

BAB II

Kajian Teori

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Freeman (2011) prokrastinasi adalah fenomena yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diartikan sebagai penundaan pada awal atau penyelesaian sebuah tugas. Sedangkan menurut Miligram (Iifiandra,2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi suatu perilaku penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas, dari kedua pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang dilakukan individu dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Berbeda dengan kedua tokoh tersebut Elis dan Knaus (dalam Akinsola, dkk, 2007) menganggap prokrastinasi sebagai sebuah perilaku individu untuk menghindari sebuah kegiatan atau tugas yang dilakukan dengan sengaja. Pendapat diatas didukung pula dengan pernyataan Febrianti (2009) yang mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan menunda tugas yang dilakukan secara sengaja. Wulandari (2006) yang menganggap bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam mengerjakan tugas dan memilih menggunakan waktu untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, dari ketiga pendapat tokoh tersebut dikatakan bahwa Prokrastinasi adalah sebuah perilaku penghindaran terhadap tugas dan kecenderungan individu untuk terus menerus menunda yang dimana hal tersebut dilakukan secara sengaja.

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan waktu secara efektif sehingga menyebabkan seseorang menjadi malas dan melakukan penundaan (Foruq 2010). Berbeda dengan Foruq, Van Edre (dalam Van Edre, 2015) mengatakan prokrastinasi adalah sebuah perilaku menunda kegiatan yang berat atau kurang menarik dan beralih pada kegiatan yang lebih menarik.

Pendapat Van Edre didukung dengan pernyataan Noran (dalam Akinsola,dkk,2007) yang mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, mencoba dan merencanakan tugas tersebut, tetapi tidak dapat menyelesaikannya dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, dari ketiga pernyataan diatas terdapat perbedaan dimana dalam pernyataan Foruq mengatakan prokrastinasi terjadi karena ketidakmampuan dalam menggunakan waktu, bagi Van Edre dan Noran prokrastinasi merupakan perilaku penghindaran terhadap kegiatan yang kurang menarik dan beralih kepada kegiatan yang lebih menarik.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah tipe orang yang tidak memiliki regulasi kerja yang tinggi, oleh karena itu pelaku prokrastinasi cenderung menunda sebuah tugas atau kegiatan (Elis dan Knaus, dalam Chu & Choi, 2005). Kecenderungan individu untuk menunda menggambarkan kurangnya pengendalian dan kontrol diri pada individu(Gagnon, 2016). Prokrastinasi sendiri terjadi tidak memandang usia atau status sebagai pelajar maupun pekerjaan itu, pelaku prokrastinasi memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan sebuah tugas (Burka dan Yuen, 2008)

Menurut Ferrari (1995) Prokrastinasi hanya terjadi pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Pendapat tersebut didukung oleh pernyataan Ghufron (2010) yang menyatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan tugas yang berhubungan dengan tugas akademik. Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Menurut Knaus (2002) berpendapat penundaan telah menjadi kebiasaan pada kalangan mahasiswa dan dianggap sebagai sifat yang melekat pada diri mahasiswa. Artinya prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan melainkan prokrastinasi merupakan sebuah respon yang diberikan mahasiswa untuk mengantisipasi tugas yang sulit atau tugas yang tidak dapat diselesaikan, dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bawasannya prokrastinasi akademik telah menjadi sebuah kebiasaan yang ada pada kalangan mahasiswa dan

