

## Bab 2 Kajian Litelatur

### Prokrastinasi

**Definisi Prokrastinasi.**Tuckman (1991) menjelaskan prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan perilaku dalam diri individu untuk menghabiskan waktu, menunda atau secara sengaja tidak segera mengerjakan sesuatu yang seharusnya diselesaikan. Penundaan yang harusnya bisa dikerjakan sekarang tetapi memutuskan untuk mengerjakan besok terhadap tugas-tugas pribadinya (Hidayati & Aulia, 2019). Biasanya, individu yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas utamanya (Hidayati & Aulia, 2019).

Solomon & Rothblum (1984) juga mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dikenal dalam kegiatan akademik, yang didefinisikan sebagai tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap kewajiban dalam lingkup akademik yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu. Jika dipahami secara luas, prokrastinasi tidak hanya terbatas pada kegiatan akademik, melainkan juga suatu perbuatan menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan aktivitas lain sehingga kinerja menjadi terhambat serta tidak menyelesaikan tepat pada waktunya (Ghufron & Risnawita, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sengaja tugas-tugas baik dalam lingkup akademik maupun luar akademik dengan menghabiskan waktu yang seharusnya segera dapat dikerjakan. Dengan adanya prokrastinasi, produktivitas dapat terhambat dan juga bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional. Prokrastinasi dalam jangka

Panjang juga menyebabkan penurunan prestasi dan kualitas hasil kerja (Ghufron & Risnawita, 2012).

**Aspek-Aspek Prokrastinasi.** Tuckman (1991) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari 3 aspek yaitu:

1. Penundaan (*Delaying*)

Penundaan atau *delaying* merupakan kecenderungan individu untuk menangguhkan atau menghindari memulai tugas yang perlu diselesaikan. Individu dengan prokrastinasi tinggi biasanya membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal lain yang kurang penting.

2. Penghindaran tugas (*Task avoidance*)

Penghindaran tugas atau *task avoidance* merupakan kecenderungan individu untuk menjauhi atau menghindar dari tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau membebani.

3. Menyalahkan orang lain (*Blaming others*)

Individu dengan prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk menyalahkan pihak eksternal, seperti orang lain atau situasi, sebagai alasan untuk menunda penyelesaian tugas.

**Karakteristik Prokrastinasi.** Ciri-ciri atau karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi menurut Tuckman (1991) adalah sebagai berikut:

1. Penundaan

Ditandai dengan (a) individu cenderung menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak produktif atau tidak relevan, (b)

ketidakmampuan individu untuk mengatur prioritas, dan (c) ketidakmampuan individu untuk mengalokasikan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas.

## 2. Penghindaran Tugas

Dicirikan dengan (a) menghindari melakukan tugas-tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau sulit, (b) persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri, dan (c) kurangnya motivasi mengerjakan tugas.

## 3. Penyalahan Pihak Lain

Diidentifikasi dengan (a) perilaku melempar kesalahan kepada orang lain seperti pengajar atau teman atas kegagalan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan (b) mempertahankan gambaran diri positif dengan menyalahkan hal di luar dirinya, seperti situasi yang kurang mendukung dan sulitnya tugas.

**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.** Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa beberapa faktor yang berdampak terhadap prokrastinasi akademik, yaitu:

### 1. Manajemen waktu yang buruk

Individu dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam merencanakan, memprioritaskan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mereka mungkin tidak memiliki rutinitas yang terstruktur atau gagal membagi

tugas besar menjadi bagian yang lebih kecil dan dapat dikelola. Akibatnya, mereka merasa kewalahan dan akhirnya menunda-nunda.

## 2. Lokus kendali diri

Lokus kendali diri merujuk pada sejauh mana individu percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas hasil yang terjadi dalam hidup mereka. Individu dengan lokus kendali eksternal merasa bahwa hasil dipengaruhi oleh faktor luar dan cenderung lebih sering menunda-nunda karena merasa tidak berdaya.

## 3. Perfeksionis

Perfeksionisme dapat menyebabkan prokrastinasi karena individu merasa tugas harus dilakukan dengan sempurna atau tidak sama sekali. Untuk mengatasi ini, individu perlu mengembangkan keyakinan pada kemampuan mereka sendiri untuk mempengaruhi hasil dan menetapkan standar yang realistis untuk diri mereka sendiri.

## 4. Takut gagal

Ketakutan akan kegagalan adalah faktor signifikan yang mendorong prokrastinasi. Individu yang takut gagal mungkin menunda tugas untuk menghindari rasa malu atau kekecewaan jika hasilnya tidak sesuai harapan. Ketakutan ini bisa berasal dari pengalaman masa lalu atau tekanan dari lingkungan.

## 5. Menghindari tugas.

Beberapa individu menunda tugas karena mereka merasa tugas tersebut tidak menarik, terlalu sulit, atau tidak relevan dengan minat atau

tujuan mereka. Menghindari tugas ini sering kali merupakan cara untuk menghindari ketidaknyamanan atau kebosanan. Untuk mengatasi kecenderungan ini, individu perlu menemukan cara untuk membuat tugas lebih menarik atau menemukan relevansi pribadi dalam tugas tersebut. Membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil dan memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan setiap bagian juga dapat membantu mengurangi keinginan untuk menghindari tugas.

Selain lima hal di atas, menurut Harmalis (2021) terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi prokrastinasi akademik:

#### 1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, termasuk kondisi fisik dan psikologis. Berikut adalah penjelasannya:

**Kondisi Fisik:** Kondisi fisik dan kesehatan individu, seperti kelelahan (fatigue), dapat mempengaruhi prokrastinasi. Individu yang merasa kelelahan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak merasa lelah.

**Kondisi Psikologis:** Salah satu faktor psikologis internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang mendorong mereka untuk melakukan aktivitas guna mencapai tujuan tertentu. Tingkat motivasi intrinsik seseorang akan berbanding

terbalik dengan prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu saat menghadapi tugas, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda-nunda pekerjaan. Sebaliknya, semakin rendah motivasi intrinsik, semakin tinggi kecenderungan untuk prokrastinasi.

## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Ghufron (2003), salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi adalah dukungan sosial, baik dari orang tua maupun teman sebaya. Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar individu memiliki hubungan negatif dengan perilaku prokrastinasi mereka dalam menyelesaikan tugas. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk prokrastinasi.

Menurut Burka & Yuen (1983) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain:

### 1. Kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan

Individu sering merasa cemas terhadap penilaian atau evaluasi yang akan diberikan oleh orang lain, seperti guru, atasan, atau teman sebaya. Ketakutan akan kritik negatif atau kegagalan dapat membuat mereka menunda tugas karena mereka ingin menghindari potensi kekecewaan. Kecemasan ini sering kali berasal dari pengalaman masa lalu di mana individu merasa tidak cukup baik atau mengalami kegagalan yang signifikan.

2. Kesulitan dalam mengambil keputusan

Beberapa individu mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, baik itu karena takut membuat pilihan yang salah atau karena terlalu banyak pilihan yang membingungkan mereka. Kesulitan ini sering kali menyebabkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas karena mereka terus-menerus mempertimbangkan berbagai opsi tanpa pernah membuat keputusan akhir.

3. Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas

Beberapa orang menunda-nunda sebagai bentuk pemberontakan atau perlawanan terhadap kontrol atau otoritas yang dianggap mengekang mereka. Mereka mungkin merasa bahwa menunda tugas adalah cara untuk mempertahankan kemandirian atau menunjukkan ketidakpuasan terhadap aturan yang dianggap tidak adil.

4. Kurangnya tuntutan dari tugas

Tugas yang dianggap terlalu mudah atau tidak menantang bisa menyebabkan prokrastinasi karena individu tidak merasa termotivasi untuk segera menyelesaikannya. Mereka mungkin merasa bahwa tugas tersebut tidak menarik atau tidak relevan dengan tujuan mereka, sehingga menunda-nunda menjadi pilihan yang lebih menarik.

5. Standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu

Perfeksionisme dapat menyebabkan prokrastinasi karena individu merasa bahwa mereka harus menyelesaikan tugas dengan sempurna atau tidak sama sekali. Standar yang terlalu tinggi mengenai

kemampuan mereka sendiri membuat mereka takut memulai atau menyelesaikan tugas karena khawatir hasilnya tidak akan memenuhi harapan mereka. Untuk mengatasi perfeksionisme ini, individu perlu belajar untuk menetapkan standar yang realistis dan menerima bahwa hasil yang cukup baik lebih baik daripada tidak menyelesaikan tugas sama sekali.

**Pengukuran Prokrastinasi Akademik.** Pengembangan alat ukur prokrastinasi akademik menjadi perhatian ahli dalam beberapa tahun kebelakang. Skala alat ukur prokrastinasi diantaranya adalah

1. *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang dikembangkan oleh Tuckman (1991) alat ukur ini terdiri dari 35 item terbagi kedalam tiga dimensi yaitu kecenderungan menunda (*delaying*), menghindari tugas *task avoidance* dan menyalahkan faktor luar (*blaming others*). Reliabilitas alat ukur ini sebesar 0,90.
2. *Procrastination Assessment Scale for Student* (PASS) yang dikembangkan oleh Solomon & Rothblum (1984). Terdapat enam dimensi pada alat ukur ini yaitu tugas menulis, tugas membaca, tugas belajar untuk ujian, menghadiri aktivitas kelas, tugas administrasi, dan kegiatan akademik. Skala ini diujikan kepada 323 mahasiswa universitas yang terdaftar dalam dua kelompok mata kuliah pengantar psikologi dengan hasil menunjukkan bahwa skala reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.83.

Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dikarenakan lebih relevan dengan penelitian



yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini juga menggunakan sakala yang telah diadaptasi oleh Erlina (2014) dimana item-itemnya telah disesuaikan dengan keadaan di Indonesia sehingga lebih mudah untuk dipahami.

**Prokrastinasi dalam Perspektif Islam.** Dalam perspektif Islam para pengikut sangat dilarang untuk melakukan prokrastinasi (menunda-nunda suatu pekerjaan) yang semestinya bisa dilakukan saat itu (Harmalis, 2021b). berdasarkan hadis Rasulullah SAW:

إِعْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ  
وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ َ

*Artinya: "Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR Hakim).*

Dihadist lain, Rasulullah SAW bersabda:

بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فِتْنَتَا كَطَعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا وَيُمْسِي كَافِرًا أَوْ يُمْسِي مُؤْمِنًا وَيُصْبِحُ كَافِرًا يَبِيعُ  
دِينَهُ بِعَرَضٍ مِنَ الدُّنْيَا

*Artinya: "Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, di mana ada seseorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia." (HR Muslim).*

Dalam hadis ini dapat diambil suatu hikmah bahwa umat Islam sangat dianjurkan untuk melakukan suatu amal kebaikan atau pekerjaan-pekerjaan yang bisa membawa manfaat bagi diri individu, serta dapat menjauhkan diri dari perilaku prokrastinasi akademik (perilaku menunda), karena dengan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dapat membawa suatu kebiasaan-kebiasaan buruk bagi diri individu itu sendiri. Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami ada beberapa poin yang menyebabkan dilarangnya menunda pekerjaan. Pertama, kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan esok kita masih diberi nikmat kesehatan, memiliki waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda pekerjaan yang baik menyebabkan seseorang terbiasa melakukannya, sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan. Waktu berjalan sesuai dengan sunatullah. Detik menjadi menit, menit menjadi jam, dan jam menjadi hari, begitu seterusnya. Siang dan malam pun datang silih berganti. Allah SWT berfirman:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

*Artinya: "Dan Dialah yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur." (QS 25:62).*

Perbuatan prokrastinasi (menunda pekerjaan) ini adalah perilaku tercela karena ia menya-nyiakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh sang pemilik waktu Allah SWT.

