

## Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Program Studi Psikologi FK UNS Angkatan 2010 dan 2011

*The Difference Between Academic Procrastination Observed from Levels of Self-actualization On Student of Department of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret University Year of 2010 and 2011*

Pravesti Sukma Kiswandini, Suci Murti Karini, Rin Widya Agustin

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

### ABSTRAK

Mahasiswa dalam menjalani perkuliahan akan dihadapkan oleh masalah akademik dan non akademik. Permasalahan tersebut dapat membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dengan adanya aktualisasi diri, seseorang selalu memotivasi dirinya untuk mencapai suatu prestasi. Seseorang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi akan mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaan yang dilakukan. Sehingga orang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi tidak mempunyai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya orang yang mempunyai aktualisasi diri rendah mempunyai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat aktualisasi diri. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 61 mahasiswa Psikologi UNS yang sedang menempuh semester empat dan semester enam. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang dimodifikasi dari skala Khamidah (2009), dengan nilai validitas bergerak antara 0,261 sampai dengan 0,661 dan nilai reliabilitas ( ) 0,911, dan Skala Aktualisasi Diri yang dibuat sendiri oleh peneliti, dengan nilai validitas yang bergerak dari 0,264 sampai dengan 0,642 dan nilai reliabilitas ( ) 0,834. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji *Kruskal-Wallis* serta bantuan program *SPSS for windows* versi 20.0.

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji *Kruskal-Wallis* didapatkan nilai  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$  yaitu  $34,443 < 42,557$  dan  $p_{hitung} > p_{value}$  yaitu  $0,223 > 0,05$  dengan taraf signifikansi 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat aktualisasi diri. Berdasarkan nilai koefisien determinasi  $R^2$  menunjukkan peran tingkat aktualisasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 12,2%, sedangkan 87,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Hal ini menunjukkan masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** (prokrastinasi akademik, aktualisasi diri, mahasiswa)

---

### PENDAHULUAN

---

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi. Selama mengikuti perkuliahan di Perguruan Tinggi seorang

mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan. Tugas-tugas tersebut misalnya mengerjakan makalah, membaca buku yang berkaitan dengan perkuliahan dan belajar untuk ujian. Tugas

akademik yang dihadapi mahasiswa setiap semesternya akan semakin berat, begitu juga dengan banyaknya permasalahan akademik yang harus dihadapi. Semakin beratnya tugas akademik dan permasalahan akademik yang dialami oleh seorang mahasiswa akan berpengaruh terhadap prestasi seorang mahasiswa. Penurunan prestasi mahasiswa salah satunya dapat disebabkan karena adanya penundaan dalam pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas.

Mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa studinya selama delapan semester. Hal ini berdasarkan pada Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa bab III pasal 5 ayat 1 yang menyatakan bahwa Sistem Kredit Semester untuk pendidikan S-1 dijadwalkan delapan semester (Hayyinah, 2004).

Data mengenai tingkat kelulusan yang penulis peroleh menyebutkan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta paling cepat lulus dalam waktu 3 tahun 8 bulan dan paling lama menyelesaikan studinya dalam waktu 7 tahun 6 bulan. Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta yang lulus dalam jangka waktu empat tahun sebanyak 15 orang. Tingkat kelulusan rata-rata dari 169 mahasiswa yaitu antara 4,5 sampai 5 tahun. Berdasarkan data di atas menunjukkan adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga pekerjaan menjadi terhambat (Solomon dan Rothblum, 1984). Penelitian mengenai prokrastinasi telah banyak dilakukan baik luar negeri maupun di Indonesia. Penelitian-penelitian tersebut diantaranya meneliti kaitan antara prokrastinasi dengan perfeksionisme, efikasi diri, regulasi diri, *locus of control* dan manajemen waktu. Penelitian yang meneliti antara prokrastinasi akademik dengan aktualisasi diri masih jarang dilakukan, sehingga penulis tertarik untuk meneliti. Menurut van Eerde (2003) fenomena prokrastinasi menarik perhatian karena adanya konsekuensi-konsekuensi negatif yang mengikutinya. Konsekuensi tersebut dapat dilihat pada bidang akademik ataupun dalam bidang kesehatan fisik maupun psikis.

