

# PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK ANTARA MAHASISWA YANG BERPACARAN DAN TIDAK BERPACARAN

**Salamiah Sari Dewi<sup>1)</sup> dan Laili Alfita<sup>2)</sup>**

1) Fakultas psikologi Universitas Medan Area

2) Fakultas psikologi Universitas Medan area

## ABSTRACT

*This study aims to determine the difference of academic procrastination between students who are dating and students who are not dating. The samples were students of Psychology at the University of Medan Area totaling 1395 students. Measuring instruments used are academic procrastination scale consisting of 36 items ( $r_{tt} = 0,929$ ). In an effort to know the condition of Academic Procrastination, it is necessary to compare between the mean / average value empirically with mean / average value of the hypothetical with regard to the number SB or SD of the variables being measured. SB or SD variable values Academic Procrastination totaling 22.609; Dating Academic Procrastination of 20.040; No Dating Academic Procrastination of 16.604. It states that students who are dating have academic procrastination higher than students who are not dating have. Data analysis using techniques Anava 1 Line. Based on data analysis, found that the hypothesis proposed in this study received. This is attested to see the value or coefficient differences Anava coefficient  $F = 69.029$  with  $p = 0.000, < 0.010$ ; Based on these results, so hypothesis reads that Academic Procrastination is has difference in terms of students who are dating and students who are not dating.*

*Keywords: academic procrastination, dating, no dating*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dengan mahasiswa yang tidak berpacaran. Sampel penelitian adalah mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area yang berjumlah 1395 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 36 item ( $r_{tt} = 0,929$ ). Dalam upaya mengetahui kondisi Prokrastinasi Akademik, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SB atau SD dari variabel yang sedang diukur. Nilai SB atau SD variable Prokrastinasi Akademik secara total sebesar 22.609; Prokrastinasi Akademik Berpacaran sebesar 20,040; Prokrastinasi Akademik Tidak berpacaran sebesar 16,604. Hal ini menyatakan bahwa mahasiswa berpacaran menyebabkan prokrastinasi akademik lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bepacaran. Analisis data menggunakan teknik Anava 1 Jalur. Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini di buktikan dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan Anava dengan koefisien  $F = 69.029$  dengan  $p = 0.000, < 0,010$ ; Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan berbunyi ada perbedaan Prokrastinasi Akademik ditinjau dari mahasiswa yang berpacaran dengan yang tidak berpacaran.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, berpacaran dan tidak berpacaran

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dan pengetahuan merupakan modal yang harus dimiliki. Sebagai peserta didik, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Dalam mengerjakan tugas di kampus, mahasiswa diharapkan memiliki waktu dan perencanaan yang baik. Adapun perencanaan ini sering terganggu dan dipengaruhi oleh beberapa sebab seperti kesulitan dalam mengatur waktu.

Dalam pelaksanaan tugas tersebut banyak terjadi hambatan yang disebabkan oleh banyak hal. Salah satunya adalah bentuk perilaku prokrastinasi. Secara khusus, prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa, (Fibrianti, dalam Ursia dkk, 2013). Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, dalam Ursia dkk, 2013).

Persentase mahasiswa yang menunda-nunda dan tertahan di perkuliahan dengan alasan akademis ternyata cukup tinggi. Jumlah tersebut semakin meningkat seiring dengan semakin lama seseorang mahasiswa berada di perguruan tinggi. Setiap tahun jumlah mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam satu angkatan terus semakin meningkat seiring dengan bertambah lamanya masa studi. Secara teoritis bertambah lamanya masa studi merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi dalam dunia akademik (Solomon dan Rothblum, dalam Ahmaini, 2010).

Prokrastinasi identik dengan bentuk kemalasan dan keterlambatan, setiap orang baik tua maupun muda dan juga seorang pengangguran juga dapat menjadi

prokrastinator karena prokrastinasi tidak membedakan ras, kepercayaan, jenis kelamin ataupun suku bangsa.

