

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*” yang berarti maju dan “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, digabungkan menjadi “menangguhkan sampai hari berikutnya”. Prokrastinasi adalah ketika individu seringkali secara sengaja menunda tugas penting. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan aktivitas belajar atau kewajiban akademik, meskipun individu menyadari sepenuhnya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Prokrastinasi akademik terjadi ketika mahasiswa tidak mempersiapkan diri untuk ujian mendatang, terlambat masuk kelas, menunda menyelesaikan tugas atau bahkan tidak menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa secara signifikan dapat memengaruhi hasil belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung kesulitan dalam mengatur waktu, ketakutan akan kegagalan, bahkan mengalami demotivasi (Nabila, 2023:1). Selain itu, dalam literatur psikologi pendidikan, prokrastinasi akademik tidak hanya sekadar dipandang sebagai kebiasaan menunda, melainkan juga merupakan kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) yang berkaitan dengan pengelolaan waktu, pengendalian kontrol diri, dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis seperti ketakutan akan kegagalan yang berujung pada rendahnya performa akademik (Pazos dkk., 2023, art.101894).

Hasil penelitian Prayitno dkk. (2024:95) menemukan bahwa perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa umumnya muncul sebagai respons terhadap tekanan tanggung jawab akademik dan masalah psikologis yang membuat mahasiswa cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit. Penjelasan ini sejalan dengan temuan Claudia dan Subroto (2024) yang membuktikan bahwa *fear of failure* memiliki

hubungan positif dan signifikan dengan perilaku menunda, di mana semakin tinggi ketakutan mahasiswa akan kemungkinan gagal, semakin besar kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut, Steel dalam Pazos dkk. (2023, art.101894) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik berakar pada *intention-action gap*, yaitu kesenjangan antara apa yang sudah direncanakan mahasiswa dan perilaku aktual yang akhirnya dilakukan. Kesenjangan ini muncul akibat ketidakrasionalan dalam proses pengambilan keputusan, di mana mahasiswa cenderung memilih aktivitas jangka pendek yang lebih menyenangkan meskipun bertentangan dengan tujuan jangka panjangnya.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan tugas akademik yang disengaja. Perilaku ini muncul akibat ketidakmampuan mengatur waktu, ketakutan akan kegagalan, rendahnya keyakinan diri, demotivasi, serta kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit. Prokrastinasi tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional mahasiswa seperti munculnya stress berlebih.

2.1.1.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum, kesepakatan para ahli menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena multi-faktor. Salah satu kerangka teoritis yang paling sering dirujuk dalam penelitian modern seperti pada Turgeman & Pollak (2023:448) adalah *Temporal Motivation Theory* (TMT) yang dikembangkan oleh Piers Steel (2007:65). TMT dianggap paling komprehensif karena mampu memadukan berbagai faktor penyebab prokrastinasi yang telah dikemukakan oleh para ahli sebelumnya ke dalam satu model motivasional yang bersifat prediktif. Menurut Steel, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh empat faktor utama yaitu sebagai berikut.

1. Harapan (*Expectancy*)

Harapan merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil menyelesaikan tugas.

a. Ketakutan Akan Kegagalan (*Fear of Failure*)

Ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan membuat individu meragukan kemampuannya sendiri. Kecemasan dan kekhawatiran berlebih

akan menurunkan harapan keberhasilan, sehingga individu cenderung menghindari atau menunda tugas.

b. Efikasi Diri yang Rendah (*Low Self-Efficacy*)

Keyakinan diri yang lemah terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas dapat memengaruhi motivasi awal untuk mulai mengerjakan tugas. Ketika individu merasa tidak mampu mencapai standar yang diharapkan, kemungkinan untuk menunda tugas meningkat.

2. Nilai (*Value*)

Faktor ini berhubungan dengan seberapa menarik, berharga, atau bermanfaatnya tugas tersebut bagi individu.

a. Aversi Tugas (*Task Aversion*)

Tugas yang dianggap sulit, menakutkan, membosankan, atau tidak menyenangkan cenderung memiliki nilai yang rendah. Kondisi ini mendorong individu untuk menghindari tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. sehingga lebih mudah ditunda.

b. Kurangnya Minat Intrinsik

Ketidaktertarikan atau ketidaksukaan terhadap materi tugas dapat mengurangi motivasi internal. Semakin kecil nilai intrinsik suatu tugas, semakin besar kecenderungan individu untuk menunda pengerjaannya.