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan kebiasaan yang kurang baik. Prokrastinasi bukan hanya gambaran dari rendahnya kebiasaan belajar atau ketidakmampuan dalam manajemen waktu. Solomon dan Rothblum (1984) menemukan bahwa prokrastinator yakin kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, secara signifikan mengganggu pencapaian akademik, dan kecakapan untuk menguasai pelajaran.

Senecal, dkk. (1995) mengungkapkan seorang prokrastinator gagal untuk memotivasi dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu

dalam jangka waktu yang diinginkan. Mahasiswa prokrastinator sulit untuk memotivasi dirinya, sehingga tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan cepat menjadi terlambat penyelesaiannya.

Salah satu faktor kepribadian dasar yang memotivasi seseorang untuk dapat selalu mengembangkan dirinya menjadi manusia yang lebih baik adalah aktualisasi diri. Aktualisasi diri dapat terwujud apabila kebutuhan-kebutuhan dasar manusia telah terpenuhi (Goble, 1987). Motivasi dari dalam diri individu untuk terus mengembangkan potensi dirinya dapat membuat individu mencapai aktualisasi diri. Salah satu karakteristik orang yang memiliki aktualisasi diri tinggi adalah berfokus pada masalah yang terjadi pada dirinya. Orang yang memiliki aktualisasi diri tinggi memiliki dedikasi pekerjaan yang tinggi, sehingga akan mengerahkan segala upayanya dalam menyelesaikan suatu tugas. Karakteristik tersebut bertolak belakang dengan karakteristik prokrastinasi akademik yaitu penundaan terhadap pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas.

Goldstein (dalam Suryabrata, 2011) mengungkapkan kecenderungan seseorang untuk aktualisasi diri akan tercapai apabila individu dapat melewati konflik yang terjadi pada hidupnya, seseorang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi hidupnya akan terlepas dari tekanan, rasa terkejut (*shock*) dan kecemasan. Hal ini bertolak belakang dengan salah satu faktor penyebab prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008) yang

menyebutkan seorang prokrastinator akan mengalami kecemasan, terlebih lagi ketika mendekati *deadline*.

Prokrastinasi akademik banyak dilakukan dalam lingkungan kampus. Penundaan terhadap penyelesaian tugas tersebut berakibat negatif dalam penyelesaian studi dan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena prokrastinasi akademik dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengembangkan potensi yang dimiliki, seseorang harus memiliki aktualisasi diri. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri tinggi selalu terdorong untuk berprestasi. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri rendah cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya seseorang yang memiliki aktualisasi tinggi tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Flett dkk.(2009) yang meneliti antara mahasiswa yang lulus tepat waktu dan mahasiswa yang terlambat lulus membuktikan bahwa aktualisasi diri yang rendah menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian dan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi jika ditinjau dari aktualisasi diri seseorang pada mahasiswa program studi Psikologi FK UNS angkatan 2010 dan 2011.

---

## DASAR TEORI

---

### 1. Prokrastinasi Akademik

Menurut Boice (1996) prokrastinasi mempunyai 2 pengertian yaitu:

- a. Prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan.
- b. Prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Steel (2003) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku sukarela untuk menunda suatu tindakan yang sudah diinginkan, sekalipun sudah dapat memprediksi bahwa penundaan akan memperburuk keadaan. Menurut van Eerde (2003) prokrastinasi dapat digolongkan sebagai perilaku penghindaran (*avoidance behavior*) dan terlihat sebagai menghindari penuntasan tindakan yang diinginkan

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan secara tepat waktu terhadap tugas-tugas akademik (misalnya terlambat mengumpulkan tugas, belajar untuk ujian) yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang.

Aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik salah satunya dikemukakan oleh Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk., 1995) yang meliputi adanya

penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas dan adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Bernard (1991) menyebutkan sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut adalah kecemasan, pencelaan diri, marah terhadap orang lain, stres dan kelelahan, kesulitan untuk menolak permintaan orang lain, ketidakmampuan mengatur waktu, lingkungan yang tidak terorganisasi dengan baik, mempunyai toleransi akan stres yang rendah, kurangnya pengetahuan akan tugas dan kecenderungan untuk mencari kenyamanan.