bahkan telah menjadi sifat mahasiswa untuk menghindari tugas yang sulit. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di sebuah universitas menyatakan bahwa 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Knaus, 2010). Menurut Wolter (2003) prokrastinasi akademik adalah suatu kegagalan individu dalam mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan. Berbeda dengan pendapat Wolter, Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa Prokrastinasi akademik terjadi bukan karena kebiasaan belajar melainkan prokrastinasi terbentuk dari komponen perilaku, kognitif, dan perasaan individu. Prokrastinasi memiliki dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi merupakan penundaan terhadap tugas yang sulit. Kedua, prokrastinasi dapat berarti menunggu waktu yang tepat untuk menyelesaikan tugas tersebut agar hasil lebih maksimal (Boice dalam Fibrianti, 2009). Sejumlah penelitian terbaru mendefinisikan penundaan sebagai emosi jangka pendek praktik regulasi yang ditandai oleh kecenderungan kognitif avoidant tentang pengalaman permusuhan (Baumeister & Heatherton, 1996; Sirois & Pychyl, 2013). Siswa lebih cenderung menunda-nunda jika mereka merasakan kontrol yang lebih besar atas suasana hati mereka (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). Mereka cenderung mengalihkan perhatian mereka ke pengalaman yang bermanfaat secara emosional untuk merubah suasana hati negatif menjadi positif (Blunt & Pychyl, 2000; Sirois & Pychyl, 2013) dan karenanya menjadi lebih terserap di saat sekarang (Sirois, 2014b). Sebaliknya, Howell & Watson, 2007; Park & Sperling, 2012; Wolters, 2003 mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang mengganggu pembelajaran siswa.

Sirois dan Pychyl (2013) mencirikan penundaan sebagai kecenderungan untuk memprioritaskan peraturan suasana hati jangka pendek atas tujuan jangka panjang. Asumsi serupa juga mendasari gagasan Ferrari tentang gairah prokrastinasi: ditegaskan bahwa beberapa individu cenderung berkembang di bawah tekanan dan sengaja menunda karena mereka bekerja paling baik di bawah tekanan (Ferrari, 1992; juga lihat Haghbin & Pychyl, 2015). Penunda akademik tahu apa yang harus dilakukan, ingin tampil, mampu melakukan, berusaha untuk melakukan, namun

pada akhirnya tidak melakukan. Proses penghindaran perilaku ditandai dengan keinginan untuk menghindari suatu kegiatan, janji untuk melakukannya nanti, dan penggunaan alasan untuk membenarkan keterlambatan dan menghindari kesalahan (Popoola, 2005).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja atau tidak sengaja oleh mahasiswa pada tugas-tugas formal maupun non formal dan telah menjadi kebiasaan bagi mahasiswa.

2. Komponen Prokrastinasi Akademik

Ferari, dkk (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi dalam beberapa indikator tertentu, yang dapat dikelompokkan menjadi empat aspek, yaitu:

- a. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Pelaku prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang diberikan adalah tugas yang penting dan berguna untuk menunjang nilai dalam perkuliahan, namun memilih untuk menunda mengerjakan tugas tersebut.
- b. Terlambat dalam mengerjakan tugas. Pelaku prokrastinasi memerlukan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan tugas, mereka menggunakan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan demi mendapat hasil yang maksimal, namun mengabaikan waktu yang dimiliki.
- c. Ketidaksesuaian waktu antara rencana dan kinerja aktual. Pelaku prokrastinasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang ditentukan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Seorang Prokrastinator dengan sengaja menunda atau menyelesaikan tugasnya dan memilih melakukan suatu kegiatan yang dipandang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi

Selain itu menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi terbagi dalam enam jenis, antara lain:

- a. Menulis. Mahasiswa cenderung melakukan penundaan terhadap tugas yang berkaitan dengan menulis ataupun mengarang, seperti membuat makalah, karya tulis, ataupun skripsi.
- b. Belajar untuk ujian. Beberapa mahasiswa sering melakukan penundaan dalam belajar sampai mendekati waktu ujian akan berlangsung.
- c. Membaca. Membaca adalah hal yang paling banyak dihindari mahasiswa karena menurut beberapa mahasiswa membaca adalah hal yang membosankan dan sering kali membuat mereka merasa ngantuk ketika mereka mulai membaca.
- d. Administrasi. Hal ini berkaitan dengan penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi yang berkaitan dengan perkuliahan, seperti membayar SPP.
- e. Menghadiri pertemuan. Penundaan menghadiri perkuliahan, bimbingan, kerja kelompok, atau rapat organisasi.
- f. Aktivitas dikampus secara umum. Penundaan ini berkaitan dengan penundaan dalam menyelesaikan kegiatan kampus secara umum.

