

PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS: Konsep dan Aplikasi

**Oleh
Ilfiandra**

A. PRAWACANA

Milgram (Van Wyk, 2004) dalam karyanya yang berjudul '*Procrastination: A Malady of Modern Time*' mengemukakan bahwa kemajuan kehidupan menyebabkan seseorang terikat oleh komitmen yang kuat dan dikejar-kejar oleh jadwal (*dealine and scheduling*) yang menyebabkan keadaan tidak menyenangkan. Kondisi seperti ini sebelumnya tidak pernah dialami oleh masyarakat agraris. Ferarri (Wyk, 2004) mengemukakan bahwa prokrastinasi muncul pada masa revolusi industri sekitar tahun 1750. Sebelumnya, pada jaman Romawi dan Mesir prokrastinasi dipandang sebagai sesuatu sesuatu yang netral bahkan dianggap sebagai kearifan dalam bertindak.

Sekarang prokrastinasi merupakan penyakit modern (*modern malady*). Penelitian yang dilakukan Van Wyk pada tahun 1978 menemukan bahwa sebanyak 15% dari populasi agak mengalami prokrastinasi dan sebanyak 1% dari populasi sering mengalami prokrastinasi. Pada awal revolusi industri (1751), Samuel Jhonson (Wyk, 2004) mengemukakan bahwa prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang mengakar dalam masyarakat. Sebagai respon terhadap persoalan tersebut, sampai-sampai Philip Stanhope (Wyk, 2004) mengemukakan '*no idleness, no laziness, no procrastination; never put off till tommorow what you can do today*'. Begitu juga, Jhon Lyly pada tahun 1579 menulis novel yang

berjudul *'Eupheus'* yang di dalamnya ditemukan ungkapan *'nothing so perilous as procrastination'*.

Marcus Cicero (44 B.C) sebagai seorang konsul di Roma juga menyingung masalah prokrastinasi melalui ungkapan *'in the conduct of almost every affairs slowness and procrastination are hatefull'*. Bahkan, pada 400 tahun sebelum Cicero mengeluarkan pernyataan tentang prokrastinasi, Thucydades (seorang Athenian) telah menyitir masalah prokratinasi melalui ungkapan *'procrastination is the most critised of character traits, useful only in delaying the commencement of war'*. Terakhir, Hesiod seorang sastrawan Yunani (800 B.C) melalui puisinya menyatakan *'do not put your work off till to-morrow and the day after; for a sluggish worker does not fill his barn, nor one who puts off his work; industry makes work go well, but a man who puts off work is always at hand-grips with ruin'*.

Melihat pentingnya masalah prokrastinasi, maka tulisan ini mencoba mengeksplorasi isu-isu seputar masalah prokrastinasi akademik yang mencakup definisi, faktor penyebab, dampak, dan penanganan prokrastinasi.

B. WACANA

1. Definisi Prokrastinasi

Walaupun masih sedikit definisi prokrastinasi yang berlaku secara universal, namun yang jelas prokrastinasi merupakan konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen perilaku, afektif, dan kognitif. Definisi prokrastinasi yang melibatkan komponen perilaku dan afektif dikemukakan oleh Milgram (1991) yang menunjukkan: 1) urutan perilaku menunda, 2) menunjukkan perilaku yang

tidak memenuhi syarat, 3) melibatkan tugas yang dipersepsi oleh prokrastinator sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan 4) menghasilkan gangguan emosional.

Menurut *American Heritage Dictionary of the English Language* prokrastinasi adalah “*the act of putting of doing something until a future date, postponing or delaying needlessly*” (Milgram & Mowrer, 1993). Menurut *Cambridge International Dictionary of English*, prokrastinasi adalah “*to keep delaying something that must be done, often because it is unpleasant or boring*”. Burka dan Yuen (Van Wyk, 2004) mendefinisikan prokrastinasi sebagai ‘*to defer action, delay; to put off till another day or time*’. Lowman (1993) mengartikan prokrastinasi sebagai ‘*a persistent and/or cyclical pattern in which an individual who is otherwise capable of doing job repetitively avoids timely initiation and/or completion of work assignment*’.

