

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Definisi Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor dan konseli. Konselor membimbing klien ke dalam suasana konseling yang ideal dimana klien dapat benar-benar memahami apa yang terjadi pada dirinya sehingga dapat melihat makna hidupnya dan mencapai tujuannya melalui kuasa dan kemampuan Tuhan. Konseling pastoral juga dapat diartikan sebagai pelayanan gereja, mengunjungi dan mencari jemaat yang sedang memiliki pergumulan dalam hidupnya.¹⁴ Dalam kekristenan, pendampingan pastoral memberikan konteks antarpribadi untuk membantu orang yang menderita menjalani kehidupan yang lebih kreatif dan penuh harapan dengan berfokus pada aspek emosional, rasional, moral, dan kognitif kehidupan mereka.¹⁵

Senada dengan hal di atas, dapat disintesis bahwa konseling pastoral merupakan suatu pelayanan yang dilakukan antara konselor dengan konseli dimana seorang konselor berperan dalam

¹⁴Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 19–20.

¹⁵Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral: Teori Dan Kasus Praktis Dalam Jemaat* (Bandung: Kalam Hidup, 2015), 33.

membimbing atau membina konseli agar konseli benar-benar memahami masalah yang terjadi pada dirinya agar ia dapat mencapai tujuan hidupnya sesuai dengan kuasa dan kemurahan serta kemampuan Tuhan.

2. Tujuan Konseling Pastoral

Menurut Totok S. Wiryasaputra ada tujuh tujuan konseling pastoral diantaranya:¹⁶

a. Menolong konseli mengalami dan menerima kenyataan

Tujuan utama dari layanan konseling adalah membantu mereka yang dikonseling untuk berdamai dengan pengalaman mereka dan sepenuhnya menerima apa yang terjadi pada mereka. Mengalami diri sendiri sepenuhnya merupakan kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri konseli, serta peluang dan tantangan yang dihadapi seseorang di luar dirinya. Menurut Kubler Ross, buku karya Totok S. Wiryasaputra, sebelum mencapai penerimaan, konselor harus melalui gejala-gejala yang penuh pasang surut, seperti penolakan, kejutan, harapan, kesepian, kekecewaan, kemarahan, depresi, dan akhirnya penerimaan. Oleh karena itu, melalui pendampingan pastoral,

¹⁶Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 179–188.

konselor membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya dan bertumbuh. Konseli dilibatkan agar ia mampu mewujudkan segala kemampuannya, sehingga ia dapat mewujudkan dirinya dengan lebih baik, maksimal, utuh dan utuh.

- b. Membantu konseli mengekspresikan diri mereka sepenuhnya dan utuh

Tujuan lain dari layanan konseling adalah untuk membantu konseli mengekspresikan dirinya secara penuh. Melalui pendampingan pastoral, para konseli didukung untuk mengungkapkan perasaan, keinginan dan kerinduan mereka secara spontan, kreatif dan efektif.

- c. Membantu konseli berubah, tumbuh dan berfungsi secara optimal

Sasaran pendampingan pastoral adalah perubahan menuju pertumbuhan. Dalam konseling pastoral, konselor senantiasa membantu individu yang mencari nasihat untuk menjadi agen perubahan bagi dirinya dan lingkungannya, karena pada hakikatnya individu atau konseli yang mencari nasihat adalah agen perubahan yang utama. Dalam hal ini, konselor mencoba menolong konseli untuk menggunakan semua sumber daya yang tersedia guna mencapai perubahan tersebut. Melalui uluran tangan seorang konselor, konseli dapat mengerahkan seluruh

energinya untuk perubahan guna mencapai pertumbuhan yang utuh dan tidak terputus.

d. Membantu konseli menjalin komunikasi yang sehat

Tujuan konseling dapat membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat. Konseling dapat digunakan sebagai alat atau sarana pelatihan bagi konseli untuk berkomunikasi dengan lebih baik pada komunitas mereka.

e. Menolong konseli berperilaku dengan cara baru

Layanan konseling pastoral dapat membantu konseli mengubah perilaku mereka. Konseling dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan dan mempraktikkan perilaku yang lebih sehat. Dalam hal ini, pendampingan pastoral membantu konseli mengembangkan perilaku dan kebiasaan baru serta menghentikan kebiasaan buruk yang melekat pada dirinya.