Pada kenyataannya seseorang yang melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah faktor internal yaitu kondisi psikologis individu (Ferrari Johnson & McCown, dalam Putri, 2010), seperti perasaan atau kebahagiaan individu. King dan Christensen (dalam Putri, 2010) menemukan bahwa pasangan-pasangan kekasih akan mengembangkan hubungan mereka sejalan dengan keurutan langkah yang dapat diramalkan sebelumnya, yaitu kearah keterikatan yang semakin kuat.

Jika dikaitkan dengan kegiatan belajar, mahasiswa akan berusaha untuk mendekati pada hal-hal yang lebih menyenangkan, seperti yang diungkapkan oleh (Clark dan Collin dalam Putri, 2010) bahwa orang yang sedang dilanda cinta akan tertuju dengan orang yang dicintainya dan hanya dapat sedikit memikirkan hal lainnya. Seperti halnya mahasiswa yang melakukan penundaan pada tugas-tugas kuliahnya.

Seseorang dapat mengetahui bahwa kedekatan yang dilakukan dengan lawan jenisnya dapat bersifat positif karena terdorongnya keinginan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Mereka dapat memanfaatkan waktu bersama-sama secara baik dan benar. Oleh karena itu berpacaran bukanlah suatu hal yang salah apabila dapat menjalankan suatu hubungan itu dengan benar dan bisa membuat menjadi semakin lebih baik lagi.

Ada pula orang yang tidak berpacaran juga melakukan prokrastinasi akademik dengan alasannya masing-masing, tergantung dari apa yang membuat mereka melakukan prokrastinasi tersebut.

### B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini untuk melihat perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dengan

mahasiswa yang tidak berpacaran dan untuk melihat apakah mahasiswa yang berpacaran lebih prokrastinator daripada mahasiswa yang tidak berpacaran.

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari fokus penelitian yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dan mahasiswa yang tidak berpacaran.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dengan mahasiswa yang tidak berpacaran”.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi yang terkait dengan psikologi pendidikan agar mahasiswa dapat mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang berpacaran dan yang tidak berpacaran.

#### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan masukan bagi para mahasiswa agar dapat melakukan hal-hal positif dalam berpacaran dan dijadikan sebagai suatu gambaran untuk lebih memahami tentang pengaruh berpacaran. Bagi para pendidik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh dari perilaku berpacaran di kalangan peserta didiknya.

## **LANDASAN TEORI**

### **A. Mahasiswa**

#### **1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa atau peserta didik adalah mereka yang terdaftar dan sedang mengikuti program pendidikan formal di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Adapun program pendidikan formal yang diikuti mahasiswa itu merupakan kesatuan rencana belajar sebagai pedoman penyelenggaraan pendidikan akademik dan profesional yang diselenggarakan atas dasar suatu kurikulum yang ditujukan agar mahasiswa dapat menguasai pengetahuan, keterampilan dan sikap sesuai dengan sarana kurikulum (Choiruddin, dalam Arfianto, 2006).

Dalam pembagian usia menurut pendapat Hurlock (1996), rentangan usia remaja antara 13-21 tahun, yang dibagi pula dalam masa remaja awal usia 13 atau 14 tahun sampai 17 tahun, dan remaja akhir 17 tahun sampai 21 tahun. Istilah sebagai masa dewasa awal digunakan oleh Haditono, dkk (1992) sebagai sebutan bagi para remaja yang memasuki pendidikan lanjut di perguruan tinggi. Para mahasiswa mulai terdorong untuk mewujudkan dirinya sebagai orang yang telah memasuki masa pubertas fisik dan kedewasaan yuridis sosial.

Haditono, dkk, (1992) menyatakan bahwa masa pemuda sebagai masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa penuh ditandai dengan tercapainya kematangan seksual, kemandirian penalaran dan kemampuan kognisi yang sempurna.

