Lingkungan Keluarga**

“Lingkungan adalah suatu media dimana makhluk hidup tinggal, mencari penghidupannya, dan memiliki karakter serta fungsi yang khas yang mana terkait secara timbal balik dengan keberadaan makhluk hidup yang menempatinya, terutama manusia yang memiliki peranan yang lebih kompleks dan real” (Elly, 2006:179).

Menurut Sartain (seorang ahli psikologi dari Amerika) yang dikutip oleh Ngalm Purwanto (2006: 29), menyatakan bahwa “ lingkungan (*environment*) ialah

meliputi semua kondisi-kondisi dalam dunia yang dalam cara-cara tertentu mempengaruhi tingkah laku kita, pertumbuhan perkembangan atau *life processes* kecuali gen-gen dan bahkan gen-gen dapat pula dipandang sebagai menyiapkan lingkungan (*to provide environment*) bagi gen yang lain” .

Menurut Hasan Basri (2004) menyatakan definisi lingkungan keluarga adalah

Lingkungan keluarga perilaku dalam perkembangan anak. Faktor-faktor fisik dan sosial dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Faktor fisik dalam keluarga seperti keadaan rumah, sarana dan prasarana belajar yang ada, dan suasana lingkungan di sekitar rumah apakah lingkungannya tenang atau banyak kegaduhan yang dapat mengganggu belajar siswa. Oleh karena itu, lingkungan keluarga merupakan faktor yang paling utama bagi perkembangan anak. Melalui lingkungan keluarga sikap dan kepribadian anak akan terbentuk.

Peran keluarga dalam pendidikan anak sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam hal belajar, anak memperoleh pendidikan pertama di dalam keluarga meskipun dalam bentuk informal. Menurut *national open university of nigeria* (2006:2) menyatakan bahwa :

*“The family is a group of persons united by ties of marriage, blood, and or adoption. The ties or relationships are characterized by common residence, economic cooperation and most importantly share the same culture. The concept of the family is global, though with variations in its pattern and structure among different peoples of the world. The family is the basic social unit of the societys. Stable families produce stable societies and vice versa.”*

Dalam hal ini, lingkungan yang paling utama mempengaruhi kehidupan seseorang adalah keluarga. Di keluarga, kita belajar dari ayah, ibu, kakak, adik, dan semua keluarga yang tinggal satu rumah dengan kita. Pola belajar yang paling efektif adalah *modelling* (mencontoh), sebagai anak tentulah mencontoh perilaku yang dilakukan kedua orang tuanya. Ketika orang tua kita disiplin akan waktu, secara tidak langsung anak akan belajar tentang disiplin. Begitu juga sebaliknya, saat orang tua ceroboh dan malas-malasan si anak pun akan ikut-ikutan menjadi ceroboh dan malas-malasan.

#### **2.1.6.2 Indikator Lingkungan Keluarga**

Slameto (2010:60) mengungkapkan keluarga memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan belajar anak, adapun menurut Slameto (2010) indikator lingkungan keluarga sebagai berikut:

1. Cara orang tua mendidik

Cara orang tua mendidik anaknya mempunyai pengaruh yang besar terhadap belajar anaknya. Orang tua yang kurang atau tidak memperhatikan pendidikan anaknya dapat menyebabkan anak kurang berhasil dalam belajarnya.

2. Relasi antar anggota keluarga  
Relasi antar anggota keluarga yang paling penting adalah antar orang tua dan anak. Hubungan yang baik adalah hubungan yang penuh pengertian dan kasih sayang, disertai dengan bimbingan, *reward* dan bila perlu hukuman jika anak melakukan pelanggaran atau kesalahan yang sudah melebihi batas yang tujuannya untuk mensukseskan belajar anak itu sendiri.
3. Suasana rumah  
Suasana rumah dimaksudkan sebagai situasi atau kejadian-kejadian yang sering terjadi di dalam keluarga di mana anak berada dan belajar. Suasana rumah yang ramai, tegang, penuh pertengkaran antar anggota keluarga akan membuat anak tidak semangat dalam belajar sebaliknya jika suasana rumah dalam keadaan baik, tenang, dan tenang anak akan merasa nyaman dan dapat belajar dengan baik.
4. Keadaan ekonomi keluarga  
Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, misal makan, pakaian, perlindungan kesehatan dan lain-lain, anak juga membutuhkan fasilitas belajar seperti ruang belajar, meja, kursi, penerangan, alat tulis menulis, buku-buku dan lain sebagainya. Fasilitas belajar itu hanya dapat terpenuhi jika keluarga mempunyai cukup uang.
5. Pengertian orang tua  
Anak belajar perlu dorongan dan pengertian orang tua. Kadang-kadang anak mengalami lemah semangat, orang tua wajib memberi pengertian, mendorongnya dan membantu secepat mungkin kesulitan yang dialami anak di sekolah.