3. Impulsivitas (*Impulsiveness*)

Faktor ini mengukur tingkat sensitivitas individu terhadap gangguan atau godaan di lingkungan sekitar.

a. Regulasi Diri yang Rendah (*Low Self-Regulation*)

Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah terdistraksi oleh stimulus eksternal maupun internal. Ketidakmampuan mempertahankan fokus dan mengontrol dorongan untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada tugas akademik mengakibatkan terjadinya penundaan.

b. Gangguan Lingkungan (*Environmental Distractions*)

Banyaknya distraksi seperti media sosial, kebisingan, hiburan, atau aktivitas lain yang memberikan kepuasan instan meningkatkan kemungkinan individu berpaling dari tugas akademik. Lingkungan yang tidak kondusif memperkuat kecenderungan impulsif untuk menunda tugas.

4. Penundaan (*Delay*)

Faktor ini berkaitan dengan waktu tunggu hingga tugas harus diserahkan (tenggat waktu).

a. Tenggat Waktu yang Jauh

Semakin jauh tenggat waktu, maka semakin rendah urgensi untuk memulai. Tanpa tekanan waktu yang jelas, individu cenderung menilai bahwa tugas dapat dikerjakan nanti, sehingga prokrastinasi cenderung meningkat.

b. Manajemen Waktu yang Buruk

Ketidakmampuan mengatur prioritas, membuat jadwal, atau memperkirakan estimasi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas dan mengalokasikan waktu dapat menyebabkan individu kesulitan memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga memicu terjadinya penundaan.

Secara keseluruhan, TMT menjelaskan pemahaman komprehensif tentang bagaimana faktor kognitif, afektif, dan situasional saling berhubungan dalam memicu perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dianggap sebagai kerangka paling relevan mengenai prokrastinasi akademik

2.1.1.3. Indikator Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul sebagai akibat dari penundaan tersebut. Menurut Ferrari dkk. dalam Arwina dkk. (2021), ada empat indikator prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut.

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan ini merujuk pada kecenderungan individu bukan hanya dalam proses memulai mengerjakan tugas, tetapi juga menunda menyelesaikannya. Penundaan ini dipandang bukan karena kurangnya waktu semata, melainkan lebih

karena faktor-faktor internal seperti ketakutan akan kegagalan dan rendahnya efikasi diri.

2. Keterlambatan mengerjakan tugas

Individu dengan kecenderungan menunda umumnya memerlukan waktu lebih lama untuk mempersiapkan tugasnya dengan melakukan hal lain yang tidak lebih penting tanpa memperhitungkan estimasi waktu, sehingga tugas selesai lebih lambat dari yang direncanakan.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Indikator ini berhubungan dengan perbedaan antara niat atau rencana individu untuk menyelesaikan tugas dan realisasi tindakan yang dilakukan. Meskipun individu sudah membuat jadwal yang jelas dan realistis untuk menyelesaikan tugas, tetapi kenyataannya sering kali tidak sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Kesenjangan ini menunjukkan adanya ketidakmampuan mengatur waktu dan mengatur impuls, sehingga memicu terjadinya perilaku menunda secara berulang.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan menunjukkan kecenderungan individu untuk memilih kegiatan yang memberikan kepuasan instan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang memerlukan konsentrasi. Misalnya, individu lebih memilih menonton film, bermain game, dan hangout bersama teman daripada mengerjakan tugas akademik. Perilaku ini mencerminkan preferensi terhadap kepuasan jangka pendek dibanding tanggung jawab jangka panjang yang merupakan salah satu ciri prokrastinasi akademik.

2.1.2. *Time Management*

2.1.2.1. *Pengertian Time Management*

Time management atau manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengalokasikan, dan mengatur waktu yang dimilikinya secara efektif agar tujuan dapat tercapai dengan efisien. Menurut Davidson dalam Hidayanto (2019), manajemen waktu adalah cara memanfaatkan waktu dengan baik, di mana seseorang mampu menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas dan produktivitas, serta menciptakan

lebih banyak ruang dan waktu dalam hidup. Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai suatu keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengatur waktu.

Hasil penelitian Xing dan Ester (2022) menemukan bahwa manajemen waktu merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh setiap orang dalam menggunakan waktu sebaik mungkin demi meraih tujuan yang sudah ditetapkan. Sejalan dengan itu, Leman dalam Eka & Monica (2023) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan matang. Melalui manajemen waktu, seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu dengan lebih efektif dan efisien sehingga meminimalisir waktu yang terbuang sia-sia.

Dengan demikian, manajemen waktu sangat penting bagi kehidupan tiap individu, terutama dalam dunia pendidikan, karena manajemen waktu membantu mahasiswa membagi waktu secara lebih efektif dan efisien, sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar mahasiswa (Eka & Monica, 2023). Sejalan dengan itu, analisis oleh Aeon dkk. (2021, art. e0245066) mengonfirmasi efektivitas manajemen waktu terhadap sejumlah hasil penting, yakni manajemen waktu secara moderat terkait dengan kinerja akademik, kesejahteraan (*well-being*), dan menurunkan tekanan psikologis (*distress*). Hal ini menunjukkan bahwa dampak terhadap kesejahteraan bisa lebih besar daripada efeknya terhadap performa pekerjaan atau akademik, artinya manajemen waktu bukan hanya alat produktivitas, tetapi juga kesehatan mental.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah keterampilan merencanakan, mengatur, dan menyesuaikan alokasi waktu secara efektif dan efisien agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bukti empiris dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik dapat memperbaiki kinerja akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2.1.2.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Time Management*

Menurut Macan (1994) dalam Wolters dkk. (2025:381), faktor-faktor *time management* adalah sebagai berikut.