### **B. Prokrastinasi**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Basco (2010) seorang psikolog klinis yang ahli dibidang perilaku kognitif mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang mengizinkan seseorang memiliki sedikit kegembiraan, kesenangan atau kebebasan dari tekanan. Sesuatu yang

menyingkirkan hal-hal yang tidak disukai dan menggantinya dengan hal-hal yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi merupakan bagian dari zona nyaman seseorang, dimana seseorang tersebut merasa selalu dalam kondisi yang paling menyenangkan dan merupakan wilayah yang dikenal baik dan diketahui cara untuk melakukannya dan bukan merupakan kondisi yang menantang ataupun mengancam.

Selanjutnya menurut Millgram (dalam Ghufon, 2003) prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh misalnya, keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah panik dan sebagainya.

Ghufon (dalam Mayasari dkk, 2010) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempersalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini

prokrastinasi tidak hanya sebagai 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.

Faroug (2010) berpendapat prokrastinasi merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalas-malasan, dan memboroskan waktu untuk hal-hal yang tidak penting. Akan tetapi prokrastinasi paling sering dilakukan karena seseorang memiliki sikap perfeksionis yaitu keinginan untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna yang membuatnya sulit untuk memutuskan atau bertindak dengan segera.

Selain itu Basco (2010) juga menyatakan prokrastinasi merupakan cara lain dalam menghadapi kenyataan yang merupakan tempat menyenangkan dan diizinkan untuk menyakini untuk sementara bahwa kita tidak memiliki sesuatu yang harus dikerjakan. Segala tugas atau pekerjaan dibuang jauh-jauh dari pikiran sehingga untuk sementara waktu seseorang tersebut merasa daftar pekerjaannya tidak pernah ada. Prokrastinasi juga merupakan perilaku yang membuat seseorang merasa berani membenarkan untuk tidak bertindak, tidak aktif, ragu-ragu, dan menghindar.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan kerja hingga hari berikutnya karena adanya kegiatan lain yang dilakukan dengan sengaja oleh prokrastinator.

## 2. Tipe-Tipe Prokrastinator

Menurut Basco (2010) ada enam tipe prokrastinator, yaitu:

- a. Para penghindar, yaitu orang yang melakukan prokrastinasi untuk mengatasi tekanan dan ketidakse-

nangan dengan menanggukkan tugas selama mungkin.

- b. Para prokrastinator yang tidak dapat mengatur pekerjaannya, yaitu orang-orang yang meremehkan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan dan memperkirakan waktu yang tersedia secara berlebihan, mereka kesulitan mengatur prioritas, ketika mereka memiliki terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan.
- c. Prokrastinator yang meragukan diri sendiri, yaitu mereka yang ragu-ragu untuk melakukan sesuatu karena kurangnya kepercayaan diri atas kemampuan mereka dan mereka takut akan membuat kesalahan ataupun kegagalan.
- d. Prokrastinator tipe antarpribadi, yaitu orang yang sengaja melakukan prokrastinasi sebagai cara untuk menegaskan sesuatu.
- e. Prokrastinator semua atau tidak sama sekali, yaitu mereka yang mengambil terlalu banyak pekerjaan dan bekerja dengan kecepatan penuh sampai kehabisan tenaga, seperti pekerja yang lupa diri yang mencoba untuk melakukan segala sesuatu sampai mereka kewalahan dan akhirnya menghentikan semuanya.
- f. Prokrastinator pencari kesenangan, yaitu para prokrastinator yang memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan bagi dirinya sendiri dari pada menyelesaikan tugasnya meskipun ia mengetahui bahwa ia memiliki batasan waktu dan mulai kehabisan waktu. Mereka yang termaksud dalam tipe ini kadang-kadang menyebut dirinya pemalas atau tidak termotivasi.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Burka dan Yuen (1983) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Bernard (dalam Catrunada, 2008), yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi:

#### a. *Anxiety*

Anxiety dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

#### b. *Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalakan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.

#### c. *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

#### d. *Pleasure-Seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat

nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol implus yang rendah.

*e. Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa mempekirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang dikerjakan terlebih dahulu.