Sedangkan Menurut pendapat Majid (Anggreani,2011) menyebutkan keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama. Disebut sebagai lingkungan atau lembaga pendidikan pertama karena sebelum manusia mengenal lembaga pendidikan yang lain, maka terbentuklah indikator dalam lingkungan keluarga adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan ekonomi keluarga.
2. Perhatian dan pengawasan dari orang tua.
3. Harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anak.
4. Orang tua pilih kasih terhadap anak.

Dari beberapa pendapat diatas indikator lingkungan keluarga yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menurut Slameto (2010) : cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, Suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Slameto (2010) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

### **2.1.7. Tingkat Ketakutan Kegagalan**

#### **2.1.7.1 Pengertian ketakutan kegagalan**

Takut akan kegagalan merupakan ketakutan atau kecemasan individu mengenai pandangan dan konsekuensi negatif akibat kegagalan dalam mencapai prestasi akademik sehingga ia cenderung menghindari situasi-situasi yang berhubungan dengan kemungkinan-kemungkinan tersebut. Conroy (Damayanti 2013) menyatakan “ketakutan akan kegagalan adalah dorongan untuk menghindari kegagalan terutama konsekuensi negatif kegagalan berupa rasa malu, menurunnya konsep diri individu, dan hilangnya pengaruh sosial”.

Kegagalan adalah suatu hal yang dihindari oleh setiap individu. Rasa ketakutan akan terjadinya kegagalan juga merupakan hal yang paling dikhawatirkan oleh mahasiswa (Christianingrum, 2013). Sebagian orang menganggap bahwa ketakutan akan mengalami kegagalan merupakan pemicu untuk mencapai kesuksesan dan sebagai dorongan untuk mendapatkan hasil sesuai dengan ekspektasi individu, sehingga tidak mengalami akibat-akibat yang akan terjadi karena kegagalannya. Evaluasi dari orang lain yang berupa penilaian maupun ancaman akan menimbulkan pikiran dan keyakinan mengenai akibat yang di dapat dari suatu kegagalan.

#### **2.1.7.2 Indikator Perasaan Takut Gagal**

Ketakutan terhadap kegagalan diartikan sebagai suatu perasaan negatif individu terhadap sebuah situasi sehingga menjadi keyakinan irrasional yang pada akhirnya menimbulkan ketakutan akan kegagalan dalam diri seseorang. Data ini diungkap melalui instrumen *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang dikembangkan oleh Conroy yang mengungkap ketakutan terhadap kegagalan dapat dicerminkan dengan lima indikator perilaku yaitu:

- 1) Ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu. Ketakutan akan mempermalukan diri sendiri, terutama jika banyak orang yang mengetahui kegagalannya. Individu mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya dan penghinaan serta malu yang akan didapatkan.

- 2) Ketakutan akan mengevaluasi kemampuan diri. Ketakutan ini meliputi perasaan kurang dari dalam individu. Individu merasa tidak cukup pintar, tidak cukup berbakat sehingga tidak dapat mengontrol performansinya.
- 3) Ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial. Ketakutan ini melibatkan penilaian orang lain terhadap individu. Individu takut apabila ia gagal, orang lain yang penting baginya tidak akan mempedulikan, tidak mau menolong dan nilai dirinya akan menurun dimata orang lain.
- 4) Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya. Ketakutan akan mengecewakan harapan, dikritik, dan kehilangan kepercayaan dari orang lain yang penting baginya seperti orang tua, yang akan menimbulkan penolakan orang tua terhadap diri individu tidak cukup pintar, tidak cukup berbakat sehingga tidak dapat mengontrol performansinya.