## **Motivasi Intrinsik**

**Definisi Motivasi Intrinsik.** Menurut Ryan & Deci (2000) motivasi intrinsik adalah dorongan yang bersumber dari dalam diri individu berupa kesadaran mengenai pentingnya atau manfaat atau makna pekerjaan yang dilaksanakannya (Ryan & Deci, 2000). Motivasi intrinsik ini bersumber dari terpenuhinya kebutuhan untuk mencapai suatu tujuan maupun karena memberikan harapan tertentu yang positif di masa depan (Nawawi, 2001). Motivasi intrinsik juga dapat diartikan sebagai perasaan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk bertindak, yang diakibatkan adanya rasa senang maupun tantangan dari sesuatu yang akan dikerjakan untuk mencapai tujuan yang lebih bersifat pribadi (Pratiwi & Idawati, 2019). Dari pandangan lainnya, motivasi intrinsik adalah perasaan yang dialami ketika seseorang tergerak untuk bertindak bukan karena tekanan eksternal atau penghargaan (Masvaure & Maharaj, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk terlibat dalam suatu kegiatan karena kegiatan tersebut menyenangkan, memuaskan, atau memberikan tantangan yang berarti. Motivasi ini tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti imbalan atau tekanan, melainkan muncul dari kesadaran individu akan pentingnya, manfaatnya, atau makna dari pekerjaan yang dilakukan. Dengan kata lain, motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang karena kesenangan atau kepuasan pribadi yang diperoleh dari melakukan suatu kegiatan, serta harapan positif yang dapat dicapai di masa depan.

**Aspek-Aspek Motivasi Intrinsik.** Menurut Ryan & Deci (2000) motivasi intrinsik diklasifikasikan ke dalam enam dimensi, di antaranya:

1. *Interest / Enjoyment*

Dorongan seseorang karena merasa tertarik akan hal tersebut atau berpikir bahwa hal itu akan terasa menyenangkan untuk dilakukan. Hal ini merupakan suatu dorongan primitif karena didasarkan pada suatu hal yang mengarah pada suatu yang menyenangkan serta menjadi suatu faktor utama dalam motivasi intrinsik.

2. *Perceived competence*

Dorongan ini berasal dari keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki. Seseorang akan condong untuk melakukan sesuatu sesuai dengan yang ia mampu lakukan serta merasa bahwa ia berkompeten akan hal tersebut. Sebaliknya, jika ia dihadapkan dengan suatu hal yang berat (merasa tidak mampu untuk dilaksanakan), maka individu tersebut akan cenderung untuk menolaknya.

3. *Effort/importance*

Seseorang yang memiliki dorongan ini akan memberikan usaha dan energi yang besar untuk melakukan suatu hal, karena ia merasa bahwa hal tersebut penting untuk dilaksanakan dan penting untuk memberikan hasil yang positif. Dorongan untuk berhasil dalam suatu tugas berbanding lurus dengan persepsi individu terhadap pentingnya hal tersebut untuk dilaksanakan.

#### 4. *Pressure/tension*

Tekanan yang dialami seseorang menjadi suatu dorongan untuk melakukan suatu hal. Tekanan atau tegangan tersebut cenderung membuat seseorang menjadi stres atau cemas namun membuatnya berpikir atau terdorong untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu, dorongan ini menjadi suatu prediktor negatif dalam mencari motivasi intrinsik pada seseorang.

#### 5. *Perceived choice*

Pada aspek ini, mengindikasikan bahwa perilaku individu didorong atas kemauannya sendiri. Perilaku muncul atas beberapa pilihan yang ada di hadapannya, dan ia memilih perilaku atas keinginannya tanpa paksaan dari pihak eksternal.

#### 6. *Value / usefulness*

Dorongan ini merupakan suatu keyakinan akan berharganya perilaku yang dia lakukan. Dorongan akan keyakinan tersebut dapat berupa keyakinan akan daya guna, manfaat yang akan diperoleh, keuntungan, dan sebagainya.

**Karakteristik Motivasi Intrinsik.** Menurut Teori SDT Deci & Ryan (2000) mengidentifikasi tiga karakteristik utama yang mendukung motivasi intrinsik, yaitu:

##### 1. *Kebutuhan Otonomi*

Kebutuhan otonomi mengacu pada keinginan individu untuk merasa bebas dan memiliki kendali dalam memilih serta melakukan tindakan-

tindakannya sendiri. Individu yang termotivasi secara intrinsik merasa bahwa mereka bertindak berdasarkan pilihan dan keinginan pribadi, bukan karena ada paksaan atau kendali dari orang lain.

## 2. Kebutuhan Kompetensi:

Kebutuhan akan kompetensi merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa cakap dan menguasai keterampilan-keterampilan tertentu. Individu yang termotivasi secara intrinsik akan merasa bahwa mereka mampu melakukan sesuatu dengan baik dan terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka. Mereka akan menikmati tantangan-tantangan yang dihadapi dan merasa puas serta bangga ketika berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.

## 3. Kebutuhan Hubungan

Kebutuhan hubungan mencerminkan keinginan individu untuk membangun koneksi sosial yang positif, merasa dihargai oleh orang lain, dan merasakan rasa memiliki terhadap kelompok atau komunitas tertentu. Individu yang termotivasi secara intrinsik akan terdorong untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang erat dan merasa menjadi bagian dari suatu entitas yang lebih luas.

**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Intrinsik.** Faktor - faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu (Puspitasari, 2019):

### 1. Kebutuhan (*need*)

Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor - faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis. Dalam konteks motivasi

intrinsik, kebutuhan psikologis memegang peranan penting. Misalnya, kebutuhan akan otonomi (kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri), kompetensi (perasaan mampu dan efektif dalam melakukan sesuatu), dan keterhubungan sosial (perasaan diterima dan diakui oleh orang lain) sering kali menjadi pendorong utama seseorang untuk terlibat dalam aktivitas yang memuaskan secara intrinsik. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu merasa lebih termotivasi dan lebih puas dengan aktivitas yang dilakukannya.