1. Menetapkan Tujuan dan Prioritas (*Setting Goals and Priorities*)

Faktor ini mengacu pada kemampuan individu untuk menetapkan tujuan yang jelas dan menentukan prioritas tugas yang harus diselesaikan. Kemampuan ini penting dalam konteks regulasi diri, karena individu yang mampu menentukan tujuan dan prioritasnya cenderung lebih produktif. Misalnya, mengidentifikasi tugas akademik mulai dari yang paling penting terlebih dahulu dan mengalokasikan waktu sesuai urgensinya.

2. Mekanisme Manajemen Waktu dan Perencanaan (*Mechanics of Time Management/Planning*)

Mekanisme manajemen waktu berkaitan erat dengan penjadwalan, perencanaan, dan pengaturan aktivitas sehari-hari. Perencanaan ini bukan hanya sekadar membuat daftar tugas, tetapi juga mengalokasikan waktu dengan realistis, memperkirakan durasi setiap waktu, dan menyusun jadwal yang seimbang antara tugas dan istirahat, seperti menyusun timetable mingguan untuk belajar, beristirahat dan melakukan aktivitas lain.

3. Kecenderungan untuk Keterorganisasian (*Preference for Organization*)

Faktor ini berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menjaga keteraturan, mulai dari tugas, aktivitas, sampai lingkungan kerja secara sistematis. Individu dengan preferensi organisasi yang tinggi cenderung lebih efektif dalam penjadwalan dan perencanaan, sehingga berdampak positif terhadap produktivitas dan kinerja hasil.

4. Persepsi Kontrol Waktu (*Perceived Control of Time*)

Persepsi kontrol waktu merupakan tolak ukur sejauh mana individu merasa mampu mengatur, mengendalikan, dan memanfaatkan waktunya dengan efektif. Persepsi ini memengaruhi motivasi dan stress, sebab individu yang merasa mampu mengatur waktu lebih efisien cenderung lebih percaya diri dan tidak rentan mengalami tekanan akibat batas waktu (deadline), sehingga lebih mampu beradaptasi pada tugas sulit karena merasa masih dapat mengendalikan situasi.

2.1.2.3. Indikator *Time Management*

Menurut Atkinson (1994) dalam Sintesa (2023), indikator *time management* adalah sebagai berikut.

1. Menetapkan Tujuan

Menetapkan merupakan langkah pertama dalam mengelola waktu. Tujuan berfungsi sebagai kompas yang mengarahkan individu dalam menentukan langkah yang tepat. Ketika tujuan ditetapkan dengan jelas, baik dalam jangka pendek seperti menyelesaikan tugas harian atau jangka panjang seperti mencapai IPK tertentu, individu cenderung memiliki fokus yang lebih solid dalam mengalokasikan fokus dan energinya. Dengan adanya tujuan yang terukur, individu juga dapat mengevaluasi progress dan mengidentifikasi hambatan yang muncul.

2. Menyusun Prioritas

Menyusun prioritas umumnya dilakukan dengan mengorganisir daftar kegiatan berdasarkan tingkat urgensinya. Waktu yang terbatas membuat tidak semua tugas dapat diperlakukan sama. Individu memilah tugas yang harus didahulukan, ditunda, dan didelegasikan. Prioritas dapat ditentukan berdasarkan faktor rentang waktu deadline, tingkat kesulitan, atau konsekuensi jika tugas ditunda. Kemampuan menyusun prioritas membantu mengurangi stress dan menghindari multitasking berlebih yang seringkali tidak efektif.

3. Menyusun Jadwal

Penyusunan jadwal mencakup pembuatan rencana terperinci mengenai kapan dan bagaimana suatu aktivitas akan dilakukan. Jadwal umumnya berupa agenda harian, mingguan, atau bulanan. Dengan menyusun jadwal, individu dapat memperkirakan beban waktu, menghindari tumpang tindih antar kegiatan, serta mempersiapkan cadangan waktu untuk perubahan tidak terduga. Jadwal juga mempermudah individu untuk menghindari ketergesaan karena semua kegiatan sudah disusun dengan detail.