Sedangkan menurut Rothblum, dkk (Muhammad, 2014:3) menyebutkan bahwa bentuk penghindaran yang disebabkan oleh emosi negatif dari dalam diri individu untuk mengantisipasi kemungkinan gagal. Terdapat indikator ketakutan akan kegagalan antara lain:

a. *Perfectionis*

Seseorang yang *perfectionis* akan menginginkan hasil yang sempurna. Dengan pola kepribadian ini akan berusaha mencapai targetnya dengan berorientasi pada prestasi yang baik. Namun, apabila standar tersebut tidak tercapai maka siswa akan mengalami kekhawatiran dan ketakutan yang bisa menimbulkan suatu kegagalan.

b. *Low self-esteem* (penghargaan diri yang rendah)

Penghargaan diri yang rendah akan cenderung berpikir negatif. Pikiran negatif ini mendorong anak menjadi cemas, panik, dan muncul perasaan bersalah yang mengganggu konsentrasi sehingga berfokus pada kegagalan.

c. *Evaluation anxiety* (kecemasan terhadap evaluasi)

Kecemasan ini membuat individu akan takut dinilai negatif oleh teman, guru dan orang tua sehingga merasa takut akan kegagalan.

Dari beberapa pendapat di atas indikator ketakutan akan kegagalan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah ketakutan akan penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan penurunan estimasi diri individu, ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Conroy (Damayanti 2013) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

## **2.1.8. Manajemen Waktu**

### **2.1.8.1 Pengertian Manajemen Waktu**

Manajemen berasal dari bahasa Inggris yakni dari kata *management*. Manajemen menurut Lakein (Christella Suryo, 2017), adalah “sikap yang pertama kali dimulai dengan menentukan apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan dan keinginan prokrastinator, kemudian mengurutkan kebutuhan dan keinginan itu berdasarkan tingkat kepentingannya”.

Menurut Macan (Mustika, 2013)

Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

### **2.1.8.2 Indikator Manajemen Waktu**

Macan (Christella, 2017), menyebutkan lima indikator manajemen waktu, antara lain menganalisis kebiasaan penggunaan waktu, menetapkan tujuan atau sasaran, menetapkan atau menyusun prioritas, perencanaan dan penjadwalan, sikap kontrol atas waktu. Hal tersebut akan dijelaskan lebih detail :

#### 1. Menganalisis kebiasaan penggunaan waktu.

Prokrastinator biasanya memiliki banyak aktivitas yang sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Namun, tanpa disadari rutinitas ini justru menyita sebagian besar waktu yang dimiliki oleh prokrastinator tersebut. Faktanya, justru aktivitas yang kurang bermanfaat yang banyak menyita waktu. Maka dari itu, prokrastinator perlu membuat catatan penggunaan waktunya selama kurun waktu tertentu untuk mengetahui mana saja yang bermanfaat dan mana saja yang kurang bermanfaat.

#### 2. Menetapkan tujuan atau sasaran.

Tujuan atau sasaran merupakan apa yang penting dan ingin dilakukan oleh prokrastinator serta berfungsi untuk memberikan arah bagi aktivitas-aktivitas selanjutnya. Tujuan ini harus diperbaiki secara periodik dan harus dapat berkembang sesuai dengan keadaan.

#### 3. Menetapkan atau menyusun prioritas.

Setelah menetapkan tujuan atau sasaran, kemudian prokrastinator mulai menetapkan prioritas yang dibuat berdasarkan skala kepentingan.

#### 4. Perencanaan dan penjadwalan.

Perencanaan dan penjadwalan dilakukan setelah menyusun prioritas. Sebelum melakukan penjadwalan terlebih dahulu disusun perencanaan. Perencanaan biasanya dikenal dengan pembuatan daftar harian yang memuat segala aktivitas yang harus dilaksanakan hari itu yang disertai dengan perkiraan waktu tiap aktivitas.

#### 5. Sikap kontrol atas waktu

Sikap kontrol atas waktu mempunyai dua titik ekstrem. Titik pertama adalah titik ketika prokrastinator mampu mengendalikan segala sesuatu dalam kehidupannya. Titik kedua adalah ketika prokrastinator merasa tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi padadirinya.

Sedangkan Maka indikator manajemen waktu menurut Herawati (2009) yang mengembangkan suatu pengukuran baru terhadap manajemen waktu, yaitu

1. Mempelajari tujuan, rencana dan prioritas anda
2. Menentukan tingkat urgensinya
3. Memberi tanda pada hal- hal yang telah selesai
4. Memindahkan hal-hal yang belum tuntas pada rencana hari berikutnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator dari manajemen waktu menurut Macan (Christella, 2017) antara lain : menganalisis kebiasaan penggunaan waktu, menetapkan tujuan atau sasaran, menetapkan atau menyusun prioritas, perencanaan dan penjadwalan, sikap kontrol atas waktu. Sedangkan menurut Herawati (2009) indicator manajemen waktu meliputi Mempelajari tujuan, rencana dan prioritas anda, Menentukan tingkat urgensinya, Memberi tanda pada hal- hal yang telah selesai, Memindahkan hal-hal yang belum tuntas pada rencana hari berikutnya. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Herawati (2009) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

### **2.1.9. Perilaku Perfeksionis**

#### **2.1.9.1 Pengertian Perfeksionis**

Menurut Hewitt dan Flett's (Aditomo, A & S. Retnowati 2004). Perfeksionis merupakan “sebuah paham kepribadian yang memiliki karakteristik untuk berjuang dengan standar yang tinggi dan berlebihan pada kritikan dan evaluasi”.