Menurut *Webster’s Revised Unbridged Dictionary*, prokrastinasi adalah ‘*the act or habit of procrastinating, or putting off to a future time; delay; dilatoriness*. Menurut *Encarta World Dictionary*, prokrastinasi adalah ‘*to postpone doing something especially as a regular practice*. Berdasarkan Merriam-Webster Collegiate Dictionary, prokrastinasi adalah ‘*to put off intentionally the doing of something that should be done*’ (Wyk, 2004). Ungkapan-ungkapan yang sinonim dengan prokrastinasi adalah ‘*cunctation*’ atau menangguhkan kegiatan ke waktu lain, ‘*shillyshally*’ atau menunda melakukan sesuatu yang semestinya dilakukan, dan ‘*dilatoriness*’ atau melambatkan melakukan sesuatu.

Menurut Ferrari, prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja di bawah standar atau hasil yang buruk. Faktanya, banyak individu yang menampilkan kinerja baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas. Oleh karena itu, prokrastinasi harus dilihat dalam konteks frekuensi atau kedalamannya. Dengan kata lain, individu dipandang sebagai seorang prokrastinator apabila memiliki kecenderungan kronis untuk menunda atau menyelesaikan suatu tugas. Solomon and Rothblum (1986) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan.

Prokrastinasi melibatkan kesenjangan antara niat dengan perilaku nyata. Jika mahasiswa menunda mengerjakan tugas sambil menunggu masukan lebih lanjut dari dosen dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi. Dalam kasus ini, Ferarri (1992) membedakan prokrastinasi fungsional dan disfungsional. Prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan penyelesaian tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal. Sebaliknya, prokrastinasi fungsional merupakan penundaan mengerjakan tugas dengan tujuan memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Bercermin pada contoh di atas, mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas termasuk kategori prokrastinasi fungsional.

Singkatnya, terdapat konsensus tentang definisi teoritis kontruks prokrastinasi yang melibatkan komponen perilaku, kognitif, dan afektif. Bagaimanapun kontroversi tentang definisi yang komprehensif masih saja terjadi. Sebagai contoh, Silver (1974) mengemukakan bahwa sulit untuk mendefinisikan

prokrastinasi karena apa yang dinilai seseorang sebagai penundaan terhadap tugas bagi orang lain dipertimbangkan sebagai perilaku tepat waktu. Lebih lanjut, beberapa ahli meyakini bahwa seseorang tidak dapat dipandang sebagai prokrastinator jika ia tidak benar-benar sadar menunda suatu tugas. Karena adanya variasi definisi prokrastinasi, maka rentang prokrastinasi mulai dari yang bersifat situasional sampai disposisional.

2. *Faktor Penyebab Prokrastinasi*

Stell (Wyk, 2004) mengemukakan empat teori prokrastinasi, yaitu; 1) *anxiety, fear of failure, perfectionism*, 2) *self handicapping*, 4) *rebelliousness*, dan *discounted expectancy theory*. Menurut teori *anxiety, fear of failure, perfectionism*, seseorang melakukan prokrastinasi terhadap tugas karena takut dan stress. Konsekuensinya adalah seseorang yang rentan terhadap stress cenderung mengalami prokrastinasi. Terdapat sejumlah kondisi yang menyebabkan seseorang cemas, di antaranya adalah keyakinan tak rasional, seperti takut gagal dan selalu ingin kesempurnaan. Menurut teori '*self handicapping*', seseorang mengalami prokrastinasi ketika menempatkan hambatan sebagai penghalang dari kinerja terbaik. Motivasi '*self handicapping*' adalah untuk mempertahankan harga diri dengan mencari alasan-alasan eksternal.

Menurut literatur klinis, penentangan (*rebelliousness*), permusuhan (*hostility*) dan ketidaksetujuan (*disagreeableness*) merupakan motivasi utama untuk prokrastinasi. Seseorang orang yang memiliki ciri kepribadian seperti ini memandang bahwa tuntutan eksternal merupakan sesuatu yang mengancam sehingga perlu dijauhi. Berdasarkan '*discounted expectancy theory*', seseorang

akan melakukan terlebih dahulu sesuatu yang lebih menyenangkan atau tujuan yang lebih dekat. Konsekuensinya seseorang cenderung prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang sulit.