f. Menolong konseli dalam menghadapi kondisi baru

Tujuan pendampingan pastoral adalah untuk membantu konseli mengatasi situasi atau keadaan yang baru. Melalui hal ini, konseli dapat bertahan dalam keadaannya saat ini dan pada akhirnya menerima keadaan dengan bermartabat dan mengatur kembali kehidupan barunya, misalnya dengan memberikan pelayanan pastoral kepada pasien yang sedang sekarat.

g. Membantu konseli menghilangkan gejala disfungsional

Tujuan pusat konseling adalah membantu mereka yang menerima konseling (konseli) untuk menghilangkan atau memperbaiki gejala stres yang disebabkan oleh krisis.

3. Tahapan Konseling Pastoral

Totok S. Wiryasaputra dalam bukunya menjelaskan bahwa konseling pastoral adalah kegiatan yang terorganisir dan terstruktur, dimana konselor menggunakan langkah-langkah tertentu dalam melakukan pelayanan pastoral. Langkah-langkah atau tahapan tersebut dapat membantu konselor melaksanakan tugasnya dengan baik dan maksimal. Melalui tahapan ini, proses konseling pastoral memiliki awal, tengah, dan akhir yang jelas. Berikut adalah berbagai tahapan konseling yang dikemukakan Totok S. Wiryasaputra diantaranya:¹⁷

a. Menciptakan hubungan kepercayaan (*rapport*)

Fase ini merupakan fase pertama dari praktik konseling. Pada tahap ini, konselor dapat membangun hubungan saling percaya dengan konseli sehingga konseli percaya bahwa konseli bersedia masuk kedalam kehidupannya, menyimpan rahasia, dan mampu untuk membantu konseli yang sedang mengalami

¹⁷Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019),194-199.

masalah. Tanpa adanya rasa percaya, maka penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan tidak akan mungkin terjadi. Oleh karena itu, tahap ini sangat penting digunakan dalam layanan konseling. Tanpa adanya kemampuan dalam membangun hubungan kepercayaan maka konseli tidak akan terbuka dan tentunya proses konseling tidak akan berjalan dengan maksimal.

b. Mengumpulkan data (*anamnesa*)

Tahap ini merupakan langkah dimana konselor mampu mendapatkan informasi, data-data terkait riwayat hidup, kondisi atau gangguan yang sedang dialami serta meminta konseli untuk mengatakan hal-hal yang diingatnya. Dalam tahap ini ada dua informasi terkait data yang telah dikumpulkan, yakni informasi subyektif dan obyektif. Informasi subyektif dapat berupa ingatan, perasaan, pengalaman konseli seperti apa yang diingat, dirasakan, dan dialami. Sedangkan informasi obyektif adalah informasi yang konselor dapatkan melalui pertemuan, percakapan, pengamatan, sentuhan, dan lain sebagainya. Konselor harus mampu mengumpulkan informasi yang sifatnya relevan, tepat dan menyeluruh. Namun, konselor diharapkan menghindari kegiatan yang bersifat menginterogatif. Dari data yang didapatkan konselor diharapkan bisa menyimpulkan sumber

masalah, membuat *treatment planning*, dan tindakan pertolongan yang sifatnya relevan, akurat, dan menyeluruh.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Tahap ini biasanya dilakukan pada perjumpaan sesi kedua atau ketiga praktik konseling. Pada fase ini konselor melakukan analisis data, mencari keterkaitan antara satu informasi dengan informasi lainnya, baik dari satu perspektif maupun dari perspektif yang berbeda. Oleh karena itu, konselor membuat sintesa dan menyimpulkan apa masalah utama atau masalah internal yang sedang dihadapi oleh konseli.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

Tahap ini menyimpulkan hal-hal yang terkait dengan rencana tindakan yang akan dilakukan oleh konselor. Agar tujuan itu dapat dicapai konselor membuat strategi apa yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, misalnya tindakan apa saja yang dilakukan, fungsi apa yang digunakan, berapa kali pertemuan akan dilaksanakan, kapan pertemuan itu dilaksanakan, dan sebagainya.

e. Tindakan (*Treatment*)

