

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Kelulusan

1. Deskripsi Prokrastinasi

Prokrastinasi atau *procrastination* dalam bahasa Inggris berasal dari kata latin. Awalan kata *pro* artinya bergerak maju dan *crastinus* artinya keputusan hari esok. Jika digabungkan prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan.¹

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.²

¹ Endah Mastuti "Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning", *Jurnal Psikologi Indonesia no. 1* (2009), 57.

² M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S., *Teori teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 151.

Milgram mengatakan bahwa penundaan adalah bukan hanya penyimpangan manusia yang penasaran, salah satu dari banyak contoh adalah di mana orang gagal untuk mengejar kepentingan mereka dengan cara yang efisien dan produktif. Itu merupakan disfungsi kemampuan manusia yang penting, Jika tidak penting, untuk mengatasi segudang tugas, besar atau kecil, yang menumpuk setiap hari di meja kami, dalam memo kami, buku, atau dalam pikiran kita. Ketika kita menunda-nunda kita membuang-buang waktu, kehilangan kesempatan, dan tidak hidup otentik.³

Menurut Ferrari, dkk prokrastinasi adalah sebagai suatu perilaku penundaan, yang dapat dilihat dengan: penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).⁴

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh prokrastinator.⁵

³ Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson dan William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. (New York: Penum Press, 1995), 1.

⁴ Anis Latifah dan Nur'aeni, "Dinamika Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pelaku Prokrastinasi Akademik", *Psycho Idea no.2* (Juli 2013).

⁵ Ibid.

Prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja.⁶

Prokrastinasi menurut Edwin dan Tjundjing adalah keterlambatan memulai atau kegagalan menyelesaikan suatu aktivitas karena kecenderungan irasional dan sukarela untuk menunda aktivitas.

Burka dan Yuen, menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.⁷

Dari pengertian beberapa tokoh sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda dengan sengaja suatu pekerjaan penting baik untuk memulai atau menyelesaikannya dikarenakan

⁶Edwin Adrianta Suriyah dan Sia Tjunjing, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness", *Anima Indonesian Psychological Journal* no. 4 (2007), 356.

⁷ Ibid, 152-153.

adanya keyakinan bahwa dengan menundanya itu akan menghasilkan hasil yang lebih baik namun kenyataannya tidak sesuai harapan waktu yang ditentukan sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman.

2. Deskripsi Kelulusan

Kelulusan berkata dasar lulus, kata “lulus” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti dapat keluar, berhasil dalam ujian, dapat melalui dengan baik (dalam menghadapi segala cobaan). Kelulusan sendiri berarti hal (keadaan) lulus ujian.⁸

3. Deskripsi prokrastinasi kelulusan

Dalam penelitian ini peneliti membatasi arti dari prokrastinasi kelulusan yaitu perilaku menunda dengan sengaja untuk memulai atau menyelesaikan tugas dalam mencapai kelulusan, dengan ditinjau dari jenis tujuan dan manfaatnya adalah termasuk pada *disfungsional procrastination*, yang artinya penundaan dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, yang dapat menimbulkan akibat yang buruk baik itu *decisional procrastination* (memunda dalam mengambil keputusan) maupu *avoidance procrastination* (penundaan dilakukan karena untuk menghindari tugas).

Gambaran prokrastinasi kelulusan ini diantaranya adalah menunda untuk menyelesaikan teori perkuliahan dan menunda untuk memulai mengerjakan skripsi dikarenakan beberapa faktor intrinsik dan faktor

⁸ Ebta Setiawan, “Kamus Besar Bahasa Indonesia”, *kbbi-offline*, (software: KBBI-Offline Versi 1.1, Digital, 2010).

ekstrinsik sehingga mengakibatkan dampak buruk yaitu kelulusan yang tertunda.

Prokrastinasi kelulusan ini merupakan bentuk prokrastinasi akademik karena dilihat dari jenis tugasnya untuk mencapai kelulusan tersebut ada teori perkuliahan yang harus diselesaikan serta proses pembuatan skripsi yang harus dikerjakan dan keduanya termasuk tugas-tugas akademik.

4. Jenis prokrastinasi

Menurut jenis tugasnya, prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis:

a. Prokrastinasi Akademik⁹

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

b. Prokrastinasi non-akademik

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.¹⁰

Menurut Ferrari, Johnson dan McGown, berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya, prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis:

a. *Functional Prokrastinasi*

⁹ Akademi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya lembaga perguruan tinggi kurang lebih 3 tahun lamanya, yang mendidik tenaga profesional. (Ebta Setiawan, "Kamus Besar Bahasa Indonesia", *kbbi-offline*, (software: KBBI-Offline Versi 1.1, Digital, 2010).

Di dunia barat, *akademia* adalah istilah yang umum digunakan untuk institusi pendidikan tinggi secara kolektif. (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Akademi>) diakses pada 02/03/16 pukul 08:46.

¹⁰ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S., *Teori teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 157.

Prokrastinasi fungsional adalah perilaku menunda mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Mereka yang melakukan penundaan ini memandang sebuah tugas harus dikerjakan secara sempurna dengan tujuan mendapatkan penyelesaian yang baik, meskipun mereka harus melewati waktu yang optimal untuk mengerjakan tugas tersebut.¹¹

b. *Disfunctional Procrastination*

Prokrastinasi disfungsional adalah perilaku menunda yang tidak bertujuan, yang memiliki akibat buruk dan menimbulkan masalah bagi pelakunya. Bentuk penundaan ini dilakukan tanpa disertai suatu alasan yang berguna bagi pelakunya maupun orang lain. Prokrastinasi jenis ini dapat menimbulkan masalah bagi pelaku prokrastinasi jika tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan tersebut. Prokrastinasi disfungsional dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) *Decisional procrastination*

Merupakan perilaku menunda dalam langkah mengambil keputusan, prokrastinasi ini terjadi karena kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang menyebabkan konflik dalam diri individu, sehingga memutuskan untuk melakukan perilaku menunda. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi ini dilakukan sebagai bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri

¹¹ Richards Alexander, "Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa tingkat akhir" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), 24.

dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi jenis ini berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan tingkat intelegensi seseorang.