Menurut Wyk (2004) terdapat tiga karakteristik prokrastinasi yaitu: 1) *vicious cycles*, 2) *unrealistic sense of time*, 3) *dependence of inspiration*. *Lingkaran setan*, artinya prokrastinasi merupakan sebuah siklus yang diawali oleh penolakan terhadap tugas karena alasan malu atau mengkritik diri, kemudian menyebabkan pekerjaan terlantar yang akhirnya juga meningkatkan rasa malu, dan umpan balik negatif terhadap pekerjaan juga akhirnya meningkatkan penundaan. *Pandangan yang tidak realistic terhadap waktu*, hasil studi menunjukkan bahwa para procrastinator memandang waktu secara berlebihan atau mengabaikan waktu sehingga rencana yang dibuat sering tidak realistis. Mengandalkan inspirasi, para procrastinator sering berpikir '*tommorow I will be in better mood*'. Terdapat dua kesalahan dari pikiran semacam ini, yaitu seseorang akan dapat bekerja dengan baik kalau sudah terinspirasi dan kalau dikerjakan besok akan lebih terinspirasi.

Menurut Wyk (2004), terdapat sekitar 20 ciri-ciri prokrastinasi, yaitu (a) *resistance*, (b) *boredom*, (c) *fear of failure*, (d) *perfectionism*, (e) *indecisiveness*, (f) *last minute syndrome*, (g) *lack of motivation for a task*, (h) *fear of success*, (i) *skill deficit*, (j) *rebellion and resistance*, (k) *feeling of inadequacy*, (l) *disorganization*, (m) *confusion*, (n) *shame*, (o) *discomfort*, (p) *pride, hostility*, (q) *habit*, dan (r) *dealine high*.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (Gufron, 2003) mengemukakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi pada hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang ditunda oleh prokrastinator, yaitu pembuatan keputusan, tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan sebagainya.

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik (Harris & Sutton, 1983). Solomon & Rothblum (1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai: 1) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan 2) hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik. Lay, Knish, dan Zannata (1992) mengemukakan perilaku khusus yang berkontribusi terhadap prokrastinasi mahasiswa yaitu kurang latihan atau persiapan, kurangnya usaha, dan tidak sesuainya adegan kinerja, khususnya dalam persiapan. Perilaku lain yang berkontribusi terhadap prokrastinasi adalah sabotase diri atau '*self-handicapping*' yaitu memilih untuk mengerjakan tugas namun kemudian malah menyebabkan menunda mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakakan oleh para ahli. Prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, sedangkan prokrastinasi non akademik penundaan tugas sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.

Beswick & Mann (1994) mengartikan prokratinasi akademik sebagai “*delay beginning or completing an intended course of action*”. Sedangkan Solomon & Rothblum (1984) mengartikannya “*delay in conjunction with subjective discomfort*”. Prokratinasi akademik terdiri dari enam unsur yaitu 1) tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan tugas menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya, 2) belajar menghadapi ujian, meliputi penundaan belajar ketika menghadapi ujian tengah semester, akhir semester atau kuis, 3) membaca, menunda membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik, 4) tugas administratif, meliputi menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi, daftar praktikum, 5) menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, dan lain-lain, dan 6) kinerja akademik secara keseluruhan, menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokratinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas. Ferari (Rizvi, 1997) mengemukakan etiologi prokrastinsasi ke dalam tiga kategori, yaitu: 1) takut gagal, 2) tidak menyukai tugas, dan 3) faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut antara lain sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan keputusan dengan resiko berlebihan, sikap kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran dalam memilih keputusan.

Knaus (1993) mengemukakan sembilan faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokratinasi, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2)

kesulitan konsentrasi, (3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional, 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak realistis dan perfeksionis, dan 8) takut gagal.

Perilaku prokrastinasi akademik juga muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement bagi prokrastinasi. Kondisi yang lenient atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. *Kognitif dan kognitif behavioral*; prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan tak rasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan tak rasional disebabkan oleh kesalahan mempersepsi tugas akademik, misalnya sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). *Fear of failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal dan seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas akademik karena takut gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap kemampuannya. Ferrari (1995) mengemukakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi untuk menghindari informasi diagnostik terhadap kemampuannya sehingga orang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Gufon (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor eksternal, yaitu faktor dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik dan kesehatan yang mempengaruhi

munculnya prokrastinasi adalah fatigue. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh keyakinan tak rasional seseorang. Trait psikologis yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi juga mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi ekstrinsik maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik, selain itu faktor kontrol diri yang rendah juga turut mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Faktor eksternal, yaitu gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa gaya pengasuhan ayah yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan '*avoidance procrastination*' menyebabkan anak wanita yang juga memiliki kecenderungan untuk melakukan '*avoidance procrastination*' pula. Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat, jenjang sekolah, lokasi sekolah tidak mempengaruhi perilaku munculnya perilaku prokrastinasi akademik seseorang.