2. Harapan (*expectancy*)

Seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang ke arah pencapaian tujuan. Dalam hal motivasi intrinsik, harapan keberhasilan dapat meningkatkan harga diri dan rasa pencapaian diri seseorang. Sebagai contoh, seorang siswa yang memiliki harapan tinggi akan keberhasilan akademisnya cenderung lebih termotivasi untuk belajar dengan giat karena mereka percaya bahwa usaha yang mereka lakukan akan membuahkan hasil yang memuaskan. Harapan ini juga dapat mencakup harapan akan pertumbuhan pribadi, seperti seorang ibu yang membawa balitanya ke posyandu untuk imunisasi dengan harapan agar balitanya tumbuh sehat.

3. Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh. Minat yang kuat dalam suatu bidang dapat

mendorong seseorang untuk mengeksplorasi dan berpartisipasi dalam aktivitas tersebut dengan antusias. Misalnya, seseorang yang memiliki minat dalam musik akan merasa terdorong untuk belajar bermain alat musik atau menciptakan lagu, bukan karena tekanan eksternal, tetapi karena kegiatan tersebut memberikan kepuasan dan kebahagiaan pribadi. Minat juga sering kali berkaitan dengan perasaan ingin tahu dan dorongan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang sesuatu yang dianggap menarik. Ketika minat terlibat dalam suatu kegiatan, individu cenderung lebih fokus, tekun, dan termotivasi untuk mencapai tingkat penguasaan yang lebih tinggi dalam kegiatan tersebut.

**Dampak Motivasi Intrinsik.** Motivasi intrinsik memiliki berbagai dampak positif yang signifikan terhadap individu. Berikut adalah beberapa dampak dari motivasi intrinsik:

### 1. **Peningkatan Kinerja dan Pencapaian**

Motivasi intrinsik dikaitkan dengan peningkatan kinerja dan pencapaian dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas hobi. Ketika seseorang secara intrinsik tertarik dan terlibat dalam suatu aktivitas, mereka cenderung lebih bersemangat untuk belajar dan berusaha mencapai tujuan mereka (Ryan & Deci, 2000).

### 2. **Kualitas Hidup yang Lebih Tinggi**

Motivasi intrinsik telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, baik secara psikologis maupun sosial. Individu yang merasa terlibat secara intrinsik dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan



sering kali melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Ryan & Deci, 2000).

### 3. **Kreativitas yang Lebih Besar**

Motivasi intrinsik mendorong eksplorasi dan percobaan baru, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kreativitas individu. Ketika seseorang melakukan sesuatu karena kesenangan dan minat pribadi, mereka lebih cenderung untuk berpikir di luar kotak dan menciptakan solusi-solusi inovatif (Amabile, 1983).

### 4. **Ketahanan Terhadap Tantangan**

Individu dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung lebih bertahan dan tidak mudah menyerah di hadapan tantangan atau hambatan. Mereka memiliki dorongan internal yang kuat untuk mencapai tujuan mereka, bahkan ketika menghadapi rintangan yang signifikan (Ryan & Deci, 2000).

### 5. **Pengembangan Kompetensi dan Keahlian**

Motivasi intrinsik sering kali berhubungan dengan pengembangan kompetensi dan keahlian yang lebih baik. Ketika seseorang secara intrinsik tertarik dalam suatu bidang atau aktivitas, mereka cenderung untuk lebih aktif dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan (Ryan & Deci, 2000).

**Pengukuran Motivasi Intrinsik.** Beberapa instrument atau alat pengukuran motivasi intrinsik telah dikembangkan, diantaranya sebagai berikut:

1. *Academic Motivation Scale* (AMS). Dikembangkan oleh (Vallerand dkk., 1992). AMS mengukur motivasi intrinsik serta motivasi ekstrinsik dan amotivasi dalam konteks akademik. Dimensi-dimensi ini mencakup keinginan untuk belajar, nilai yang ditempatkan pada tugas-tugas akademik, dan rasa kemandirian dalam mencapai tujuan-tujuan akademik. Alat ukur ini memiliki 28 item dan memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.81
2. *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI). Dikembangkan oleh Deci & Ryan (2000). Terdapat enam dimensi pada alat ukur ini yaitu *interest/enjoyment*, *perceived competence*, *effort/importance*, *pressure/tension*, *perceived choice*, dan *value/utility*. Skala ini diujikan kepada 3685 pra-remaja dan remaja dari sekolah-sekolah di daerah metropolitan Lisbon dengan hasil menunjukkan bahwa skala reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* yang memuaskan.

Dalam penelitian ini, motivasi intrinsik diukur menggunakan *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI), yang kemudian diadaptasi oleh Goldy (2020). IMI adalah alat ukur yang dirancang khusus untuk mengukur motivasi intrinsik, berbeda dengan alat ukur lainnya yang juga mencakup dimensi motivasi ekstrinsik. Adaptasi oleh Goldy (2020) dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur ini sesuai dengan konteks penelitian dan populasi yang sedang diteliti. Dengan fokus pada motivasi intrinsik, IMI yang telah diadaptasi ini memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mendorong individu untuk terlibat dalam suatu aktivitas karena kesenangan dan minat pribadi, bukan karena dorongan eksternal atau imbalan.

**Motivasi Intrinsik Dalam Perspektif Islam.** Motivasi dalam perspektif islam bisa disebut dengan niat. manusia melakukan suatu aktivitas pasti diawali oleh niat. Di dalam ajaran Islam, segala perbuatan kita harus dilandasi oleh niat yang ikhlas karena Allah (Sholihin, 2022). Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۗ

*Artinya: “Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlasakan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).” (QS. Al-Bayyinah [98]:5)*

Dalam firman Allah sebagaimana Surah Al-Bayyinah ayat 5, Allah Swt menjelaskan arti keikhlasan beribadah kepada Allah Swt. Harusnya ibadah yang kita lakukan dilandasi dengan niat tulus beribadah dan niat mencari rida Allah Swt. Wujud keikhlasan beribadah harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar seluruh ibadah yang kita lakukan diterima oleh Allah Swt.