*f. Environmental Disorganization.*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah pernyataan bahwa lingkungannya berantakan atau tidak teratur dengan baik hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada areal pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa diselesaikan tepat pada waktunya.

*g. Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu dari mana

harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

*h. Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya. Banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

*i. Hostility with Others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan terus menerus dapat menimbulkan dendam sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.

*j. Stress and Fatigue*

Dapat diartikan sebagai rasa tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dalam gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stress seseorang.

#### **4. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (dalam Ghufroon, 2003) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuat keputusan,

tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas.

Menurut (Ferrari, dalam Ghufron, 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan jenis akademik, misalnya tugas sekolah. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya. Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron, 2003) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan, yaitu diantaranya:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar, meliputi saat menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya UTS dan UAS.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, dan juga mendaftar sebagai peserta praktikum dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik secara keseluruhan.

Dapat disimpulkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan oleh mahasiswa yaitu tugas mengarang, tugas belajar, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan.

Menurut (Ferrari, dalam Husetiya, 2010), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

- a. *Functional Procrastination*  
Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional Procrastination*  
Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

*Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

- 1) *Decisional procrastination*  
Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (Ghufron 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

**5. Ciri-ciri Prokrastinasi**

Ferrari (dalam Nabyte, 2010) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku, prokrastinasi akademis termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diamati sebagai ciri-ciri prokrastinasi akademis yang berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kejanggalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk lakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

## 6. Teori Perkembangan Prokrastinasi

Ada beberapa teori perkembangan prokrastinasi yang tercantum dalam Ghufron (2003) yaitu:

- a. *Psikodinamik*. Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan tugas tertentu, misalnya gagal dalam menyelesaikan tugas sekolah, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seorang tersebut dihadapkan lagi pada tugas yang sama. Seorang tersebut akan teringat pada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugasnya, yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti waktu lalu (Ferrari dkk, dalam Ghufron, 2003).
- b. *Behavioristic*. Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa, perilaku prokrastinasi muncul akibat proses pembelajaran, seseorang melakukan prokrastinasi karena dia pernah mendapatkan *reinforcement* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas dengan melakukan penundaan cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama dimana akan datang (Bijou, dkk, dalam Ghufron, 2003) adanya objek lain yang memberi *reward* lebih menyenangkan dari pada objek yang diprokrastinasi (McCown dan Jhonson, dalam Ghufron, 2003) dapat memunculkan perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi juga bisa muncul pada kondisi

lingkungan tertentu, kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan dorongan seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Dosset, ddk, Bijou, dkk, dalam Ghufron, 2003).

- c. *Cognitive dan Behavioral-cognitive*. Ellis dan Knaus (dalam Ghufron, 2003) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi dari sudut pandang kognitif-behavioral. Prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas, seseorang memandang tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task* dan *fear of failure*) (Burka dan Yuen, Solomon dan Rothblum, dalam Ghufron, 2003) *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang yang menunda-nunda mengerjakan tugas karena takut jika gagal menyelesaikannya hingga datang penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda tugas yang dihadapinya.

## C. Berpacaran

### 1. Pengertian Berpacaran

Pacaran adalah sebagai masa pendekatan antara individu dari kedua lawan jenis yaitu ditandai dengan saling mengenal pribadi baik kekurangan dan kelebihan dari masing-masing individu. Bila berlanjut masa pacaran dianggap sebagai masa persiapan individu untuk dapat memasuki ke masa pertunangan ataupun pernikahan (Shinta, 2010).

Menurut komponen cinta dari *Triangular Love Theory* yang dikemukakan oleh Sternberg (dalam Santrock, 2002) ketertarikan antara remaja yang berpacaran dipengaruhi oleh dua komponen yaitu keintiman (*intimacy*) merupakan elemen emosi seperti perasaan ingin selalu dekat, ingin selalu berhubungan, membentuk ikatan dengan kepercayaan dan keinginan untuk memberikan perhatian kepada orang yang dicintainya sedangkan, gairah (*passion*) adalah elemen motivasional yang didasari oleh dorongan dari dalam diri yang bersifat seksual. Dengan hadirnya dua komponen ini, maka disebutlah sebagai cinta yang romantis (*romantic love*) seperti yang dialami para pasangan yang berpacaran pada umumnya.