4. Aspek-Aspek prokrastinasi

Ferrari, dkk dan Steel mengatakan terdapat beberapa ciri prokrastinasi, antara lain:

- a. *Preceived time*. Individu yang sudah terbiasa melakukan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline yang ditentukan diri sendiri maupun orang lain. Mereka tahu bahwa tugas yang diberikan penting tapi lebih memilih untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas tersebut.
- b. *Intention action*. Terdapat cela antara keinginan dan tindakan untuk mulai atau menyelesaikan tugas. Perbedaan antara keinginan dan tindakan dapat menyebabkan kegagalan. Saat seseorang mungkin telah merencanakan kapan akan mengerjakan

tugas, akan tetapi saat waktunya tiba keinginan untuk mengerjakan tugas hilang sehingga menyebabkan penundaan.

- c. *Emotional Distress*, adalah perasaan tidak nyaman ketika melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi memiliki konsekuensi negatif bagi para pelakunya, konsekuensi ini cenderung menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelaku prokrastinasi. Pada mulanya individu akan merasa biasa saja ketika melakukan prokrastinasi karena merasa waktu pengumpulan masih lama, namun tanpa disadari waktu hampir habis sehingga menimbulkan perasaan cemas, bingung, panik, karena belum menyelesaikan tugas.
- d. *Preceived Ability*. Ketika individu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya. Seorang individu yang ragu dengan kemampuan dirinya sendiri akan memiliki rasa takut akan kegagalan yang menyebabkan individu merasa dirinya sebagai orang yang tidak mampu, sehingga dengan adanya perasaan tersebut mereka cenderung menghindari tugas-tugas mereka.

Menurut Tuckman (2011) terdapat tiga aspek prokrastinasi, yang pertama, membuang-buang waktu. Aspek ini menggambarkan seseorang yang memiliki kebiasaan untuk menunda dan menggunakan waktu yang dimiliki untuk hal-hal yang kurang berguna. Kedua, menghindari Tugas. Aspek ini menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindar ketika menemui tugas yang sulit dan memilih melakukan sesuatu kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan, dan yang terakhir menyalahkan orang lain. Aspek ini menggambarkan kecenderungan menghindari tanggung jawab yang diberikan, dan menyalahkan orang lain ketika tanggung jawab tersebut tidak dilaksanakan dengan baik.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Noran (dalam Akinson,dkk,2007) mengungkapkan beberapa faktor prokrastinasi, antara lain:

- a) Manajemen waktu. Seorang individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam setiap tugas yang dimiiki. Mereka juga tidak mampu untuk menepati deadline baik yang ditentukan diri sendiri maupun orang lain dan mereka tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik.
- b) Tidak mampu berkonsentrasi. Individu yang melakukan prokrastinasi tidak mampu untuk fokus pada apa yang sedang dikerjakan karena mereka lebih memikirkan hal lain yang dianggap lebih penting.
- c) Takut akan kegagalan. Seorang pelaku prokrastinasi cenderung memiliki perasaan takut gagal dan ragu-ragu, sehingga ketika mereka diberikan tugas mereka lebih memikirkan apa yang akan terjadi jika mereka melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas tersebut dan menghabiskan waktu untuk memikirkan hal tersebut daripada memikirkan cara penyelesaiannya.
- d) Kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Para pelaku prokrastinasi cenderung kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Harapan yang tinggi dan sikap yang tidak sesuai dapat menyebabkan terjadinya penundaan

Menurut Steel (2007), terdapat beberapa faktor penyebab seorang individu melakukan prokrastinasi, antara lain: Tugas yang sulit. Individu akan secara alami menghindari stimulus yang dirasa tidak menyenangkan. Contohnya seperti tugas. Tugas yang sulit akan semakin dihindari individu. Orientasi terhadap waktu. Ketika waktu antara pemberian dan pengumpulan tugas memiliki jarak yang cukup lama maka penundaan pun tak bisa dihindari karena individu merasa untuk waktu pengumpulan masih lama. Perfectionism, adalah sikap atau tuntutan terhadap diri sendiri untuk menjadi sempurna. Karakter perfectionism ini cenderung membuat orang melakukan prokrastinasi. Usia dan gender, dalam sebuah penelitian demografi tentang prokrastinasi menyatakan bahwa tidak ditemukan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan prokrastinasi, namun laki-laki memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