### 2. Aktualisasi Diri

Menurut Maslow (1970) aktualisasi diri adalah hasrat yang dimiliki individu untuk menjadi diri sendiri berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Goldstein aktualisasi diri adalah motif pokok yang mendorong tingkah laku individu. Tujuan akhir dari aktualisasi diri tergantung pada potensi bawaan yang mempengaruhi perkembangan seseorang dan berdasarkan perbedaan lingkungan dan kebudayaan seseorang (Suryabrata, 2011).

Rogers (dalam Schultz 1991) menyatakan aktualisasi diri sebagai proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat serta potensi-potensi psikologisnya yang unik.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktualisasi

diri adalah proses dalam diri individu yang menyebabkan terjadinya perkembangan ke arah yang lebih baik dan membuat individu dapat menyadari potensi dirinya.

Rogers (dalam Baihaqi, 2008) menyebutkan ciri-ciri aktualisasi diri, yaitu sebagai berikut:

a. Aktualisasi diri berlangsung terus-menerus

Tujuan dari aktualisasi diri yaitu orientasi ke masa depan yang selanjutnya mendiferensikan dan mengembangkan segala segi dari “diri”

b. Aktualisasi diri merupakan proses yang sukar  
Aktualisasi diri merupakan suatu ujian, rintangan yang muncul terus menerus terhadap semua kemampuan seseorang. Aktualisasi diri merupakan keberanian untuk ada. Orang-orang yang mengaktualisasikan diri menjalani kehidupan yang kaya, berilmu, menantang dan berarti.

c. Aktualisasi diri menjadikan orang menjadi diri mereka sendiri

Orang yang mengaktualisasikan dirinya tidak bersembunyi di balik topeng atau menyembunyikan sebagian diri mereka. Mereka hidup dengan caranya sendiri, bebas dari harapan dan rintangan yang diletakkan oleh masyarakat dan lingkungan.

Rogers (dalam Schultz, 1991) menyebutkan individu yang mempunyai aktualisasi diri tinggi sebagai pribadi yang berfungsi utuh (*fully functioning person*). Rogers menyebutkan beberapa aspek kepribadian orang yang *fully functioning* yaitu: terbuka terhadap pengalaman, kehidupan

eksistensial, kepercayaan terhadap pengalaman organismik, perasaan bebas, dan kreativitas.

Schultz (1991) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri yaitu:

a. Pengalaman masa lampau

Pengalaman masa kanak-kanak yang menyenangkan, diasuh dengan adanya rasa aman akan mendorong individu untuk mempunyai aktualisasi diri tinggi.

b. Tipe pekerjaan

Tipe pekerjaan yang membantu aktualisasi diri yaitu pekerjaan yang menuntut orang untuk berpikir kreatif. Tipe pekerjaan yang membebaskan seseorang melakukan pekerjaan menurut caranya sendiri akan membantu orang tersebut untuk mengaktualisasikan dirinya.

c. Kondisi ekonomi

Kondisi ekonomi yang baik membuat seseorang dapat mengaktualisasikan dirinya. Kondisi ekonomi yang baik berarti seseorang mempunyai kesempatan untuk mendapatkan sarana penunjang untuk pencapaian aktualisasi diri yang lebih baik.

---

## METODE PENELITIAN

---

### 1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung dan aktualisasi diri sebagai variabel bebas. Definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan secara tepat waktu terhadap tugas-tugas akademik (misalnya terlambat mengumpulkan tugas, belajar untuk ujian) yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang.

Untuk mengungkap prokrastinasi akademik digunakan skala prokrastinasi akademik diambil dari skala yang disusun oleh Khamidah (2009) yang telah dimodifikasi peneliti.

b. Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah proses dalam diri individu yang menyebabkan terjadinya perkembangan ke arah yang lebih baik dan membuat individu dapat menyadari potensi dirinya.

Untuk mengungkap aktualisasi diri, digunakan skala yang digunakan dibuat sendiri oleh peneliti. Skala aktualisasi diri disusun berdasarkan aspek-aspek aktualisasi diri dari Rogers (dalam Schultz, 1991).