Dalam tahap ini, konselor menerapkan langkah-langkah dukungan yang direncanakan. Semuanya terjadi secara terus menerus dan berkelanjutan. Satu fase saling berhubungan dan

mempengaruhi fase lainnya. Pada tahap ini konselor diharapkan mencatat segala sesuatu yang berhubungan dengan tindakan yang dilakukan dan hasil dari tindakan tersebut. Apakah dari tindakan itu konseli mengalami perubahan dan pertumbuhan.

f. Mengkaji ulang dan evaluasi (*Review and evaluation*)

Evaluasi dilakukan untuk menilai kembali baik proses maupun hasil akhirnya. Evaluasi tersebut berfungsi sebagai alat yang digunakan untuk mengambil pelajaran bagi konselor dan segala sesuatu yang berhubungan dengan layanan konseling pastoral.

g. Memutuskan hubungan (*Termination*)

Tahap ini biasanya dilakukan di akhir pertemuan atau sesi kelima dan enam. Terminasi bukan akhir dari segalanya, akan tetapi hubungan sosial dengan konseli dapat diteruskan. Khususnya jika konselor memiliki hubungan sosial dengan konseli. Langkah ini biasanya diselesaikan pada akhir pertemuan atau sesi kelima dan keenam. Hal ini bukan berarti bahwa terminasi merupakan akhir dari segalanya, tetapi hubungan sosial dengan orang yang diasuh dapat dilanjutkan. Apalagi jika konselor memiliki hubungan sosial dengan yang konseli.

Dari uraian diatas, dapat disintesisikan bahwa tahapan konseling sangat penting untuk menjadi pegangan konselor selama melakukan layanan konseling pastoral. Tahapan ini dapat mempermudah konselor untuk membawa kepada konseling pastoral yang lebih sistematis atau terorganisir. Tahapan konseling pastoral juga dapat mempermudah para konselor untuk menjalankan fungsinya dengan baik, efektif, dan efisien. Senada dengan itu konteks, situasi dan keadaan yang dihadapi juga harus diperhatikan dalam tahapan konseling.

4. Pendekatan Konseling Pastoral

Menurut Totok S. Wiryasaputra dalam bukunya ada sepuluh (10) pendekatan yang dapat menjawab kebutuhan konselor dalam menangani persoalan konseli yakni:¹⁸

a. Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan ini didasarkan pada pemikiran dan perilaku saat ini yang diatur oleh alam bawah sadar dan pengalaman konflik psikoseksual pada awal kehidupan. Pendekatan ini mencoba merekonstruksi kepribadian. Dalam hal ini, konselor membantu konseli mengeluarkan persoalan-persoalan yang terkubur sejak

¹⁸Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019),201-226

dini. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan psikoanalisis adalah pendekatan yang berdasar pada pikiran alam bawah sadar manusia atau berdasar pada gangguan kepribadian serta pengalaman konflik sejak masa awal hingga saat ini.

b. Pendekatan Eksistensial

Pendekatan ini berfokus pada kondisi kehidupan manusia yang paling esensial, termasuk kesadaran akan keberadaannya, kebebasan untuk menentukan pilihan dan takdirnya, tanggung jawab, ketakutan sebagai elemen mendasar dari keberadaan manusia, pencarian makna di tengah kesia-siaan kehidupan manusia, tetapi pada saat yang sama dikaitkan dengan kematian. Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk melihat bahwa dirinya adalah makhluk bebas, membantu konseli untuk menyadari kekuatan dan kemampuan yang mereka miliki.

c. Pendekatan *Client Centered*

Pendekatan ini berfokus pada konseli. Pendekatan ini dapat membantu konseli meningkatkan potensi yang ada pada diri mereka sehingga dapat bertumbuh menuju kesadaran yang penuh, percaya diri dan mengarahkan diri sendiri. Dalam hal ini konselor memungkinkan konseli untuk bertumbuh ke arah keterbukaan,

percaya diri secara penuh, kesediaan untuk masuk ke dalam suatu proses dan memperkuat perasaan/ mengekspresikan apa yang sedang dirasakan dan semangat untuk hidup.

d. Pendekatan Gestalt

Pendekatan ini menekankan kekuatan sendiri dan meningkatkan orientasi pada kekuatan eksternal. Pendekatan ini juga didasarkan pada dampak dari masalah yang belum terselesaikan pada perilaku saat ini. Manusia memikul tanggung jawab pribadi untuk urusan yang belum selesai, mereka menghindari atau mengalami kesadaran saat ini. Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk merefleksikan pengalamannya dari waktu ke waktu.