B. Mindfulness

1. Pengertian Mindfulness

Mindfulness dalam bahasa Inggris merupakan kata yang cukup lama yang mengisyaratkan kualitas sadar (*Aware*) dan perhatian (Kabat zin, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan individu yang merujuk pada perhatian dan pengetahuan pada setiap kondisi yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011), sedangkan, menurut Afandi (2009) *Mindfulness* merupakan perpaduan antara perhatian dan kesadaran tentang peristiwa atau kejadian saat ini, baik kejadian yang terjadi dalam diri individu tersebut, maupun kejadian yang berasal dari luar diri individu tersebut. *Mindfulness* adalah sebuah kesadaran diri, yang mencakup keadaan sadar, perhatian yang berbeda dari proses mental seperti kognisi (Brown dan Ryan, 2003), dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan dalam diri individu yang merupakan perpaduan antara kesadaran dan perhatian terhadap setiap kejadian yang terjadi saat ini.

Berbeda dengan pendapat di atas Compton (2005) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kondisi saat seorang individu mengikuti aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan dengan kesadaran penuh. Menurut McKenzie & Hased, (2012) *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk memperhatikan, yang dimana individu tersebut dapat memusatkan perhatiannya dan mengarahkan perhatiannya. Asumsi ini pun di dukung oleh Wood (2013) menyatakan bahwa kesadaran (*mindfulness*) adalah kondisi dimana seseorang benar-benar ada dalam suatu situasi tertentu. Saat individu berada dalam kesadaran penuh individu tidak akan membiarkan pikirannya terganggu untuk memikirkan hal lain, namun tetap fokus pada situasi saat itu, dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana individu benar-benar memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukan.

Menurut Synder dan Lopes (2002) *mindfulness* keadaan pikiran yang fleksibel, dimana individu mampu memiliki pikiran terbuka terhadap hal-hal baru. Begitu pula dengan Bishop, dkk (2004) yang mengatakan bahwa *mindfulness*

merupakan keadaan yang membawa perhatian pada tingkat kesadaran penuh atas pengalaman yang terjadi saat ini, dengan pikiran yang terbuka, perhatian penuh, dan penerimaan apa adanya. Pendapat ini didukung oleh pernyataan Langer (2000) yang mengatakan *mindfulness* adalah suatu kondisi pemikiran individu yang terbuka terhadap hal-hal baru yang terjadi saat ini dan individu tersebut benar-benar memperhatikan hal itu, dari ketiga pernyataan tokoh tersebut dapat dilihat bahwa *mindfulness* adalah keadaan pikiran yang terbuka dengan hal-hal yang baru.

Menurut Beer (2003) *mindfulness* adalah pengamatan terhadap rangsangan internal maupun eksternal tanpa memberi penilaian terhadap rangsangan tersebut, sedangkan menurut Roshenberg (2004) *mindfulness* dianggap sebagai suatu kemampuan untuk melihat sesuatu yang terjadi baik didalam diri maupun diluar diri individu dengan kesadaran penuh. *Mindfulness* merupakan keahlian individu dalam memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dalam peristiwa yang terjadi saat ini (Garmer, Siagel, dan Fulton 2005). *mindfulness* membantu memperjelas apa yang sebenarnya dirasakan individu sehingga mampu membantu memperbaiki suasana hati (Hayes dan Feldman, 2004). Langer (Gudykunst & Kim, 1997) mengatakan bahwa ketika individu berada dalam sebuah pembicaraan yang baru, secara sadar individu tersebut akan mencari cara untuk menuntun perilakunya agar dapat memahami pembicaraan tersebut.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan yang ada dalam diri individu yang merupakan perpaduan antara kualitas sadar dan perhatian pada realitas yang terjadi saat ini, tanpa memberi penilaian terhadap realitas tersebut.

2. Komponen *Mindfulness*

Menurut Beer (2006) terdapat lima komponen *mindfulness*, antara lain:

- a. *Observing* adalah Kemampuan individu dalam menyadari rangsangan yang muncul baik dalam diri individu, maupun dari luar diri individu, seperti sensasi,

kognisi dan emosi. *Observing* membantu individu untuk fokus terhadap apa yang di hadapi saat ini, sehingga mengurangi pikiran dan perasaan tidak nyaman.