Seorang muslim menetapkan niat dalam setiap prilakunya, salah satunya dalam menuntut ilmu. Ketika mencari ilmu, niat tersebut ikhlas semata-mata karena Allah dan untuk melaksanakan perintah-Nya. Setiap muslim seharusnya menanamkan niat ini dalam hatinya, semata-mata karena Allah, dalam setiap ucapan, tindakan, dan keadaan mereka. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ أَمْرٍ مَا تَوَقَّعْتُمْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَإِلَى رَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَايَصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوَّجُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

*Artinya: "Dari Umar bin Khattab RA, beliau berkata bahwasannya ia mendengar Rasulullah SAW bersabda: Segala amal perbuatan tergantung niatnya, dan bagi setiap orang hanyalah akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Barangsiapa berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya maka hijrahnya itu menuju Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa hijrahnya karena dunia yang ia harapkan atau karena wanita yang ingin ia nikahi, maka hijrahnya itu menuju yang ia inginkan."*  
(HR. Muttafaq'alah)

Sabda Rasulullah Saw di atas menyimpulkan bahwa dalam melakukan setiap amal perbuatan berniat semata-mata karena Allah Swt. dan untuk kampung akhirat, maka kita akan mendapatkannya.

**Keterkaitan Motivasi Intrinsik dan Prokrastinasi dalam Perspektif Islam.** Dalam pandangan Islam, mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap umat Muslim, baik pria maupun wanita. Islam mendorong umatnya untuk tidak menunda-nunda pekerjaan dan selalu berusaha yang terbaik dalam segala hal yang dilakukan. Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya menuntut ilmu dan menghindari prokrastinasi. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-'Alaq: 1:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

*Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan,"*

Ayat diatas menunjukan menunjukkan pentingnya membaca dan menuntut ilmu sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab seorang Muslim.

Motivasi intrinsik didorong oleh niat yang ikhlas dan kesadaran akan pentingnya ilmu serta pengelolaan waktu yang baik. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ

*Artinya: "Sesungguhnya amal itu (tergantung) niatnya" (HR. Bukhari dan Muslim).*

Hadist diatas menekankan pentingnya niat yang ikhlas dalam segala perbuatan. Dengan niat yang ikhlas, seseorang akan lebih termotivasi secara intrinsik karena apa yang dilakukan adalah untuk mencari ridha Allah. Sementara itu, prokrastinasi akademik bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan pada bersegera dalam melakukan kebaikan dan menghindari menunda-nunda pekerjaan. Dengan memahami dan menerapkan ajaran Islam, seseorang dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan mengurangi prokrastinasi akademik.

### **Manajemen waktu**

**Definisi Manajemen Waktu.** Britton & Tesser (1991) mengungkapkan manajemen waktu yang baik adalah seperti menetapkan tujuan dan prioritas serta memantau penggunaan waktu yang dapat memfasilitasi produktivitas dan meminimalkan stres, berkontribusi pada efektivitas kerja, menjaga keseimbangan dan keberhasilan. Manajemen adalah cara pendekatan yang dinamis dan proaktif dalam melaksanakan suatu kegiatan di organisasi. Manajemen mencakup kegiatan

*planning, organizing, actuating, controlling* (POAC) terhadap staf, sarana, dan prasarana dalam mencapai tujuan (Nursalam, 2011).

Macan (1994) mendeskripsikan manajemen waktu sebagai pengaturan diri dalam menggunakan waktu sebaik mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi. Manajemen waktu dikarakteristikkan seperti mengatur tujuan dan prioritas maupun mengatur dalam menggunakan waktu yang dapat mengurangi stress (Alik, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah pendekatan sistematis untuk mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan. Ini melibatkan perencanaan, penjadwalan, penentuan prioritas, dan pengendalian waktu. Aspek kunci meliputi menetapkan tujuan, membuat jadwal, mengendalikan penggunaan waktu, mendahulukan tugas penting, mengorganisasi tempat kerja, dan menghindari penundaan. Manajemen waktu yang baik meningkatkan produktivitas, mengurangi stres, dan meningkatkan efektivitas kerja serta keseimbangan kehidupan profesional dan akademik.

**Aspek-Aspek dalam Manajemen Waktu.** Menurut Britton dan Tesser (1991)

1. Perencanaan jangka pendek (*Short-range planning*)

Perencanaan jangka pendek ialah berfokus pada pengorganisasian tugas-tugas harian atau mingguan, seperti membuat jadwal harian,

penetapan skala prioritas dan pembagian tugas besar menjadi bagian kecil yang mudah untuk dikelola.

2. Perencanaan jangka panjang (*Long-Rang Planning*)

Perencanaan jangka panjang merupakan perencanaan yang melibatkan penetapan tujuan, strategi, dan langkah-langkah yang akan diambil dalam jangka waktu yang lebih lama. Beberapa aktivitas utama dalam perencanaan ini mencakup penetapan tujuan yang SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound*), pembuatan rencana aksi untuk mencapai tujuan, serta pelacakan kemajuan dan penyesuaian rencana jika diperlukan.

3. Sikap terhadap waktu (*Time Attitude*)

Sikap terhadap waktu mencerminkan pandangan, perasaan, dan kecenderungan perilaku individu terkait waktu. Beberapa komponen penting di antaranya adalah persepsi waktu, yang menunjukkan bagaimana seseorang memandang dan mengukur waktu, apakah mereka merasa waktu berjalan cepat atau lambat, pendek atau panjang. Nilai waktu mengacu pada pentingnya waktu bagi seseorang, apakah mereka melihatnya sebagai sesuatu yang berharga dan perlu dikelola dengan baik atau tidak terlalu dihargai. Kemudian kemampuan menunda kepuasan, ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk menahan diri dari kesenangan atau kepuasan jangka pendek demi mencapai tujuan jangka panjang yang lebih penting.

**Karakteristik Manajemen Waktu.** Individu dengan manajemen waktu yang baik menurut Britton & Tesser (1991b) biasanya menunjukkan karakteristik berikut:

1. Terorganisir

Individu dengan manajemen waktu yang baik biasanya terorganisir dengan baik. Mereka memiliki sistem yang efektif untuk melacak tugas, jadwal, dan tenggat waktu. Sistem ini dapat berupa penggunaan kalender, daftar tugas, atau aplikasi manajemen waktu yang membantu mereka menjaga segala sesuatunya tetap teratur dan terkendali.