**2. Populasi, Sampel dan Sampling**

Populasi dalam penelitian ini adalah 157 orang mahasiswa Program Studi Psikologi UNS semester empat dan semester enam dan masih aktif mengikuti perkuliahan. Berdasarkan karakteristik di atas sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNS angkatan 2010 kelas A yang berjumlah 35 orang dan 2011 kelas B yang berjumlah 44 orang yang sedang menempuh semester empat dan semester enam. Teknik pengambilan sampel dilakukan

dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

**3. Alat ukur**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik dan skala aktualisasi diri. Skala penelitian menggunakan skala model Likert, yang terdiri atas pernyataan-pernyataan dengan menggunakan empat pilihan jawaban. Aitem yang bersifat *favorable*, untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) dinilai 4, Sesuai (S) dinilai 3, Tidak Sesuai (TS) dinilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai dinilai 1. Aitem yang bersifat *unfavorable*, untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) dinilai 1, Sesuai (S) dinilai 2, Tidak Sesuai (TS) dinilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dinilai 4.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*, yang akan diolah menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.0 *for Windows*.

**4. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji *Kruskal-Wallis*. Penghitungan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.0 *for Windows*.

---

 HASIL- HASIL
 

---

**1. Uji Asumsi Dasar****a. Uji normalitas**

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows versi 20.0*.

Uji normalitas sebaran dengan teknik *One Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)* ini dikatakan normal jika  $p > 0,05$ . Berdasarkan data menunjukkan angka signifikansi 0,518 pada variabel prokrastinasi akademik dan 0,389 pada variabel aktualisasi diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**b. Uji homogenitas**

Berdasarkan data diperoleh signifikansi 0,034. Karena signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berdasarkan aktualisasi diri tidak mempunyai varians yang sama.

**2. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan uji non parametrik *Kruskal-Wallis*. Berdasarkan perhitungan statistik, diketahui bahwa nilai  $X^2_{hitung} = 34,443$  dan  $p (sig.) = 0,223$ , karena  $Asymp (sig.) (0,223) > p_{value} (0,05)$  dan  $X^2_{tabel} > X^2_{hitung}$  yaitu  $42,557 > 34,443$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Dapat diartikan bahwa tingkat aktualisasi diri yang dimiliki seseorang tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada taraf kepercayaan 95%.

Berdasarkan nilai  $R^2$  yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan SPSS, menghasilkan angka  $R^2$  sebesar 0,122. Hasil ini menunjukkan peran tingkat aktualisasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 12,2%.

---

 PEMBAHASAN
 

---

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi, ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat aktualisasi diri, ditolak.

Meskipun berdasarkan uji statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik apabila ditinjau dari tingkat aktualisasi diri, berdasarkan perbedaan rata-rata nilai menunjukkan terdapat perbedaan antara kedua variabel. Hal ini dapat diartikan dengan mengembangkan aktualisasi diri, kecenderungan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat dilihat bahwa karakteristik seseorang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi dengan karakteristik seseorang yang mempunyai kecenderungan prokrastinasi akademik tidak sama. Senecal, dkk. (1995) yang menyebutkan gagalnya seseorang dalam memotivasi dirinya akan membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Seseorang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi akan selalu memotivasi dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal. Sedangkan seseorang yang mempunyai aktualisasi diri rendah kurang dapat dalam memotivasi dirinya

untuk membawanya kepada keberhasilan. Aktualisasi diri akan mendorong seseorang untuk selalu memotivasi dirinya untuk menjadi lebih baik, sehingga orang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi tidak mempunyai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya orang yang mempunyai aktualisasi diri rendah mempunyai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Aktualisasi diri seorang mahasiswa dapat dilihat dari prestasi yang didapatkan (Indeks Prestasi). Menurut Rogers (dalam Alwisol, 2010), manusia mempunyai banyak kebutuhan, tetapi semua kebutuhan tersebut akan mengarahkan seseorang untuk mencapai aktualisasi diri. Kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan pemeliharaan, peningkatan diri, penerimaan positif dari orang lain dan penerimaan positif dari diri sendiri. Semua tingkah laku manusia diarahkan atau bertujuan meningkatkan kompetensinya, yang berarti mengaktualisasikan dirinya. Besarnya sumbangan tingkah laku terhadap kecenderungan aktualisasi diri dapat dinilai dari proses penilaian organisme. Pengalaman yang dapat meningkatkan aktualisasi diri dinilai positif, sedangkan pengalaman yang menghalangi aktualisasi diri dinilai negatif.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan subjek memiliki tingkat aktualisasi diri sedang ke tinggi dan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang sedang. Banyak faktor yang mengarahkan individu dengan aktualisasi diri yang sedang