- b. *Describing* adalah kemampuan untuk membuat catatan atau mengolah rangsangan kedalam kata-kata. Saat seseorang mampu mengungkapkan dan memahami perasaannya, hal ini juga dapat diasumsikan bahwa individu tersebut dapat mengatur dan mengontrol emosinya.
- c. *Acting with awareness*. Merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memberikan kesadaran penuh terhadap tindakan yang sedang dilakukan.
- d. *Non reactivity to inner experience* adalah Kemampuan untuk mengolah perasaan, tanpa membiarkan individu tersebut terlarut dalam perasaannya. Saat seorang individu mampu memiliki perasaan ini maka individu tersebut berpotensi untuk menghindari konflik yang dapat mengganggu pikiran dan perasaannya. *Non judging inner experience* adalah Kemampuan seseorang untuk tidak menilai setiap pengalaman internal seperti sensasi dan emosi.

Menurut Brown dan Ryan (2003) berdasarkan definisi *mindfulness* yang telah dijelaskan para ahli, komponen utama dalam *mindfulness* adalah:

- a. Kesadaran penuh (*awareness*) adalah Keadan dimana pengalaman dari sebuah fenomena baik internal maupun eksternal merupakan sebuah pengamatan dan respon dari peristiwa yang terjadi saat ini. Keadaan penuh sadar ini merupakan hasil dari masuknya rangsangan melalui panca indra.
- b. Perhatian adalah Keadan dimana individu memusatkan perhatian dengan penuh kesadaran untuk memperjelas aspek dari suatu realitas.
- c. Penerimaan. Terjadi ketika individu fokus pada setiap pikiran, perasaan, sebagai suatu pengalaman yang terjadi berdasarkan realitas saat ini, dan bisa menerima realitas tersebut tanpa memberi respon terhadap realitas tersebut.

3. Aspek *Mindfulness*

Menurut Borner dan Lenger (2001) terdapat 4 aspek dari konsep *mindfulness*, antara lain:

- a. *Novelty Seeking*. Merupakan keadaan ketika individu mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan menjadikan lingkungan tersebut sebagai tempat yang menyenangkan untuk belajar dan sekaligus sebagai kesempatan untuk menemukan ide/pemikiran yang baru
- b. *Novelty producing*. Ide-ide/informasi yang telah didapatkan di lingkungan baru digunakan untuk kehidupan individu tersebut.
- c. *Flexibility*. Kemampuan seorang individu untuk membuka pikirannya dan melihat sesuatu dari berbagai sudut pandang.
- d. *Engagement*. Merupakan keadaan ketika individu sudah terlibat dalam suatu lingkungan atau apa yang ada di dekatnya maka ia akan cenderung benar-benar memperhatikan hal tersebut.

Menurut Umniyah dan Afiatin (2009) terdapat beberapa kriteria *mindfulness* yang harus dipenuhi, antara lain: *Non-conceptual*. Kriteria ini menjelaskan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran yang terjadi secara spontan tanpa adanya proses berpikir. Hanya berfokus pada apa yang terjadi saat ini. *Mindfulness* hanya fokus pada peristiwa saat ini dan tidak melibatkan masa lalu, Tidak memberi penilaian. Keadaan dimana individu tidak menilai atau membandingkan kejadian yang terjadi saat ini dengan kejadian yang terjadi dimasa lalu. Terjadi secara sengaja. *Mindfulness* menjadi pengingat bagi individu untuk terus memperhatikan peristiwa apa yang dialami dan terjadi saat ini. Pengamatan subjek, *mindfulness* merupakan hasil pengamatan subjek terhadap apa yang terjadi saat ini. *Non-Verbal*. *Mindfulness* tidak dapat didefinisikan dengan kata-kata, hal ini terjadi karena kesadaran terjadi secara spontan sebelum kata-kata muncul di dalam pikiran individu. Terjadi secara bebas. *Mindfulness* merupakan wujud dari segala pengalaman atau kejadian yang terjadi pada individu.