Jatuh cinta adalah sebuah rasa yang dimiliki individu ketika melihat seseorang lainnya (biasanya dari jenis kelamin yang berbeda) yang menarik perhatiannya (Shinta, 2010) jatuh cinta merupakan proses positif yang berenergi yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis. Aaron (dalam Shinta, 2010) menunjukkan pengaruh cinta yang positif pada konsep diri seseorang. Dengan kata lain jatuh cinta dapat membantu mengembangkan kepercayaan diri dan meningkatkan kepribadian seseorang. Jelas sekali jatuh cinta merupakan hal yang positif yang akan dialami oleh setiap orang.

## 2. Fungsi Berpacaran

Menurut Paul & White (dalam Shantrock, 2002) menyatakan ada delapan fungsi pacaran yaitu:

### a. Pacaran sebagai Rekreasi

Kehadiran orang yang dicintai akan dapat membangkitkan semangat hidup, sebaliknya ketidakhadiran orang yang dicintai cenderung membuat seorang individu tidak bergairah atau tidak bersemangat. Itulah sebabnya seorang yang sedang

berpacaran selalu merasa rindu akan kehadiran orang yang dicintai.

### b. Pacaran sebagai Sumber Status dan Prestasi

Mempunyai seorang pacar berarti diri seseorang telah berhasil menjalani hubungan intensif sehingga tercipta hubungan yang akrab. Seorang pacar dianggap lebih dari sekedar teman atau sahabat karena untuk memperoleh seorang pacar seseorang harus berupaya mengenal pribadi secara mendalam yang ditandai dengan unsur saling percaya, menghargai dan menerima antara satu dan lainnya. Mereka yang telah memiliki seorang pacar akan memperoleh pengakuan sosial dalam lingkungan. Dalam pergaulan sosial ia akan dikenal atau populer dibandingkan dengan seseorang yang belum mempunyai pacar.

### c. Pacaran sebagai Proses Sosial

Dalam masa pacaran seorang individu akan dapat bergaul untuk belajar mengenal, menyerap nilai-nilai, norma, etika sosial dari kelompok sosial lainnya sehingga diharapkan ia akan dapat berperilaku sesuai dengan norma lainnya.

### d. Pacaran Melibatkan Kemampuan untuk Bergaul Secara Intim, Akrab, Terbuka dan Bersedia Untuk Melayani yang Berbeda Jenis Kelamin.

Dalam masa pacaran individu dituntut untuk dapat memperhatikan kebutuhan orang yang dicintainya, sebab mencintai berarti memberikan perhatian kepada orang lain karena orang tersebut sudah sepantasnya untuk ditolong, dibantu, dihargai, dijaga lebih dari sekedar orang lain atau teman. Dengan demikian untuk mewujudkan cintanya terhadap seseorang yang akan dicintainya dengan kesadaran pribadi seorang individu biasanya rela berkorban