2. Tepat Waktu

Individu konsisten dalam menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya. Mereka juga memenuhi komitmen dan janji-janji yang telah mereka buat kepada orang lain.

3. Berfokus pada Tugas

Individu terampil dalam menghindari gangguan dan tetap berkonsentrasi pada pekerjaan yang sedang dilakukan, tanpa terganggu oleh hal-hal lain di sekitar mereka.

4. Proaktif

Individu dengan manajemen waktu yang baik cenderung proaktif. Mereka tidak menunggu diberitahu apa yang harus dilakukan, melainkan mengambil inisiatif sendiri. Mereka dapat mengidentifikasi tugas-tugas yang perlu dikerjakan dan melakukannya tanpa harus diminta.



## 5. Fleksibel

Individu dapat beradaptasi dengan perubahan dan menyesuaikan rencana mereka sesuai dengan kebutuhan. Jika terjadi perubahan rencana, mereka dapat dengan cepat mengubah prioritas dan mengalokasikan ulang waktu mereka.

## 6. Memiliki Keterampilan Pemecahan Masalah

Jika menghadapi kendala atau masalah terkait pengelolaan waktu, individu dengan manajemen waktu yang baik akan dapat mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah tersebut dengan efektif. Mereka dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasi berbagai tantangan dalam manajemen waktu.

**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.** Berikut ini adalah faktor-faktor manajemen waktu:

### 1. Jenis Kelamin

Penelitian Macan (1994) menyampaikan bahwa manajemen waktu mahasiswa perempuan lebih baik dari pada laki laki. Terdapat beberapa pendapat yang mengatakan bahwa perempuan mempunyai waktu luang dan mengisinya dengan mengerjakan berbagai pekerjaan ringan. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya diisi dengan berbagai aktivitas. Berbeda dengan laki laki yang lebih suka mengisi waktu luangnya dengan tidur atau santai.

Menjelaskan bahwa manajemen waktu mahasiswa perempuan lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Ada pendapat yang menyatakan bahwa

ketika perempuan memiliki waktu luang, mereka cenderung mengisinya dengan melakukan berbagai pekerjaan ringan daripada hanya bersantai. Oleh karena itu, hampir seluruh waktu mereka diisi dengan kegiatan. Berbeda dengan laki-laki yang lebih suka menghabiskan waktu luangnya dengan tidur atau bersantai.

## 2. Usia

Hasil dari penelitian Macan (1994) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara usia dengan manajemen waktu mahasiswa. Semakin tinggi usia mahasiswa, semakin baik manajemen waktunya.

Menurut Kusuma (2008) ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu: (1) pengaturan diri (*self-regulation*), dengan menggunakan kontrol waktu terhadap diri, seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik; (2) motivasi, seseorang yang bermotivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi. Semakin tinggi motivasi internal seseorang, semakin baik manajemen waktunya; dan (3) pencapaian tujuan, seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

**Dampak Manajemen Waktu.** Ada beberapa dampak yang positif apabila individu memiliki manajemen waktu yang baik, diantaranya (Harlina dkk., 2014):

### 1. Menunjang belajar siswa agar lebih efektif

Manajemen waktu yang baik dapat sangat menunjang proses belajar siswa agar lebih efektif. Dengan mengatur waktu secara efisien, siswa dapat merencanakan jadwal belajar yang teratur dan konsisten. Ini memungkinkan mereka untuk membagi waktu antara berbagai mata pelajaran,

menyelesaikan pekerjaan rumah, dan melakukan revisi dengan baik. Selain itu, manajemen waktu yang baik membantu siswa menghindari kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi), sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa terburu-buru.

## 2. Menjaga kondisi badan tetap terjaga

Manajemen waktu yang baik tidak hanya penting untuk tugas-tugas akademik atau pekerjaan, tetapi juga untuk menjaga kondisi badan tetap terjaga. Dengan mengatur waktu untuk berbagai aktivitas, termasuk waktu tidur, makan, berolahraga, dan istirahat, individu dapat memastikan bahwa tubuh mereka mendapatkan perawatan yang dibutuhkan. Misalnya, mengalokasikan waktu yang cukup untuk tidur malam yang berkualitas membantu meningkatkan energi dan konsentrasi sepanjang hari.

## 3. Mengurangi penundaan (prokrastinasi)

Manajemen waktu yang baik membantu mengatasi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan. Dengan merencanakan dan menjadwalkan tugas dengan jelas, seseorang dapat menghindari prokrastinasi dan memastikan bahwa tugas-tugas diselesaikan tepat waktu.

## 4. Mengurangi stres

Dengan manajemen waktu yang efektif, individu dapat menghindari penumpukan tugas dan tenggat waktu yang mendesak. Ini membantu mengurangi tingkat stres karena tugas-tugas dapat diselesaikan tepat waktu tanpa merasa terburu-buru atau kewalahan.

**Pengukuran Manajemen Waktu.** Ada beberapa instrumen manajemen waktu yang dikembangkan oleh para ahli, diantaranya:

1. *Time Management Behavior Scale* (TMBS). Dikembangkan oleh (Macan dkk., 1990) yang terdiri dari empat dimensi *setting goals and priorities* (menetapkan tujuan dan prioritas), *mechanics of time management* (mekanika manajemen waktu), *preference for organization* (preferensi untuk organisasi), *perceived control of time* (kontrol waktu yang dirasakan). TMBS telah diujikan pada 165 siswa dan memiliki nilai *Cronbach's alpha* 0.85.
2. *Time Management Questionnaire* (TMQ). Diteliti oleh (Britton & Tesser, 1991). Terdiri dari 35 item dan terdapat tiga dimensi pada alat ukur ini yaitu *short-range planning*, *time attitude*, dan *long-range planning*. 0.89, menunjukkan reliabilitas yang baik dalam mengukur manajemen waktu.

Dalam penelitian ini, manajemen waktu diukur dengan *Time Management Questionnaire* (TMQ).