Yustinus (2013) menyebutkan bahwa perfeksionis merupakan

Salah satu kebutuhan neurotik akan kesempurnaan dan ketaktercelaan, dengan berjuang terus-menerus akan kesempurnaan, orang-orang neurotik “menerima” bukti tentang harga diri dan superioritas mereka. Mereka takut membuat kesalahan-kesalahan dan dikritik. Orang-orang yang memiliki kebutuhan ini berusaha membuat dirinya tak terkalahkan dan tanpa cela. Mereka terus-menerus mencari kekurangan dalam diri mereka supaya kekurangan-kekurangan itu dapat disembunyikan dari orang lain.

Tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orangtua dan guru yang selalu menginginkan hasil yang terbaik membuat siswa menjadi sangat peka terhadap kegagalan. Keadaan ini dapat membuat perasaan siswa menjadi tidak nyaman apabila pada saat ditengah-tengah penyelesaian tugas mereka merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut secara sempurna. Perasaan bersalah yang muncul sebagai akibat dari rasa peka yang berlebihan terhadap kegagalan dapat membuat mereka memilih aktivitas-aktivitas yang dapat memberikan kesenangan dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Dengan begitu individu yang perfeksionis akan melakukan penghindaran dengan melakukan prokrastinasi sebagai bentuk  *coping* terhadap segala tuntutan dan tekanan yang merekasasakan.

### **2.1.9.2 Jenis jenis Perfeksionis**

Hamachek dalam (Pratiwi, Sardiyah. 2016.) menjabarkan “perfeksionis dalam dua jenis, yaitu perfeksionis normal dan neurotik. Perfeksionis normal dijabarkan sebagai seseorang yang memperoleh perasaan kesenangan atau kenikmatan yang sangat nyata dari usaha kerja yang sungguh-sungguh. Sementara perfeksionis neurotik adalah ketika seseorang tidak dapat merasakan kepuasan”.

Perfeksionis neurotik ini dipaparkan pula oleh Pachts dalam Codd (Dessy, 2010) yang menyatakan bahwa :

Sikap perfeksionis merupakan sikap seseorang untuk mencapai kesempurnaan yang hampa serta membuat seseorang kacau, dan dihubungkan secara signifikan dengan masalah psikologi .Masalah psikologi tersebut antara lain depresi, *anorexia nervosa*, *bulimia*, *obsessive-compulsive personality disorder*, *Type A coronary-prone behavior*, *migraine*, *psychosomatic disorder*, *panic disorder*, dan bunuh diri.

Codd (Dessy, 2010) membagi perfeksionis menjadi dua bagian, yaitu “perfeksionis sehat dan perfeksionis menyimpang. Perfeksionis sehat ditunjukkan

pada sikap adanya kebutuhan yang kuat untuk tertib dan teratur, menunjukkan penerimaan diri terhadap kesalahan, menikmati harapan tinggi orangtua, menunjukkan coping positif terhadap tendensi perfeksionis, mempunyai model peran yang mampu menekankan untuk selalu melakukan yang terbaik”.

### 2.1.9.3 Indikator Perfeksionis

Maka indikator perfeksionis menurut Hill et.al.(Dessy, 2010) yang mengembangkan suatu pengukuran baru terhadap perfeksionis, yaitu *the perfectionism inventory* yang terdiri dari delapan indikator perfeksionis:

- 1) Ruminasi (*Rumination*)  
kecenderungan untuk obsesif khawatir tentang kesalahan masa lalu, kurangnya kinerja sempurna atau kesalahan akan masa depan.
- 2) Memikirkan kesalahan (*Concern over mistakes*)  
Memikirkan kesalahan (*Concern over mistakes*) merupakan kecenderungan untuk mengalami penderitaan atau kecemasan atas masalah.
- 3) Dorongan untuk hasil yang sangat baik (*Striving for excellence*)  
Dorongan untuk hasil yang sangat baik (*Striving for excellence*) merupakan kecenderungan untuk mengejar hasil yang sempurna dan standar yang tinggi.