e. Pendekatan Adlerian

Pendekatan ini didasarkan pada kemampuan seseorang untuk hidup bersama dalam masyarakat. Pendekatan ini juga menekankan integritas kepribadian. Orang didorong oleh kepentingan sosial, dalam hal ini pelayanan pastoral digunakan untuk membantu orang mencapai tujuan fungsionalnya dalam hidup. Konselor membantu konseli menemukan makna dan tujuan

hidup serta mendorong konseli untuk mengembangkan tujuan sosial yang lebih bermanfaat.

f. Pendekatan Analisis Transaksional

Pendekatan ini berfokus pada jenis permainan komunikasi konseli yang dipakai untuk menghindari hubungan intim, akrab atau dalam. Apa yang telah diputuskan pada masa lalu dapat diputuskan kembali atau diubah pada masa kini. Pendekatan ini juga berfokus pada pengambilan keputusan awal konseli dan menekankan kemampuan konseli untuk membuat keputusan baru dan mengubah arah hidup mereka ke arah yang lebih baik.

g. Pendekatan Behavioral

Totok S. Wiryasaputra mengemukakan bahwa pendekatan ini berfokus pada perilaku yang nampak/terlihat. Pendekatan ini menyajikan rencana bantuan se jelas mungkin. Tujuan dari pendekatan ini adalah membantu konseli menghilangkan perilaku menyimpang dan mempelajari perilaku yang lebih efektif. Konselor membantu konseli mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku saat ini dan apa yang dapat dilakukan

untuk mengubah perilaku bermasalah tersebut.¹⁹ Bradley Erford juga menjelaskan pendekatan behavioral sebagai alat untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan perilaku dan konsekuensi emosional yang lebih adaptif dapat terjadi.²⁰ Behavioral yaitu bagaimana mengubah perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.²¹

h. Pendekatan Emotif-Rasional

Pendekatan ini berfokus pada pemikiran dan perilaku irasional. Orang cenderung untuk mengajar diri mereka sendiri melalui keyakinan dan pemikiran irasional. Gangguan kesehatan mental berakar pada masa kanak-kanak, sehingga sistem kepercayaan dan cara berpikir seseorang dapat mempengaruhi masalah mental-emosional. Dalam hal ini, konselor membantu klien menyingkirkan pikiran yang dapat merusak diri sendiri dan membantunya mendekati kehidupan dengan cara yang lebih toleran dan rasional.

¹⁹Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 219-220

²⁰Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 269.

²¹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2008), 105.

i. Pendekatan Realitas

Pendekatan ini berfokus pada sesuatu yang sedang dikerjakan oleh konselor. Konseling mengajarkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhannya. Individu bertanggung jawab untuk diri sendiri. Konselor membantu konseli menjadi lebih kuat secara emosional dan mental serta bertanggung jawab atas hidupnya. Konselor meminta konseli untuk menilai kembali apa yang telah dicapai dan memikirkan tindakan yang tepat.

j. Pendekatan Integratif

Pendekatan ini mengacu pada proses pemilihan konsep, pendekatan atau metode dan teknik dari berbagai sumber dan teori yang ada. Pendekatan ini bertujuan untuk mengintegrasikan lebih dari satu pendekatan sehingga konseling pastoral dapat secara efektif dan efisien membantu konseli berubah, berkembang dan berfungsi dengan sebaik-baiknya.

Selanjutnya, pendekatan yang akan digunakan ialah pendekatan kognitif-perilaku yang dikemukakan oleh Efford. Menurut Efford, terapi kognitif didasarkan pada model perilaku yang meminimalkan atau bahkan menyangkal pentingnya pemikiran dalam mendorong perubahan. Model perilaku-kognitif tidak mengharuskan

klien merinci peristiwa intim dalam hidup mereka dan fokus pada emosi yang kuat. Dapat disintesis bahwa pendekatan perilaku-kognitif yaitu Suatu bentuk konseling yang bertujuan untuk membantu klien hidup lebih sehat, memiliki pengalaman yang memuaskan dan mencapai gaya hidup tertentu dengan mengubah cara berpikir dan berperilaku tertentu