**Manajemen Waktu dalam Perspektif Islam.** Manajemen waktu dalam perspektif Islam adalah konsep yang sangat penting karena Islam mengajarkan serta menghargai dan memanfaatkan waktu dengan baik. Didalam ajaran agama Islam, waktu dianggap sebagai salah satu nikmat yang besar dari Allah yang harus dipertanggungjawabkan. Berikut adalah penjelasan tentang manajemen waktu dalam perspektif Islam beserta dalil Al-Qur'an dan hadits:

Allah SWT berfirman dalam QS. Al- 'Asr: 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*Artinya: "Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya menaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran."*

Ayat ini menekankan pentingnya waktu dan bagaimana manusia sering kali menia-nyiaikan waktu mereka. Hanya mereka yang menggunakan waktu untuk beriman, beramal saleh, dan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran yang tidak berada dalam kerugian.

Rasulullah SAW bersabda:

اغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

*Artinya: "Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa fakirmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, dan hidupmu sebelum datang matimu." (HR. Al-Hakim)*

Hadits ini menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik selama kita masih memiliki kesempatan, sebelum keadaan berubah. Dalam perspektif Islam, manajemen waktu adalah bagian penting dari kehidupan seorang Muslim. Al-Qur'an dan hadits memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya menghargai dan memanfaatkan waktu dengan bijak. Dengan menyadari bahwa waktu adalah amanah dari Allah yang harus dipertanggungjawabkan, seorang Muslim diharapkan untuk selalu mengatur waktu dengan baik, menghindari

pemborosan, dan berusaha untuk melakukan amal yang bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

**Keterkaitan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi dalam Perspektif Islam.** Dalam Islam, manajemen waktu adalah aspek penting yang diajarkan melalui Al-Qur'an dan hadits. Prokrastinasi akademik, atau menunda-nunda pekerjaan, adalah perilaku yang bertentangan dengan prinsip manajemen waktu yang baik. Berikut adalah keterkaitan manajemen waktu dan prokrastinasi dalam perspektif Islam beserta dalil dari Al-Qur'an.

Dengan mengelola waktu dengan baik, seseorang dapat menghindari prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas. Allah SWT juga memerintahkan umat-Nya untuk segera berbuat kebaikan dan tidak menunda-nunda. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. 2:148:

فَاسْتَبِقُوا الخَيْرَاتِ ۗ أَيُّنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللهُ جَمِيعًا ۗ إِنَّ اللهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*Artinya: "Maka berlomba-lombalah kamu dalam berbuat kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."*

Ayat ini mendorong umat Islam untuk segera berbuat kebaikan dan tidak menunda-nunda, termasuk dalam urusan akademik dan pekerjaan lainnya.

Dalam perspektif Islam, manajemen waktu yang baik adalah kewajiban dan anjuran yang kuat untuk menghindari prokrastinasi. Al-Qur'an dan hadits menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijak dan segera melaksanakan pekerjaan tanpa menunda-nunda. Dengan mengikuti prinsip-prinsip

ini, seseorang dapat meningkatkan produktivitas, menghindari penyesalan di masa depan, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan produktif sesuai dengan ajaran Islam.

### **Kerangka Pemikiran**

Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam yang memiliki sejarah panjang di Indonesia, memegang peran sentral dalam pendidikan agama dan budaya. Salah satu kegiatan utama di pondok pesantren adalah tahfidz Al-Qur'an, proses menghafal dan memahami teks suci Islam. Aktivitas ini mendorong santri untuk mengembangkan komitmen yang tinggi terhadap agama dan disiplin dalam pembelajaran. Tahfidz Al-Qur'an bukan sekadar kegiatan menghafal, tetapi juga membawa nilai-nilai spiritual yang mendalam, memperdalam pemahaman tentang ajaran Islam, serta mengajarkan kedisiplinan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren bukanlah tugas yang mudah, banyak santri menghadapi tantangan yang signifikan dalam perjalanan ini. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi adalah rasa malas dari santri itu sendiri. Tidak jarang santri menunda-nunda untuk menyelesaikan hafalannya. Sehingga hal ini menyebabkan santri belum bisa menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dalam periode waktu yang telah ditentukan. Selain itu ada juga santri yang lebih memilih menyalahgunakan waktu untuk usaha yang tidak perlu seperti bermalas-malasan, berkumpul bersama teman-teman, alih alih menggunakan waktunya untuk menghafal Al-Qur'an. Hal ini bisa disebut juga dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap kewajiban

dalam lingkup akademik untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Solomon & Rothblum, 1984b).

Prokrastinasi saat menghafal Al-Qur'an pada santri akan menyebabkan dampak negatif diantaranya adalah keterlambatan dalam mencapai target hafalan yang telah ditetapkan. Ketika santri menunda-nunda untuk memulai atau melanjutkan proses menghafal, ini bisa mengakibatkan peningkatan tingkat stres karena mendekati batas waktu ujian atau evaluasi. Selain itu, prokrastinasi juga dapat mengurangi kualitas hafalan karena kurangnya waktu yang efektif untuk memperdalam pemahaman dan memantapkan penghafalan. Hal ini berpotensi mengurangi rasa percaya diri santri dalam menghadapi evaluasi tahfidz, serta mempengaruhi evaluasi akademik secara keseluruhan.

Dampak lain dari prokrastinasi akademik adalah terganggunya keseimbangan waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan lain di pondok pesantren. Santri yang sering kali menunda-nunda tugas-tugas akademik cenderung memiliki waktu yang terbatas untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dan sosial lainnya. Hal ini dapat mengurangi kualitas pengalaman pendidikan yang mereka dapatkan di pondok pesantren, yang seharusnya mencakup tidak hanya aspek akademik tetapi juga pengembangan pribadi dan sosial.