- baik waktu, tenaga, maupun biaya untuk orang yang dicintainya.
- e. Pacaran sebagai Penyesuaian Normatif  
Artinya masa ini akan dipandang sebagai persiapan untuk menguji kemampuan menyalurkan kebutuhan seksual secara normatif, terhormat dan sesuai dengan norma masyarakat. Dalam hal ini menurut psikoanalisis Sigmund Freud (dalam Shinta, 2010) pacaran merupakan awal sublimasi dari penyaluran secara normatif melalui kehidupan bersosialisasi antara individu yang berbeda jenis kelamin.
- f. Pacaran sebagai Masa *Sharing*, Mengekspresikan Perasaan, Pikiran atau Pengalaman  
Masa pacaran ini akan memberikan kesempatan bagi individu agar dapat berperan sebagai teman untuk berinteraksi maupun berbagi pengalaman, perasaan, pemikiran kepada lawan jenisnya (pacar).
- g. Pacaran sebagai Masa Pengembangan Aktivitas  
Masa pacaran memberi pengalaman penting yang dapat berpengaruh pada pembentukan dan pengembangan identitas diri seorang individu. Dalam masa pacaran seorang remaja dapat memisahkan antara pribadi dengan identitas yang berasal dari kehidupan di dalam keluarganya. Seseorang dilatih untuk bersikap mandiri dan dewasa dalam menghadapi permasalahan di dalam berpacaran. Dengan keberhasilan dalam menyelesaikan masalah, maka seseorang akan semakin mantap dalam menjalani masa berpacarannya. Begitu sebaliknya, seseorang yang tidak berhasil dalam menyelesaikan suatu masalah maka cenderung menimbulkan perasaan ragu-ragu, tidak percaya diri, pesimis untuk melanjutkan hubungannya.

- h. Pacaran sebagai Masa Pemilihan Calon Pasangan Hidup  
Masa pacaran ini berfungsi sebagai masa pencarian, pemilihan dan penentuan calon teman hidup untuk persiapan dalam pernikahan guna membangun rumah tangga baru. Dengan berpacaran seseorang dapat mengenal kelebihan dan kelemahan dari pasangannya, sehingga ketika mereka menghadapi sebuah permasalahan mereka dapat mencari jalan keluar bersama-sama tanpa memaksakan kehendak secara egois.

### 3. Karakteristik Berpacaran

Murstein (dalam Watson, 2004) mengatakan bahwa pada saat seorang individu menjalin hubungan pacaran, mereka akan menunjukkan beberapa tingkah laku seperti:

- Memikirkan sang kekasih. Dalam setiap kondisi bahkan waktu, setiap individu yang berpacaran akan memikirkan orang yang paling dekat dengan diri secara personal. Keintiman akan mempengaruhi imajinasi atau gambaran di pikiran. Semakin dekat seseorang, maka pikiran akan orang itu semakin kuat dan semakin sering.
- Menginginkan untuk sebanyak mungkin menghabiskan waktu dengan kekasih. Keinginan untuk selalu bersama dengan kekasih akan mempengaruhi keseharian individu yang berpacaran. Keintiman seseorang akan membuat seseorang berusaha untuk selalu dekat secara fisik (Jarak personal).
- Sering menjadi tidak realistis terhadap penilaian mengenai kekasih kita. Keintiman atau semakin dekat jarak personal, semakin membuat seseorang melakukan penilaian yang bias atau subjektif yang cenderung tidak realistis. Terdapat keterkaitan emosi membuat pemikiran kritis/kognisi seringkali terhambat.

Menurut Bowman & Spanier (1978) hubungan pacaran, mereka akan menunjukkan beberapa tingkah laku seperti:

- a. Pacaran terkadang memunculkan banyak harapan dan pikiran-pikiran ideal tentang diri pasangannya.
- b. Dalam pacaran baik pria maupun wanita berusaha untuk selalu menampilkan perilaku yang terbaik di hadapan pasangannya.

Peneliti menyimpulkan dari dua teori diatas bahwa karakteristik berpacaran adalah sebagai berikut:

- a. Selalu memikirkan sang kekasih
- b. Menghabiskan waktu dengan kekasih
- c. Sering menjadi tidak realistis terhadap penilaian mengenai kekasih kita
- d. Dalam pacaran baik pria maupun wanita berusaha untuk selalu menampilkan perilaku yang terbaik di hadapan pasangannya.