B. Perencanaan Layanan Konseling Pastoral

Perencanaan dalam konseling merupakan langkah konselor dalam merencanakan kegiatan layanan konseling.²² Perencanaan dapat diartikan sebagai penentuan bagaimana bertindak sebelum mengambil tindakan itu sendiri. Menurut Billy E Goetz dalam buku yang ditulis oleh La Ode Kamalia, perencanaan adalah kemampuan untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia yang dianggap tepat untuk mencapai tujuan.²³ Perencanaan adalah proses yang berkesinambungan. Dengan demikian, yang dimaksud proses berkesinambungan dalam hal ini adalah antisipasi dan penyiapan berbagai peluang, atau upaya mengidentifikasi dan mengendalikan peluang yang muncul. Proses perencanaan awalnya

²²Suharno, *Bimbingan Konseling Di Era Pandemi Covic-19: Sekumpulan Sejarah Dan Perkembangan Konseling Hingga Pandemi Melanda Dunia Dan Permasalahannya* (Solok: Yayasan Cendekia Pendidikan Muslim, 2021), 64.

²³La Ode Kamalia, *Perencanaan & Evaluasi Kesehatan* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), 2.

didasarkan pada kebutuhan untuk menganalisis situasi, mempertimbangkan pilihan alternatif dan memilih tindakan.²⁴

Menurut Nelson-Jones dalam buku yang ditulis Muhammad Andri Setiawan and Karyono Abdul Ahmat menjelaskan bahwa keterampilan konseling merencanakan yaitu memberi konseli kesempatan untuk memilih intervensi mana yang akan mencapai tujuan kerja dan kapan. Banyak faktor yang mempengaruhi keputusan untuk menerima rencana tersebut. Kemampuan perencanaan konseling memungkinkan konselor dan konseli berkolaborasi dalam membuat agenda sesi. Suatu perencanaan merupakan cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling dengan melihat setiap langkah dari proses konseling tersebut. Merencanakan berarti menekankan setiap potensi sumber daya yang diperoleh selama proses konseling sehingga keefektifan langkah-langkah dalam proses konseling dapat dipantau dan dievaluasi.²⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa perencanaan layanan konseling merupakan penentuan awal sebelum mengambil tindakan dalam melakukan layanan konseling bagi orang yang membutuhkan uluran tangan atau pertolongan.

²⁴Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2017).

²⁵Muhammad Andri Setiawan and Karyono Ibdul Ahmad, *Keterampilan Komunikasi Konseling Qur'ani: Berbicara Dari Hati Ke Hati* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 392–393.

Konseling pastoral adalah usaha yang teratur dan terstruktur, oleh karena itu sebelum melakukan layanan konseling, diperlukan beberapa tahapan.²⁶ Tahapan yang akan digunakan penulis sebelum melakukan layanan konseling pastoral yakni:

1. Menciptakan hubungan kepercayaan, dimana tahap ini merupakan tahap awal perjumpaan konselor dengan konseli.
2. Mengumpulkan data (*anamnesa*), tahap ini merupakan tahapan kedua dimana tahap ini dilakukan pada sesi kedua dalam praktik konseling. Melalui tahap ini, konselor berupaya untuk mengumpulkan informasi atau data-data konseli.
3. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*), pada tahap ini, konselor akan menganalisis data atau menyimpulkan permasalahan yang menjadi keprihatinan utama konseli.
4. Perancangan layanan konseling (membuat rencana tindakan), pada tahap ini konselor akan membuat rencana tindakan berapa lama waktu yang akan digunakan dalam melakukan layanan konseling.

²⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 194.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang berarti maju, kedepan dan *crastinus* yang berarti hari esok. Jadi, disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah penundaan hingga hari besok atau lebih memilih untuk melakukan pekerjaan dihari esok.²⁷ Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang memiliki efek negatif terhadap proses belajar dan prestasi belajar. Selain itu perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada mahasiswa, dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah atau kampus.²⁸

Menurut Tuckman dalam artikel jurnal yang ditulis Renni Nugrasanti, prokrastinasi merupakan kurangnya atau tidak adanya kinerja regulasi pada diri individu serta cenderung menghindari aktivitas yang dirasa sulit sehingga tidak mudah untuk dikendalikan.²⁹ Ferrari mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku mahasiswa untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun

²⁷J.A Christella Suryo K, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Yang Aktif Dalam Media Sosial Di Yogyakarta" (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2017).