Oleh karena itu, prokrastinasi akademik ini sebaiknya diatasi karena bisa berdampak negatif pada proses menghafal Al-Qur'an pada santri. Salah satu faktor internal (psikologis) yang dapat mempengaruhi prokrastinasi ialah motivasi intrinsik, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri individu (Harmalis, 2021). Menurut Ryan & Deci (2000) motivasi intrinsik adalah didefinisikan sebagai



keterlibatan dalam suatu kegiatan karena itu menyenangkan dan memuaskan untuk dilakukan. Pada konteks penghafalan Al-Qur'an di pondok pesantren, motivasi intrinsik yang rendah bisa membuat santri kurang termotivasi untuk mengalokasikan waktu dan energi yang cukup untuk mempersiapkan dan menghafal ayat-ayat suci.

Santri dengan motivasi intrinsik yang rendah cenderung melihat kegiatan menghafal Al-Qur'an sebagai tugas yang membebani atau kurang memberikan kepuasan pribadi yang cukup besar. Akibatnya, mereka mungkin cenderung menunda-nunda untuk memulai atau melanjutkan proses menghafal, bahkan saat tenggat waktu evaluasi semakin dekat.

*Self-Determination Theory* atau SDT oleh Deci & Ryan (2000) menyatakan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika individu terlibat dalam aktivitas karena minat dan kepuasan pribadi, bukan karena tekanan atau insentif eksternal. Motivasi intrinsik sangat penting untuk keterlibatan yang berkelanjutan dan pengaturan diri. Sehingga jika individu termotivasi secara intrinsik, mereka cenderung lebih bersemangat untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka karena mereka menemukan nilai dan kenikmatan dalam aktivitas tersebut. Sebaliknya, kurangnya motivasi intrinsik dapat menyebabkan penundaan atau prokrastinasi karena tugas-tugas tersebut dianggap tidak menarik atau tidak relevan.

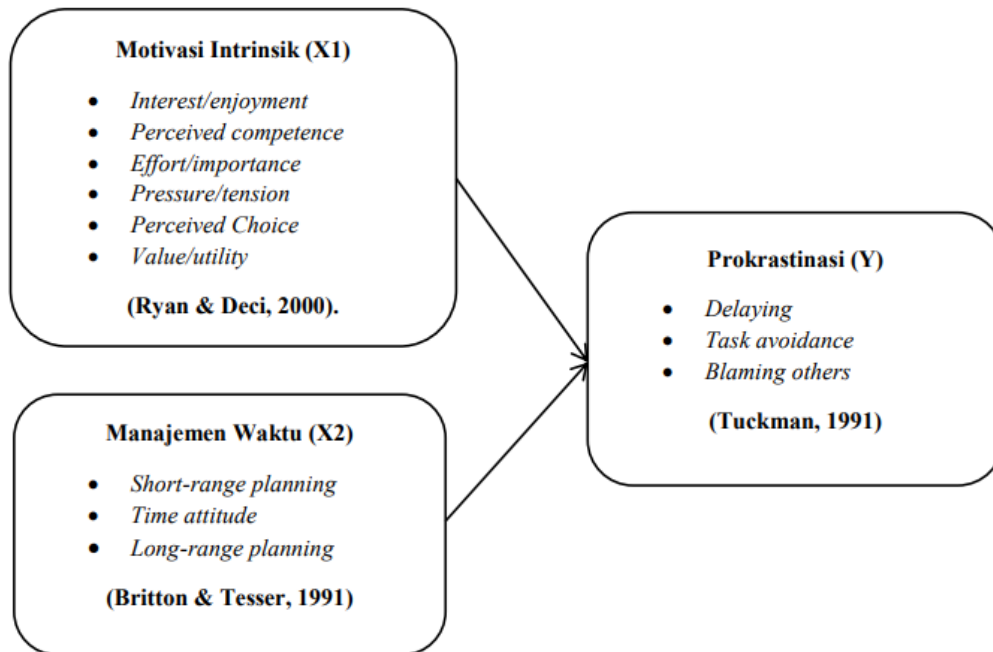
Selain itu, faktor eksternal seperti jadwal yang padat dan banyaknya kegiatan lain di luar pondok juga dapat mempengaruhi kemampuan santri untuk berkonsentrasi dan konsisten dalam menghafal Al-Qur'an. Seorang Santri harus menghadapi berbagai ujian, terutama terkait dengan padatnya jadwal pendidikan.

Mereka harus membagi waktu antara kegiatan akademik di sekolah formal dan kegiatan keagamaan di pesantren. Seperti yang dilaksanakan di Pondok Pesantren (Ponpes) Al-Badar MAN 1 Majalengka, disamping Pendidikan formal kegiatan pembelajaran pesantren dimulai dari sebelum Subuh hingga setelah shalat Subuh, serta dari setelah shalat Maghrib hingga sekitar pukul 9 malam. Disamping itu santri memiliki kewajiban untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an sebanyak  $\frac{1}{2}$  juz dalam periode satu tahun. Yang kemudian akan diujikan melalui ujian tahfidz yang dikenal dengan sebutan Tasmi Al-Qur'an.

Kegiatan yang padat seperti itu, dapat membuat santri sulit dalam mengatur waktu. Seseorang dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam merencanakan, memprioritaskan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu Solomon & Rothblum (1984). Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu yang baik sangat penting dimiliki oleh santri untuk menghindari prokrastinasi akademik. Jika mengamati teori pengendalian diri (*Self-Control Theory*) oleh Ferrari dkk. (1995a) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi ketika individu gagal mengendalikan diri untuk menyelesaikan tugas. Salah satu faktor yang mempengaruhi kegagalan pengendalian diri ini adalah manajemen waktu yang buruk, individu yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang rendah cenderung lebih mudah melakukan prokrastinasi. Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan individu gagal mengatur prioritas, membuat perencanaan, dan menetapkan deadline.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti memprediksikan bahwa motivasi intrinsik dan manajemen waktu dapat mempengaruhi prokrastinasi

akademik menghafal Al-Qur'an pada santri. Maka dihasilkan model kerangka berpikir yang dapat diamati pada gambar 2.1.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pemikiran

### Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi menghafal Al-Qur'an
2. Terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Qur'an
3. Terdapat pengaruh motivasi intrinsik dan manajemen waktu secara simultan terhadap prokrastinasi menghafal Al-Qur'an