Dari literature yang ada, konsekuensi prokrastinasi akademik antara lain: prestasi rendah (Burka & Yuan, 1983; Ferrari et al. 1995; Knaus, 1998; Tice & Baumeister, 1997), tingginya tingkat ketidakhadiran kuliah/bolos (Semb, Glick & Spencer, 1979; Solomon & Rothblum, 1986), rendahnya kehadiran dan putus

sekolah (Knaus, 1998). Namun, prokrastinasi akademik tidak selalu melahirkan konsekuensi seperti ini. Sebagai contoh, Pychyl, Morin, dan Salmon (2000) menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam indeks prestasi belajar antara siswa yang mengalami prokrastinasi dan tidak.

Menurut Mochee dan Munchik (Wyk, 2004), prokrastinasi memiliki konsekuensi konkret dan emosional. Termasuk konsekuensi konkret adalah (a) *missed deadline*, (b) *lost opportunities*, (c) *lost income*, (d) *lower productivity*, (e) *waste of time*, dan (f) *lost of standing among associates*. Sedangkan konsekuensi emosional prokrastinasi adalah (a) *lower morale*, (b) *heightened stress*, (c) *frustration and anger*, dan (d) *lower motivation*.

5. Penanganan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik bukan semata-mata masalah manajemen waktu. Intervensi klinis dengan pendekatan kognitif-perilaku telah banyak digunakan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Terapi kognitif-perilaku merupakan derivatif model ABC dari distress emosional yang memandang bahwa keyakinan (*belief*) terhadap suatu peristiwa lah yang menentukan emosi dan perilaku individu daripada peristiwa itu sendiri. Oleh karena itu, tujuan utama terapi kognitif perilaku adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif, dan berbasis realitas. Hasilnya adalah berkurangnya simplifikasi berpikiran secara berlebihan, harapan tidak realistis, dan toleransi terhadap frustrasi.

Sejarah teori kognitif perilaku tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teori perilaku dan beberapa model kognitif. Victor Raimy (Meichenbaum, 1985)

melacak sejarah CBT pada jaman Yunani Kuno dan Romawi. Filsuf Epictetus mengemukakan peranan faktor kognitif terhadap gangguan emosional. Immanuel Kant mengemukakan bahwa gangguan mental terjadi ketika seseorang gagal mengoreksi '*private sense*' dengan '*common sense*'. Teori modern menggunakan istilah '*biased appraisal processes, disordered construct, irrational belief, cognitive distortions, maladaptive coping and problem-solving skills*' untuk menjelaskan peran faktor kognisi terhadap gangguan emosional dan perilaku salahsuai.

Salah satu contoh pendekatan kognitif-perilaku untuk penanganan prokrastinasi akademik dikembangkan oleh Johnson & McCown dengan nama program "*Doing It Now (DIN)*". Intervensi terapeutik terdiri dari 10 sesi dengan menggunakan teknik '*self monitoring*' dan '*relaxation*' untuk mengatasi disfungsi kognitif dan kecemasan. Menurut Johnson & McCown terdapat dua karakteristik procrastinator yaitu 1) *neurotic avoidance* (berasosiasi dengan overarousal yang kemudian melahirkan kecemasan) dan 2) *lack of conscientiousness* (berasosiasi dengan *underarousal* yang kemudian melahirkan sikap impulsif).

Dalam program DIN, Johnson & McCown menggunakan beberapa strategi untuk mengintervensi kedua jenis procrastinator tersebut. Sebagai contoh, teknik '*anxiety-reducing*' dengan menggunakan latihan relaksasi bertujuan untuk membantu individu yang mengalami prokrastinasi pada level tinggi. Untuk level prokrastinasi rendah direkomendasikan teknik 'komitmen verbal' untuk menuntaskan tugas dalam jangka waktu tertentu. Namun, strategi utama untuk

mengintervensi kedua jenis prokrastinasi adalah terapi kognitif-perilaku dalam kerangka restrukturisasi distorsi kognitif.