²⁸Hendri, "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa."

²⁹Nara Yuniar Setyaputri, *Bimbingan Dan Konseling Belajar Teori Dan Aplikasinya* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), 63.

menyelesaikan tugas-tugas.³⁰ Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dengan mencari kesibukan lain hingga akhirnya tugas-tugas menjadi terhambat dan terbengkalai.

2. Indikator/Ciri-ciri Mahasiswa Prokrastinasi Akademik

Berikut merupakan ciri-ciri mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menurut Dini dalam artikel jurnal yang ditulis oleh Luhur Wicaksono:³¹

a. Kurang manajemen waktu

Kesulitan dalam mengatur waktu luang sering terjadi, sementara waktu luang seringkali terbuang sia-sia untuk kegiatan yang tidak berguna.

b. Keyakinan Rendah

Orang yang suka menunda-nunda, memiliki harga diri yang rendah sehingga ketika mereka mengerjakan tugas mereka ragu akan pencapaian atau hasil yang didapatkan.

³⁰Renni Nugrasanti', "Locus of Control Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Provita: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2006): 26.

³¹Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Untan: Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 68–69.

c. Merasa diri terlalu sibuk

Prokrastinasi memiliki persepsi bahwa mereka tidak memiliki waktu luang, sehingga membuat mereka sibuk dan tidak punya waktu untuk menyelesaikan tugas.

d. Keras kepala

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengasumsikan bahwa tindakan apapun yang dilakukan adalah sukarela, sehingga orang lain tidak dapat memaksa untuk melakukannya, baik dia suka atau pun tidak.

e. Memanipulasi perilaku orang lain

Individu yang melakukan prokrastinasi beranggapan bahwa semua pekerjaan/kegiatan yang ada tidak dapat berjalan tanpa dirinya, sehingga orang lain tidak dapat memaksanya untuk melakukan pekerjaan apapun.

f. Menggunakan penundaan sebagai mekanisme perlindungan untuk menghindari stres

Seorang yang prokrastinasi menjadikan penundaan sebagai sarana perlindungan tersendiri.

g. Merasa seperti korban

Prokrastinasi sering kali mengasumsikan kegagalan dalam menjalankan tugas, ini berarti bahwa dia sebenarnya adalah korban yang tidak dapat melakukan tugas sebaik orang lain.

h. *Emotional distress*

Keterlambatan dapat menimbulkan perasaan cemas bagi pelaku prokrastinasi, dan akibat negatif yang ditimbulkannya dapat memicu kecemasan akibat keterlambatan tersebut.³²

3. Penyebab Prokrastinasi

Ada beberapa hal yang menjadi penyebab prokrastinasi yaitu:³³

a. Faktor Internal

1) Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

Seorang yang mempunyai sikap selalu sempurna dapat menjadi penyebab penundaan ketika harapannya tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga ada alasan untuk menunda pekerjaan atau tugas.

2) Rendahnya regulasi diri dalam belajar

Pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik di masa lalu dapat mempengaruhi keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas di masa depan (regulasi diri). Tingkat

³²Nur Azizah, "Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA AL Washliyah 3 Medan" (Medan Area, 2022).

³³Fariz Al Mustaqim, *True Of My Self* (Sukoharjo: FAM Group, 2019), 25–28.

keyakinan akan keberhasilan (regulasi diri) pada hakikatnya dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

3) Kurang mengefisienkan waktu

Orang yang suka menunda-nunda menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengatur waktunya, yaitu tidak yakin dengan prioritas atau lebih mementingkan hal-hal yang tidak masuk akal, sehingga tugas akhirnya menjadi tidak karuan dan tidak selesai tepat waktu.

4) Takut salah

Orang dengan tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang tinggi menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada mencari cara untuk menyelesaikannya.

5) Stres dan kelelahan (*fatigue*)

Stress dan kelelahan juga menjadi salah satu pemicu prokrastinasi, seperti tidak memiliki kemampuan mengerjakan tugas secara maksimal sehingga terus menunda pekerjaan dan akhirnya berujung pada stress.