C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa adalah sebutan bagi seorang individu yang sedang menempuh pendidikan pada sebuah perguruan tinggi. Dalam perguruan tinggi banyak sekali tuntutan yang harus dipenuhi seorang mahasiswa, salah satunya adalah keharusan untuk lulus sesuai jangka waktu yang telah ditentukan. Namun dalam kenyataannya untuk memenuhi tuntutan tersebut bukanlah hal yang mudah. Sebagian besar mahasiswa memiliki hambatan dalam proses perkuliahan dimana hambatan-hambatan ini membawa dampak bagi mahasiswa. Salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam perkuliahan adalah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

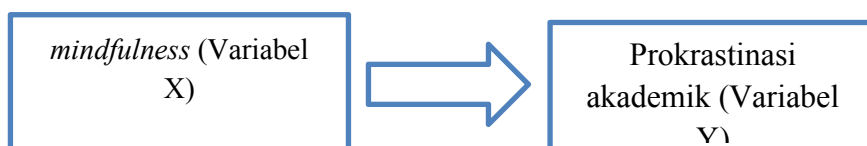
Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Prokrastinasi akademik telah menjadi kebiasaan pada kalangan mahasiswa dan dianggap sebagai sifat yang melekat pada diri mahasiswa. Artinya prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan melainkan prokrastinasi merupakan sebuah respon yang diberikan mahasiswa untuk mengantisipasi tugas yang sulit atau tugas yang tidak dapat diselesaikan. Penelitian lain yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa prokrastinasi disebabkan karena tugas yang dihadapi siswa cenderung sulit, perhatian siswa yang mudah teralihkan, dan kurangnya kontrol diri dalam mengelola waktu. Pendapat diatas didukung dengan pernyataan dari beberapa tokoh yang mengatakan penundaan terjadi karena kurangnya pengaturan diri dan pengendalian diri dan kecenderungan perilaku untuk secara suka rela menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas. Pendapat diatas menunjukkan adanya hubungan antara penundaan, pengaturan diri dan perhatian (*Mindfulness*).

Mindfulness adalah suatu bentuk pengaturan diri yang penuh perhatian yang menekankan kesadaran dan penerimaan tanpa menilai. Tingkat kesadaran dan penerimaan yang tidak menilai dan terkait dengan perhatian dapat meningkatkan pengaturan diri individu dan menurunkan kecenderungan individu untuk melakukan penundaan, selain itu *mindfulness* juga dapat membawa pengaruh

positif pada individu yang berdampak pada pengendalian diri, fungsi psikologis dan mengurangi pikiran-pikiran negatif. *Mindfulness* akan menurunkan fungsi-fungsi negatif seperti prokrastinasi, stress dan meningkatkan aspek positif dalam kehidupan .

Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 di Tionghoa menyatakan bahwa Perhatian (*mindfulness*) merupakan cara untuk mengurangi penundaan, dan kecenderungan individu untuk mengurangi penundaan dapat meningkatkan perilaku sadar, selain itu, dalam sebuah studi *cross-sectional*, yang dilakukan menunjukkan bahwa rendahnya *mindfulness* dapat menyebabkan individu menunda-nunda dan membuat kesehatan memburuk, sehingga rendahnya *mindfulness* memberikan dukungan terjadinya penundaan.

Terdapat beberapa ciri-ciri orang yang suka melakukan prokrastinasi akademik, antara lain, suka menunda dalam menyelesaikan tugas, tidak dapat fokus dengan apa yang dikerjakan, kesulitan menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan. Sedangkan ciri-ciri Individu yang memiliki *mindfulness* yang baik adalah individu yang selalu fokus pada apa yang terjadi saat ini, dan individu yang memiliki *mindfulness* yang baik adalah individu yang dapat menerima setiap realitas yang terjadi saat ini tanpa memberi respon atau penilaian terhadap realitas tersebut. Jika kedua ciri-ciri diatas dikaitkan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki *mindfulness* yang baik seperti ciri-ciri diatas akan memperkecil kesempatan individu tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya jika tingkat *mindfulness* rendah atau buruk maka individu tersebut cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik.



Gambar 1. Hubungan *mindfulness* dan prokrastinasi akademik

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *Mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *mindfulness* mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.