Hewitt & Flett (Gunawinata, Nanik, & Lasmono, 2008) membaginya menjadi tiga indikator, yaitu:

- a. Self oriented perfectionist, merupakan komponen personal dari perfeksionisme, seseorang membuat standar yang sangat tinggi dan tidak realisti untuk kinerja dan perilaku mereka, serta motivasi yang kuat untuk menjadi sempurna.
- b. Other oriented perfectionist, merupakan dimensi interpersonal dari perfeksionisme yang melibatkan keyakinan dan harapan akan kemampuan orang lain.
- c. Socially prescribed perfectionist, perfeksioni yang merupakan hasil bentukan dari lingkungan sosialnya karena mereka yakin orang lain memiliki standar yang tidak realistis dan motif perfeksionistik terhadap perilakunya.

Dari beberapa pendapat diatas indikator perilaku perfeksionis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Ruminasi (*Rumination*), Memikirkan kesalahan (*Concern over mistakes*), Dorongan untuk hasil yang sangat baik (*Striving for excellence*). Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Hill

et.al. (Dessy, 2010) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

### **2.1.10. Tingkat Kepercayaan Diri**

#### **2.1.10.1 Pengertian Kepercayaan Diri**

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Menurut Thantaway (2005:87), “percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dalam kemampuannya, karena itu sering menutup diri” .

Menurut Lauster (Murni, 2004) “kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tidak terpengaruh oleh orang lain”.

Menurut Angelis (Puspitasari (2012)“ Rasa percaya diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan-kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan” .

#### **2.1.10.2 Indikator Kepercayaan Diri**

Afiatin dan Martaniah (2000:67-69) Kepercayaan diri tidak diukur secara tiba-tiba, akan tetapi kepercayaan diri dapat diukur melalui indikator, adapun beberapa indikator dari kepercayaan diri yaitu:

1. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
2. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya aktif menghadapi keadaan

lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

3. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

Lauster ,1990 (Idrus & Rohmiyati) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, indikator yang terkandung dalam kepercayaan diri antara lain:

- a) Ambisi  
Ambisi merupakan dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain. Orang yang percaya diri cenderung memiliki ambisi yang tinggi. Mereka selalu berpikiran positif dan berkeyakinan bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu.
- b) Mandiri  
Individu yang mandiri adalah individu yang tidak tergantung pada individu lain karena mereka merasa mampu untuk menyelesaikan segala tugasnya, tahan terhadap tekanan.
- c) Optimis  
Individu yang optimis akan selalu berpikiran positif, selalu beranggapan bahwa akan berhasil, yakin dan dapat menggunakan kemampuan dan kekuatannya secara efektif, serta terbuka.
- d) Tidak mementingkan diri sendiri  
Sikap percaya diri tidak hanya mementingkan kebutuhan pribadi akan tetapi selalu peduli pada orang lain.
- e) Toleransi  
Sikap toleransi selalu mau menerima pendapat dan menghargai perilaku orang lain yang berbeda dengan dirinya

Dari beberapa pendapat diatas indikator perilaku perfeksionis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan, Individu merasa diterima oleh kelompoknya, Individu memiliki ketenangan sikap. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan indikator dari Afiatin dan Martaniah (2000:67-69) karena dianggap lebih jelas dan akan membantu peneliti dalam membuat instrumen penelitian.

## 2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dimaksudkan sebagai pembandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Seperti yang ada pada Tabel 2.1

**Tabel 2.1**

### **Penelitian yang Relevan**

<b>No</b>	<b>Penulis (Tahun)</b>	<b>Judul</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
-----------	----------------------------	--------------	-------------------------

1.	(Abdul Saman 2017, Jurnal psikologi pendidikan dan konseling)	Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar adalah 0 orang berada pada kategori sangat tinggi, 25 orang berada pada kategori tinggi, 84 orang berada pada kategori sedang, 99 orang berada pada kategori rendah, dan 22 orang berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku menunda pekerjaan bagi mahasiswa PPB tergolong rendah..
2.	(Hana Hanifah Fauziah 2015, Jurnal Ilmiah Psikolog)	Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung	Berdasarkan hasil penelitian teknik analisis data kualitatif menggunakan model interaktif sedangkan data kuantitatif menggunakan analisis item Lisrel untuk mengkonfirmasi faktor mana yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 faktor

			yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan, dengan nilai korelasi untuk analisis konfirmasi sebesar 0,50 untuk aspek fisik, 0,55 korelasi dengan aspek psikis dan 0,92 korelasi hasil aspek lingkungan
3.	(Putri Ramadhani Ayu Ardina & Dwi Kencana Wulan, 2016 Jurnal Psikologi Pendidikan)	Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi Akademik pada siswa SMA	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi regulasi diri, maka akan berdampak terhadap menurunnya prokrastinasi akademik. Besar pengaruh yang dihasilkan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 29,3% dan sisanya 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain.
4.	(Triyono, Alfin Miftahul Khairi, 2018 Jurnal Perspektif Ilmu)	Prokrastinasi Akademik Siswa Sma (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif Psikologi)	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada

	Pendidikan)	pendidikan islam)	siswa laki-laki MA boarding school Al-Irsyad ( $r=0,627;p=0,000$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konformitas teman sebaya yang dimiliki siswa laki-laki maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki, sebaliknya semakin rendah konformitas teman sebaya yang dimiliki oleh siswa laki-laki maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki. Konformitas teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 39,3 % pada prokrastinasi akademik.
5.	(Danang Aditya Nugroho, 2016 Jurnal Ilmiah Pendidikan )	Hubungan antara prokrastinasi akademik dan konformitas teman sebaya dengan perilaku menyontek siswa pada mata pelajaran sosiologi kelas xi ips sma negeri kartasura sukoharjo	Hasil penelitian adalah sebagai berikut ini: (1) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan perilaku menyontek siswa kelas XI IPS pada mata pelajaran sosiologi SMA Negeri 1 Kartasura dengan nilai r Pearson sebesar 0,500 dengan angka signifikansi 0,000. (2)

			<p>Terdapat hubungan positif yang signifikan antara konformitas teman sebaya dengan perilaku menyontek siswa kelas XI IPS pada mata pelajaran sosiologi SMA Negeri 1 Kartasura dengan nilai <math>r</math> Pearson sebesar 0,443 dengan angka signifikansi 0,002.</p> <p>(3) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan konformitas teman sebaya dengan perilaku menyontek siswa kelas XI IPS pada mata pelajaran sosiologi SMA Negeri 1 Kartasura dengan hasil Fhitung 8,950 dengan signifikansi 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,547. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dan konformitas teman sebaya secara bersama-sama memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perilaku menyontek siswa pada mata pelajaran sosiologi kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kartasura.</p>
--	--	--	---

### 2.3. Kerangka Pemikiran

Pada masa Sekolah Menengah Atas siswa (SMA) memasuki fase remaja

pertengahan dengan ketertarikan yang sangat besar terhadap kegiatan non akademik. Remaja pertengahan akan lebih tertarik untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa dapat menunjang diri pada fase tersebut. Kegiatan-kegiatan lain pada umumnya dirasa cukup menantang dan dapat membuat peserta didik menemukan potensi atau pun jati dirimereka. Siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya tidak terlepas dari berbagai permasalahan. Salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa adalah prokrastinasi akademik. Peserta didik cenderung menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru karena belum mampu mengelola waktu dengan tepat. Peserta didik belum mampu membagi waktu antara mengikuti kegiatan non akademik dengan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, hingga ini akan berdampak pada hasil pencapaian prestasi belajar para siswa.

Perkembangan prokrastinasi akademik siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sehingga tingkat atau kadar prokrastinasi yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari luar siswa (eksternal). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi semakin berkembang Hal itu sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sigmund Freud “ Teori psikodinamik ” Menurut teori ini, Teori Psikodinamika adalah teori yang berusaha menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian. Unsur-unsur yang diutamakan dalam teori ini adalah motivasi, emosi dan aspek-aspek internal lainnya. Teori ini mengasumsikan bahwa kepribadian berkembang ketika terjadi konflik-konflik dari aspek-aspek psikologis tersebut, yang pada umumnya terjadi pada anak-anak dini. Teori psikodinamika atau tradisi klinis berangkat dari dua asumsi dasar. Pertama, manusia adalah bagian dari dunia binatang. Kedua, manusia adalah bagian dari sistem energi. Kunci utama untuk memahami manusia menurut paradigma psikodinamika adalah mengenali semua sumber terjadinya perilaku, baik itu berupa dorongan yang disadari maupun yang tidak disadari. Pada teori ini prokrastinasi akademik diasumsikan bahwa perilaku berasal dari gerakan dan interaksi dalam pikiran manusia, kemudian pikiran merangsang perilaku dan keduanya saling memengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Karenanya setiap tindakan kita merupakan hasil interaksi dan

pergerakan dalam pikiran kita. adapun beberapa hal pengaruh yang menyebabkan prokrastinasi akademik ini terjadi adalah lingkungan keluarga, tingkat ketakutan kegagalan, manajemen waktu, perilaku perfeksionis, dan tingkat kepercayaan diri.