#### **4. Tahapan Berpacaran**

Terdapat tahap-tahap pacaran sebelum sampai memasuki jenjang pernikahan. Tahap-tahap pacaran ini merupakan tahap yang dilalui bagi seseorang yang menjalani masa pacaran. Menurut Duvall & Miller (1985) ada beberapa tingkatan dalam pacaran, adalah sebagai berikut:

- a. *Casual Dating*  
Tahap ini biasanya dimulai dengan “pacaran keliling” pada orang muda. Orang dalam tahap ini biasanya berpacaran dengan beberapa orang dalam satu waktu.
- b. *Regular Dating*  
Ketika seseorang untuk alasan yang bermacam-macam memilih sebagai pasangan yang lebih disukai, kemungkinan besar hubungan itu akan menetap. Pasangan pada tahap ini seringkali pergi bersama dengan pasangannya dan mengurangi atau menghentikan hubungan dengan

pasangan yang lain. Tahap perkembangan hubungan ini terjadi ketika seorang atau kedua pasangan berharap bahwa mereka akan saling melihat satu sama lain lebih sering dibanding yang lain. Jika hubungan ini dapat memenuhi kebutuhan pasangannya, hubungan ini akan meningkat secara eksklusif (terpisah dari yang lain).

- c. *Steady Dating*

Tahap ini adalah fase yang serius dan lebih kuat dari fase *dating regularly*. Pasangan dalam tahap ini biasa memberikan beberapa simbol nyata sebagai bentuk komitmen mereka terhadap pasangannya. Mahasiswa pria bisa memberikan pasangannya berupa pin persaudaraan, kalung, sebagai wujud keseriusan mereka dalam hubungan tersebut.

- d. *Engagement* (Tunangan)

Tahap pengakuan kepada publik bahwa pasangan ini berencana untuk menikah.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tahapan berpacaran memiliki empat tahap yaitu *Casual Dating*, *Regular Dating*, *Steady Dating*, *Engagement* (Tunangan).

#### **5. Pengaruh Pacaran**

Seperti yang telah dinyatakan oleh Rubin (dalam Shinta, 2010) bahwa cinta dapat mempengaruhi cara berpikir, merasa dan bertingkah laku. Pengaruh cinta memiliki dampak positif maupun negatif. Pengaruh tersebut berdampak antara lain sebagai berikut (dalam Aden, 2010):

- a. Motivasi Belajar

Pacaran bisa meningkatkan atau menurunkan motivasi belajar seseorang. Prestasi meningkat biasanya karena semangat belajar yang naik akibat adanya pacar yang senantiasa memberikan dorongan dan perhatian atau karena ingin membuktikan kepada orangtua

meskipun kita berpacaran tetapi prestasi belajar kita tidak terganggu.

b. Pergaulan Sosial

Pergaulan sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial sekitar bisa menjadi meluas atau menyempit. Pergaulan akan menyempit apabila kita menghabiskan waktu hanya berdua saja tidak bergaul lagi dengan teman lainnya. Semakin lama biasanya kita menjadi semakin bergantung kepada pacar kita atau sebaliknya dan tidak memiliki pilihan interaksi sosial yang lainnya. Hubungan dengan keluarga pun biasanya menjadi renggang karena waktu luang lebih banyak dihabiskan dengan pacar.

c. Dapat Menimbulkan Stres

Hubungan dengan pacar tentu saja tidak semulus yang semula diduga karena memang terdapat perbedaan karakteristik, latar belakang, serta perbedaan keinginan dan kebutuhan. Hal itu menyebabkan banyak sekali terjadi permasalahan dalam hubungan. Biasanya hal itu akan menguras energi dan emosi serta menimbulkan stres sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

d. Berkembang Perilaku Baru

Pacaran dapat bermakna munculnya perilaku yang positif atau sebaliknya muncul perilaku negatif. Pacaran bisa membantu seseorang mengembangkan perilaku yang positif kalau interaksi yang terbentuk bersifat positif, sedangkan interaksi yang kurang mendukung tentu saja lebih memungkinkan terbentuknya perilaku yang negatif dalam kegiatan berpacaran.

Misalnya berpacaran dengan orang yang pintar bernyanyi, maka bukan tidak mungkin akan tertular walau hanya sedikit, atau itu bisa menjadi kegiatan atau hobi baru. Begitu pula pada kelakuan yang negatif.