2) *Avoidance Procrastination*

Merupakan perilaku menunda yang dilakukan dalam perilaku yang tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai sebuah cara untuk menghindari tugas yang dirasa kurang menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, dimana hal ini akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self-esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.¹²

5. Ciri ciri prokrastinasi

Sementara itu, Milgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas;
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas;

¹² Ibid, 25.

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga;
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.¹³

6. Aspek Prokrastinasi

Menurut Edwin dan Tjundjing, ada beberapa aspek dari prokrastinasi yaitu:

a. *perceived time*

Aspek pertama menurut Ferrari, Johnson, & McGown yaitu *perceived time*. Yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.¹⁴

b. *intention-action gap*

Aspek kedua dari prokrastinasi menurut steel adalah celah antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap* artinya perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya.

¹³ Ibid.

¹⁴ Edwin Adrianta Surijah dan Sia Tjunjing, “Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness”, *Anima Indonesian Psychological Journal* no. 4 (2007), 357.

Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.¹⁵ Dapat dikatakan seorang prokrastinator itu kurang dapat mengatur waktu dengan baik.

c. *Emotional distress*

Steel juga menyebutkan aspek lain yaitu *Emotional distress* yang merupakan aspek ketiga dari prokrastinasi. *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.¹⁶

d. *Perceived ability*

Steel juga menambahkan *Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang "tidak mampu." Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.¹⁷

¹⁵ ibid
¹⁶ ibid
¹⁷ Ibid.

7. Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson, dan McGown menyebutkan prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek-aspek sebagai berikut:

a. Penundaan dalam proses memulai maupun menyelesaikan tugas

Merupakan kondisi ketika seseorang mengetahui bahwa ia memiliki tugas yang sangat penting untuk diselesaikan, namun masih memilih untuk melakukan penundaan dalam proses untuk memulai untuk mengerjakan atau bahkan dalam proses pengerjaan.

b. Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas

Merupakan kondisi dimana prokrastinator secara sengaja lebih memilih untuk melakukan melakukan kegiatan lain yang dipandang lebih menyenangkan, dibandingkan dengan menyelesaikan atau bahkan memulai untuk mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan.

c. Adanya kelambanan yang disengaja dalam mengerjakan tugas

Merupakan kondisi dimana prokrastinator merasa membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk melakukan persiapan yang berlebihan, yang bahkan tidak berhubungan dengan tugas itu sendiri, dimana hal ini dilakukan tanpa memperhitungkan batas waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang berkaitan. Oleh karena hal inilah prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.

d. Ketidakselarasan waktu antara rencana pengerjaan tugas dengan kinerja aktual

Merupakan kondisi dimana prokrastinator sering mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya (*deadline*). Batas waktu penyelesaian tugas sebenarnya sudah direncanakan dan dipahami oleh prokrastinator itu sendiri, namun pada kondisi ini prokrastinator tidak segera mengerjakan tugas sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan, sehingga justru menyebabkan kegagalan dan keterlambatan dalam pengerjaan sebuah tugas.¹⁸

8. Faktor-faktor Prokrastinasi

Menurut Gufron dan Rini Faktor-faktor prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.¹⁹

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi

¹⁸ Richards Alexander, "Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa tingkat akhir" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), 27.

¹⁹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S., *Teori teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 163.

kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Menurut millgram dkk. *Trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Menurut Priska terdapat dua faktor yang menyebabkan mahasiswa lama dalam menyelesaikan masa studi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.²⁰

- a. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri mahasiswa yang menjadi hambatan, seperti: rendahnya motivasi, rasa malas, kebiasaan menunda yang dilakukan ketika kanak-kanak dan merasa takut akan kegagalan untuk hasil yang ia kerjakan.

²⁰ Priska. "Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi". *Skripsi Fakultas Psikologi* (online), 2008, 24.

- b. faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti: pola asuh yang rendah pengawasan dari orangtua, pengaruh dari teman-teman yang belum selesai masa studi, kesibukan dengan pekerjaan di kantor tempat respondennya bekerja, dan kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat.

Bernard mengungkapkan sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi²¹:

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-Deperciation*

Self-Deperciation dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapatkan masa depan yang cerah.

c. *Low Discomfort Tolerance*

Low Discomfort Tolerance dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi

²¹ Lidya Catrunada dan Ira Puspitawati, "Procrastination Task Differences on Thesis Introvert and Extrovert Personality". Undergraduate Program, Faculty of Psychology (online), 2008. 6.

rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

d. *Plesasure-Seeking*

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 kuat untuk bersenang-bersenang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e. *Time-Disorganization*

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

f. *Environmental Disorganization*

Environmental Disorganization dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan di sekitarnya 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 area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

g. *Poor Task Approach*

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

h. *Lack of Assertion*

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 sedangkan 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*

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

j. *Stress and Fatigue*

Stress and Fatigue dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan 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 stres seseorang.

Secara garis besar peneliti menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor penyebab perilaku prokrastinasi yaitu faktor intrinsik yang muncul dari dalam individu seperti kondisi fisik dan psikologis individu, dan faktor ekstrinsik yang hadir dari luar individu, seperti faktor lingkungan yang *lenient* atau rendah pengawasan.