Faktor pertama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah Kondisi lingkungan keluarga dapat berpengaruh terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi. Lingkungan yang paling utama mempengaruhi kehidupan seseorang adalah keluarga. Di keluarga, kita belajar dari ayah, ibu, kakak, adik, dan semua keluarga yang tinggal satu rumah dengan kita. Pola belajar yang paling efektif adalah *modelling* (mencontoh), sebagai anak tentulah mencontoh perilaku yang dilakukan kedua orang tuanya. Ketika orang tua kita disiplin akan waktu, secara tidak langsung anak akan belajar tentang disiplin. Begitu juga sebaliknya, saat orang tua ceroboh dan malas-malasan si anak pun akan ikut-ikutan menjadi ceroboh dan malas-malasan. Selain itu lingkungan yang rendah akan pengawasan (*lenient*) lebih mendukung prokrastinasi dibanding lingkungan yang ketat akan pengawasan. Tentu kedua kondisi lingkungan yang berbeda ini juga mempunyai dampak tersendiri bagi perilaku prokrastinasi. Ketika siswa berada pada lingkungan keluarga yang pengawasannya ketat, ia akan terdorong untuk segera menyelesaikan tugasnya. Namun, ketika tidak ada yang mengawasinya maka siswa ini pun cenderung bersantai-santai dalam menyelesaikan tugas, karena ia merasa tidak ada tekanan untuk harus segera menyelesaikan tugas.

Faktor yang kedua, prokrastinasi akademik dianggap salah satunya sebagai dampak trauma dari masa kanak-kanak atau masa lalunya. Ketika seseorang pernah mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas, ia cenderung akan melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan dengan tugas yang sama. Ia teringat akan kegagalan yang dialami di masa lalunya dan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu, ia cenderung untuk menunda mengerjakan tugas yang dianggapnya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu. Maka faktor yang mempengaruhi dalam prokrastinasi akademik menurut teori yang dikemukakan oleh Freud adalah tingkat ketakutan akan kegagalan tersebut muncul karena rasa takut mereka terlalu khawatir apabila ia gagal mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang

berlebih dapat disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri sehingga dampak yang terjadi adalah siswa tersebut akan menunda pekerjaan tugas tersebut atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Faktor yang ketiga, Banyak usaha yang harus kita lakukan demi mencapai apa yang menjadi keinginan besar kita. Salah satu usaha yang cukup efektif adalah mengatur waktu. Manajemen waktu dapat membantu kita dalam mempermudah langkah-langkah yang harus kita kerjakan. Manajemen waktu juga merupakan salah satu aspek yang penting dalam membentuk diri yang disiplin atau teratur (*self-regulation*). Misalnya, ketika kita membuang-buang banyak waktu dengan percuma, kita tidak dapat belajar dengan baik saat akan ujian. Namun, jika kita dapat mengatur waktu kita dengan efektif, kita masih dapat punya banyak waktu untuk bersantai dulu diantara jadwal ujian dan kegiatan lainnya, Jika siswa tidak bisa mengatur ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugasnya maka ia akan terkena dampaknya ,ini merupakan pengaruh prokrastinasi akademik dikarenakan manajemen waktu yang buruk.