Menurut Ferrari (1995) ketakutan tidak rasional merupakan aspek penting dari intervensi '*anxious procrastinator*'. Selama sesi DIN, dilakukan modifikasi keyakinan disfungsional individu yang tidak dapat menuntaskan tugasnya dengan alasan yang tidak rasional. Partisipan dibagi menjadi beberapa kelompok dan diminta untuk mengidentifikasi berbagai disfungsi kognisi dan menelaah bagaimana pengaruhnya terhadap penuntasan tugas. Meskipun tidak secara eksplisit, diasumsikan bahwa melalui proses tersebut memungkinkan partisipan untuk mengenal kerugian dari pikiran tidak rasional dan berniat untuk mengubah kognisi yang disfungsional.

Fakta tentang efektivitas restrukturisasi kognisi dapat ditemukan dalam beberapa bentuk intervensi. Sebagai contoh, Jason dan Burrows (1983) menggunakan program enam minggu (6-week program) yang dirancang untuk membantu siswa sekolah menengah atas melewati masa transisi setelah lulus, seperti memasuki perguruan tinggi, dunia kerja, memulai atau mengakhiri hubungan khusus, dan minggat dari rumah. Sama seperti DIN, program ini juga menggunakan strategi reduksi kecemasan melalui teknik restrukturisasi kognitif. Setelah program selesai, siswa menunjukkan skor yang lebih baik dalam aspek efikasi diri dan keyakinan rasional dibandingkan kelompok kontrol.

Ragam intervensi prokrastinasi dapat juga ditemukan dalam '*self-help literature*'. Sebagai contoh, Knaus (1998) menulis buku tentang prokrastinasi dan menyarankan berbagai teknik kognitif-perilaku untuk membantu individu menjadi

lebih produktif dan berorientasi tujuan. Mantra dari metode DIN adalah ‘...*doing reasonable things, in a reasonable way, within a reasonable time...*’. Yang dimaksud ‘*reasonable*’ oleh Knaus adalah semacam ‘*common sense*’ yang memberikan perasaan keseimbangan dan kendali terhadap hidup seseorang.

Pendekatan lain terhadap prokrastinasi adalah manajemen waktu dengan menggunakan strategi regulasi diri dan monitoring diri. Sebagai contoh, Boice (1996) mengemukakan sepuluh prinsip dasar efikasi diri untuk membantu procrastinator, yaitu: 1) bersikap tenang dan sabar sebelum menulis, 2) sebelum merasa siap menulis, kumpulkan informasi, susun dan buat kerangka gagasan, 3) rinci tugas ke dalam aktivitas harian, 4) berhenti dan lakukan istirahat ketika diperlukan, 5) seimbangkan antara kerangka gagasan dengan kerja actual, 6) cermati pikiran dan kebiasaan negatif selama mengerjakan tugas, 7) kelola emosi selama bekerja dengan cara menghindari sikap tergesa-gesa dan supervisial, 8) hindari melibatkan emosi yang terlalu berlebihan dalam pekerjaan, 9) ijin orang lain mengkritisi hasil pekerjaan, dan 10) hindari upaya menghamburkan energi, seperti bekerja sampai kelelahan dan tidak toleran terhadap kritik.

Dalam konteks pendekatan kognitif-perilaku, Burka dan Yuen (1983) mengemukakan beberapa strategi manajemen waktu untuk membantu procrastinator. Beberapa strategi tersebut adalah: 1) kerjakan tugas yang hasilnya dapat diobservasi oleh orang lain dan 2) rinci tugas utama ke dalam aktivitas spesifik, konkrit, dan terurai. Burka dan Yuen (1983) juga mengemukakan beberapa saran untuk mengatasi prokrastinasi, yaitu; 1) visualisasikan kemajuan, 2) optimalkan potensi sukses, 3) tetapkan batas waktu penuntasan kerja, 4)

mulailah bekerja sebelum 'feeling in the mood', 5) hindari melakukan rasionalisasi, 5) fokuskan satu kegiatan dalam satu waktu, 6) hadapi dengan hambatan awal dalam bekerja, 7) jika diperlukan bersikaplah fleksibel terhadap tujuan, 8) kurangi kebutuhan akan kesempurnaan, dan 9) berikan penghargaan atas kemajuan yang dicapai.