dan tinggi masih melakukan prokrastinasi akademik. Pertama, karena prokrastinasi akademik sudah menjadi sebuah *trait*, sehingga walaupun subjek mempunyai aktualisasi diri yang sedang ke tinggi, prokrastinasi masih dilakukan. Hal ini sesuai dengan pengertian prokrastinasi menurut Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk.1995) yang berpendapat bahwa prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Kedua, daya juang yang dimiliki oleh subjek. Daya juang yang dimiliki seseorang akan mengarahkan orang tersebut untuk mengelola dorongan untuk mencapai tujuan (aktualisasi diri) tanpa dipengaruhi faktor-faktor lain di luar permasalahan akademik, selain itu daya juang juga berkaitan dengan cara seseorang mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi dalam kehidupannya.

Hal lain yang mempengaruhi adalah adanya prioritas subjek. Manusia dalam kehidupan sehari-hari memiliki kehidupan personal yang kompleks. Berdasarkan teori perkembangan Hurlock (1999), mahasiswa termasuk dalam masa dewasa dini. Tugas perkembangan pada masa dewasa dini berkaitan dengan penyesuaian diri dalam pekerjaan, menemukan kelompok sosial yang cocok dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang



diperlukan dalam pola hidup orang dewasa. Dengan banyaknya tugas perkembangan yang harus dicapai, dapat membuat seorang mahasiswa menggunakan energi dan waktunya untuk hal lain yang tidak ada kaitannya dengan hal akademis. Sehingga energi mereka tidak digunakan seluruhnya untuk mengaktualisasikan dirinya dalam hal akademis. Mahasiswa lebih senang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademiknya. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk; 1995).

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan ditolaknya hipotesis, karena tidak adanya perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat aktualisasi diri. Penelitian-penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggunakan lebih banyak data dan melakukan analisis mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi variabel-variabel lain terkait dengan prokrastinasi akademik.

---

## PENUTUP

---

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat aktualisasi diri.

### 2. Saran

#### a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan agar mahasiswa dapat mempunyai daya juang yang tinggi agar dapat mencapai kesuksesan. Mahasiswa diharapkan berhati-hati dalam mengarahkan energi yang mereka miliki untuk mencapai tujuan dan diharapkan dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dimilikinya.

#### b. Bagi Program studi

Diharapkan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dorongan-dorongan yang dimiliki mahasiswa dan membantu dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh mahasiswa, terutama dalam permasalahan akademik. Sehingga mahasiswa dapat mencapai kesuksesan.

#### c. Bagi peneliti lain

Untuk peneliti lain yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama atau serupa diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian.

Disarankan bagi peneliti lain untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan perubahan dan penyempurnaan dalam teknik pengukuran, pemakaian alat ukur, prosedur penelitian, disarankan mengetahui kondisi di lapangan sebelum memulai penelitian, menggunakan mahasiswa angkatan yang lain misalnya 2009, 2012 sebagai subjek sehingga hasil penelitian yang dilakukan lebih komprehensif.

---

 DAFTAR PUSTAKA
 

---

- Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Baihaqi, M. I. F. 2008. *Psikologi Pertumbuhan: Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Bernard, M. E. 1991. *Procrastinate Later: How to Motivate Yourself to Do It Now*. Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- Boice, R. 1996. *Procrastination and Blocking: A Novel, Practical and Approach*. Westport: Praeger.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 2008. *Procrastination: Why You Do It: What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Lay, C. 2009. Procrastination Automatic Thoughts as Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotion Cognitive Behaviour Therapy*.
- Goble, F. G. 1987. *Mahzab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Jogjakarta: Kanisius.
- Hayyinah. 2004. Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika Nomor 17 Tahun IX*.
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Khamidah, I. K. 2009. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FISIP UNS. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Maslow, A. H. 1970. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Schultz, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius.
- Senecal, C., Koestner, R., Vallerand, R. J. 1995. Self Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology* 135 (5), 607-619.
- Solomon, L.J, Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 4, 503-509.
- Steel, P. 2003. *The Nature of Procrastination*. Unpublished article. Calgary, Alberta: University of Calgary.
- Suryabrata, S. 2011. *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- van Eerde, W. 2003. A Meta-analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individually Differences* 1401-1418.
- van Wyk, L. 2004. *The Relationship Between Procrastination and Stress in The Life of The High School Teacher*. University of Pretoria.