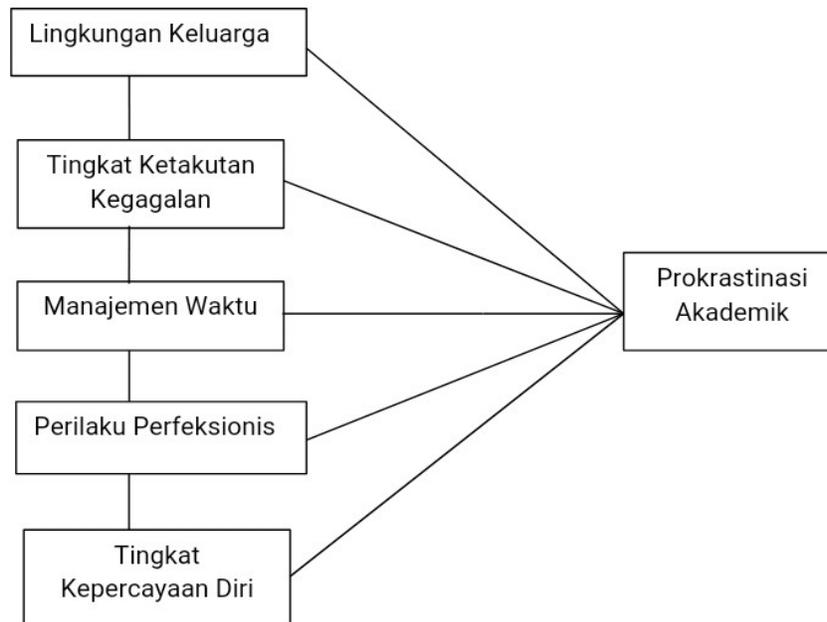
Faktor yang keempat adalah perilaku perfeksionis, perilaku perfeksionis ini memiliki karakteristik untuk berjuang dengan standar yang tinggi dan berlebihan pada kritikan dan evaluasi, selain itu tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orangtua dan guru yang selalu menginginkan hasil yang terbaik membuat siswa menjadi sangat peka terhadap kegagalan. Keadaan ini dapat membuat perasaan siswa menjadi tidak nyaman apabila pada saat ditengah-tengah penyelesaian tugas mereka merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut secara sempurna. Dengan begitu individu yang perfeksionis akan melakukan penghindaran dengan melakukan prokrastinasi sebagai bentuk *coping* terhadap segala tuntutan dan tekanan yang mereka rasakan, Masalah perfeksionis adalah tindakannya yang cenderung suka menunda-nunda dan akhirnya capek sendiri. Obsesinya akan kesempurnaan menjadi beban pikiran dan meletihkan perasaannya. Orang perfeksionis akan cepat kekurangan energi karena terus cemas tentang bagaimana menyempurnakan tugasnya atau berpikir seandainya dulu saya begini atau begitu, hal ini yang nantinya akan menghambat dalam proses pembelajaran.

Faktor yang terakhir tingkat kepercayaan diri pun mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, Kepercayaan diri yang tinggi tentunya akan membuat seseorang yakin dengan apa yang dilakukan termasuk dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Orang tersebut tidak akan bergantung dan membutuhkan bantuan orang untuk mengerjakan tugasnya. Namun sebaliknya apabila seseorang kurang mempunyai kepercayaan diri maka orang tersebut dapat melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan melakukan prokrastinasi akademik akan menghambat prestasi seseorang. Nilai yang baik tidak akan didapatkan apabila melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akan menyebabkan menumpuknya semua tugas-tugas yang didapatkan. Pengerjaan tugas yang bersamaan dan terburu-buru tentunya tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dan tentunya akan mempengaruhi nilai atau hasil akhir yang akan didapatkan nanti.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas, lamban menyelesaikan tugasnya yang dapat mengakibatkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugas, bahkan sampai mengalami kegagalan dalam menyelesaikannya. Perilaku prokrastinasi juga menyebabkan kesenjangan antara waktu dan kinerja dikarenakan siswa mengalihkan tugasnya pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Menurut peneliti prokrastinasi akademik ini terjadi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu lingkungan keluarga, ketakutan akan kegagalan, manajemen waktu, perilaku perfeksionis, dan tingkat kepercayaan diri. Dari kelima faktor tersebut merupakan faktor yang paling umum dan terkuat yang dirasakan oleh para siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi prokratinasi akademik di atas, dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar individu saja (faktor eksternal), tetapi juga faktor dari dalam diri individu (faktor internal). Dari banyaknya faktor yang sudah disebutkan, peneliti menarik beberapa faktor yang dianggap sebagai faktor umum dan faktor terkuat saja. Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh berbagai macam sebab, antara lain: lingkungan keluarga, tingkat ketakutan kegagalan, manajemen

waktu, perilaku perfeksionis, tingkat kepercayaan diri. Beberapa faktor tersebut dapat diilustrasikan seperti Gambar 2.1



**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran**

#### 2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2015: 96) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.”

Berdasarkan penelitian diatas, maka dalam penelitian ini penulis membuat suatu hipotesa yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas sebagai berikut :

1.  $H_{a1}$  = Terdapat pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran Ekonomi

2.  $H_{a2}$  = Terdapat pengaruh Tingkat Ketakutan Kegagalan terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran Ekonomi
3.  $H_{a3}$  Terdapat pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran Ekonomi.
4.  $H_{a4}$  Terdapat pengaruh Perilaku Perfeksionis terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran Ekonomi
5.  $H_{a5}$  Terdapat pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran Ekonomi