C. PASCAWACANA

Ungkapan "*procrastination is a strange phenomenon*" mengindikasikan bahwa fenomena ini merupakan sesuatu yang kompleks karena melibatkan dimensi emosi, keterampilan, pikiran atau sikap dan faktor lainnya yang tidak disadari. Dinamika 'menunda' antar individu dan antar tugas bersifat individual. Oleh karena itu, perlu pemahaman yang mendalam tentang bagaimana dan mengapa individu mengalami prokrastinasi merupakan sebuah langkah penting.

Masalah prokrastinasi akademik masih dianggap sebagai '*strange phenomenon*' karena bersifat kompleks. Menurut McCown (Haycock, 1998) dalam perspektif behavioristik, prokrastinasi merupakan kebiasaan yang dipelajari. Sebaliknya, berdasarkan teori psikodinamik prokrastinasi merupakan mekanisme untuk menghindari kecemasan atau perlawanan terhadap orang tua yang terlalu menuntut atau mengabaikan. Dalam literatur, masih jarang dijumpai bagaimana model intervensi prokrastinasi akademik dan fakta di lapangan menunjukkan bahwa fenomena ini dari waktu ke waktu semakin mengemuka. Oleh karena itu, sekolah—khususnya konselor—dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk meminimalkan gejala prokrastinasi akademik pada siswa.

DAFTAR BACAAN

- Akinsola, Mojeed Kolawole, Adedeji Tella, Adeyinka Tella. (2007). *Correlates of academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students*. Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 2007, 3(4), 367-370. (Online) Tersedia: www.ejmste.com/v3n4/EJMSTE_v3n4_Akinsola_etal. (25 Mei 2007).
- Austin, P. Kevin. (2007). *Procrastination* (Online). Tersedia di www.counseling.caltech.edu/articles/procrastination. (25 Mei 2007).
- Binder, Kelly. (2000). *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Students Procrastination and Subjective Well-Being* (Online). Tersedia: <http://www.nlc-bnc.ca>. (13 September 2005).
- Blunt, Allan, Pycyl A. Timothy. (2004). *Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective* (Online). Tersedia: <http://www.elsevier.com/locate/paid>. (12 Januari 2006).
- Bond, W. Frank., Dryden, Windy. (2002). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London: Jhon Wiley & Sons, Ltd
- Burka, J.B., Yuen, L.M. (1983). *Procrastination*. (Online). Tersedia: <http://mentalhelp.net/psychhelp/chap>. (24 Mei 2006)
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Reading, MA: Addison-Wesley.
- Cairns, L. Sharon. (2004). *Procrastination: Is the Way Central to Effective Intervention* (Online). Tersedia: <http://www.cacuss.ca/files/cacuss/scairns>. (6 Januari 2006).
- Ellis, A., Knaus, W.J. (1979). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A. & Knaus, W.J. (2000). *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.
- Ellis, David. (!984). *Seven Day Procrastination Plan* (Online). Tersedia: http://www.addresources.org/article_7dayplan. (8 September 2005).
- Ferrari, J.R., Beck, B.L. (1998). *Affective Response Before and After Fraudulent Excuses by Academic Procrastinators*. (online). Tersedia: <http://www.findarticles/p/articles>. (17 Juni 2006).

- Ferri, J.R., Emmons, R.A. (1994). *Methods of Procrastinations and Their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An exploratory study*. Journal of Social Behaviour and Personality, Vol 10, 135-142.
- Ferrari, R. Joseph. (2005). *Tommorow, I Love You* (Online). Tersedia: <http://www.chronicle.com/free/> (8 September 2006)
- Froggatt, Wayne. (2005). *A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy* (Online). Tersedia:<http://www.rational.org.nz/prof/docs/Intro-REBT.pdf> (28 Mei 2006).
- Haycock, A. Laurel, Patricia McCarthy, Carol L. Skay (1997). *Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety*. Journal of Counseling & Development, Summer 1998. Volumen 76.
- Herm Allen. (2006). *101 Tips for Avoiding Procrastination* (Online). Tersedia: <http://www.completelyfreebooks.com/extra/ebayinfo/procrastination>. (11 Maret 2006).
- Jason Steinman, Dara Granoff, Valerie Hattis, Alex Zerden. Will Wittels. (2004). *The procrastination Exilir: Is There a Magic Cure* (online). Tersedia: <http://www.ase.tufts.edu/wts-writingfellows>.