6) Adanya emosi negatif yang dimiliki individu

Surijah dan Tjundjing dalam jurnal yang ditulis oleh Layyinatul Syifa, dkk, mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu,

dikarenakan munculnya aspek emosional atau perasaan negatif dari dalam diri seperti adanya konsekuensi negatif saat melakukan prokrastinasi. Konsekuensi ini dapat berupa perasaan cemas yang hadir ketika individu sedang mengalami hambatan saat menunda-nunda pekerjaan.³⁴

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa banyak hal atau faktor dari dalam diri yang menyebabkan seseorang menjadi pelaku prokrastinasi salah satunya adalah kurangnya manajemen waktu. Manajemen waktu sangat penting untuk dilakukan agar tidak menimbulkan prokrastinasi atau penundaan tugas secara terus-menerus dengan sengaja.

b. Faktor Eksternal

1) Gaya pengasuhan orang tua

Gaya pengasuhan orang tua merupakan faktor penyebab munculnya prokrastinasi. Pola asuh orang tua merupakan pola perilaku yang diterapkan bagi anak yang memiliki sifat relatif konsisten dari waktu ke waktu. Pola asuh orangtua adalah gambaran tentang sikap dan perilaku orangtua dan anak dalam berinteraksi. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pola asuh

³⁴Layyinatus Syifa, Sunawan, and Eko Nusantoro, "Prokrastinasi Akademik Pada Lembaga Kemahasiswaan Dari Segi Konsep Diri Dan Regulasi Emosi," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 1 (2018): 27.

pada anak akan memicu timbulnya prokrastinasi. Semakin tinggi gaya pengasuhan orangtua maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya jika semakin rendah gaya pengasuhan orang tua maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi itu.³⁵

2) Pengaruh lingkungan

Lingkungan yang tidak nyaman dapat membuat seseorang enggan untuk melakukan pekerjaannya atau tugasnya dan terus menunda-nunda.

3) Pengaruh teman sebaya³⁶

Perkembangan kehidupan sosial remaja juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh dari teman sebaya dalam kehidupan mereka. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya. Tetapi yang terjadi adalah siswa lebih memilih untuk bermain atau sekedar mengobrol dengan temannya ketika ada tugas kelompok

³⁵Ayu Mei Novia, Heri Suptadi, and Agus Setiawan, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X IPS SMA Negeri Randublatung," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 75–76.

³⁶Fandi Rosi Sarwo Edi, *Asesmen Dan Intervensi Psikososial* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021), 96.

dibanding mengerjakannya. Dari hal tersebut, pengendalian diri pada siswa sangatlah penting.³⁷

Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri. Oleh karenanya, dapat disintesisasikan bahwa penyebab prokrastinasi bukan hanya berasal dari dalam diri namun juga berasal dari luar diri seperti pengaruh teman sebaya dan kurangnya pola asuh orang tua dalam hal mengontrol anak untuk belajar.

Dilansir dari referensi lain, prokrastinasi juga nampaknya memiliki dampak yakni:³⁸

1) Muncul rasa penyesalan

Dampak yang timbul adalah adanya rasa penyesalan. Rasa penyesalan didasari oleh kebiasaan menunda mengerjakan tugas yang dilakukan dengan sadar dan sengaja oleh mahasiswa. Penyesalan juga muncul karena kurang mengefisienkan waktu dengan baik. Perasaan menyesal selalu dirasakan saat mengerjakan tugas tidak tepat waktu, akan tetapi rasa

³⁷Ujang Candra, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowani, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung," *Unnes: Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application* 3, no. 3 (2014): 71.

³⁸Mochammad Nur Ikram Burhan and Herman, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)," *Social Landscape Journal: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial* (2019): 8.

penyesalan itu hanya sementara meskipun sudah diketahui dampak negatif yang akan muncul pada diri sendiri.

2) Tugas yang dikerjakan kurang optimal

Seseorang tentunya menginginkan tugas yang dikerjakan mendapatkan hasil yang memuaskan. Akan tetapi, ketika tugas yang dikerjakan selalu deadline maka tidak bisa dipungkiri bahwa hasil yang didapatkan kurang maksimal.

3) Adanya konsekuensi dari dosen pengampu mata kuliah

Mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi biasanya mendapatkan konsekuensi karena terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Konsekuensi tersebut dapat berupa tugas ditambah menjadi dua kali lipat, mendapatkan teguran, dan juga dikeluarkan dari kelas.