4. Bersikap asertif

Asertivitas merupakan kemampuan menyampaikan kebutuhan, batasan, atau penolakan secara tegas tanpa terdengar kasar. Dalam konteks manajemen waktu, asertivitas membantu individu menolak permintaan yang tidak mendesak, tugas tambahan di luar kapasitas, atau ajakan kegiatan yang tidak relevan dengan prioritas. Tanpa asertivitas, individu rentan terganggu oleh distraksi eksternal sehingga rencana terganggu dan produktivitas menurun.

5. Bersikap Tegas

Ketegasan dalam menjaga batasan waktu berbeda dari asertivitas, ketegasan lebih menekankan pada perlindungan terhadap struktur waktu pribadi. Hal ini mencerminkan individu mampu mempertahankan jadwal yang telah disusun, menjaga konsentrasi dari gangguan luar, serta memastikan tidak ada pihak luar yang mengganggu waktu produktifnya sehingga individu dapat konsisten pada rencana awal.

6. Menghindari Penundaan

Penundaan merupakan salah satu hambatan terbesar dalam pengelolaan waktu. Ketika individu menunda tugas, maka tekanan di akhir waktu meningkat sehingga mengurangi kualitas hasil kerja. Menghindari penundaan artinya bersedia mengambil langkah awal meskipun belum merasa bersemangat. Individu dengan pengelolaan waktu baik mampu memulai tugas secara bertahap, menguraikan pekerjaan besar menjadi bagian kecil, serta menghindari alasan yang memperlambat proses.

7. Meminimalkan Waktu yang Terbuang

Waktu yang terbuang seringkali berasal dari kebiasaan yang tidak disadari, seperti mengecek ponsel secara berulang, mengerjakan hal sepele yang tidak diperlukan, atau terjebak aktivitas hiburan yang berlebih. Meminimalisir waktu yang terbuang berarti mengidentifikasi pola pemborosan waktu, lalu mengevaluasinya dengan mengurangi atau menghilangkan kebiasaan tersebut. Kegiatan yang tidak memberikan manfaat signifikan harus dibatasi agar waktu dapat dialihkan sepenuhnya pada aktivitas yang lebih produktif.

8. Kontrol Terhadap Waktu

Kontrol terhadap waktu mencakup kemampuan untuk memonitor penggunaan waktu, seperti menilai apakah pelaksanaannya berjalan sesuai jadwal dan melakukan penyesuaian apabila terjadi hambatan. Individu yang memiliki kontrol waktu yang baik cenderung lebih teratur, tidak mudah kewalahan, dan mampu menyesuaikan strategi ketika terdapat perubahan situasi. Kontrol waktu juga berhubungan dengan efikasi diri yang mencerminkan semakin individu merasa mampu mengatur waktu, semakin

mudah individu tersebut mempertahankan kedisiplinan.

2.1.2.4. Teori Pendukung *Time Management*

Time management (manajemen waktu) dibangun dari landasan beberapa cabang ilmu, terutama psikologi kognitif. Psikologi kognitif mempelajari bagaimana individu memperhatikan, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi untuk mengambil keputusan serta mengarahkan perilaku. Proses mental seperti perencanaan, pengorganisasian, pengendalian diri, dan evaluasi merupakan bagian penting dari kemampuan manajemen waktu. Dari perspektif ini, manajemen waktu dipahami sebagai kemampuan mengolah informasi tentang tugas, prioritas, dan durasi, lalu mengubahnya menjadi rencana tindakan yang efektif. Individu yang mampu memfokuskan perhatian, mengatur beban kognitif, dan memantau progres akan lebih mudah mengelola waktu secara teratur. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami gangguan perhatian, kecemasan terhadap tugas, atau beban kognitif yang tinggi, kemampuan mengatur waktu akan menurun dan kecenderungan menunda tugas akan meningkat.

Dengan demikian, psikologi kognitif menjelaskan bahwa manajemen waktu bukan hanya membuat jadwal, tetapi proses mental yang melibatkan pengaturan diri. Cara seseorang memproses informasi dan merespon tuntutan akademik secara langsung mempengaruhi efektivitas penggunaan waktu dan kecenderungannya untuk menunda atau menyelesaikan tugas tepat waktu.

2.1.3. *Fear of Failure*

2.1.3.1. Pengertian *Fear of Failure*

Secara bahasa *fear* berarti rasa takut, kecemasan, atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, sedangkan *failure* berarti kegagalan atau ketidakberhasilan dalam mencapai suatu tujuan. *Fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan adalah kondisi emosional-kognitif di mana individu memandang potensi kegagalan sebagai ancaman signifikan terhadap harga diri. Menurut Conroy dalam Hartati & Mirza (2023), *fear of failure* muncul ketika individu menilai konsekuensi buruk kegagalan, seperti rasa malu, penurunan harga diri, atau reaksi negatif dari orang lain sebagai sesuatu yang sangat menakutkan dan harus dihindari. Selain itu, menurut

Atkinson, ketakutan akan kegagalan adalah motif yang dimiliki individu untuk menghindari perasaan malu dan humiliasi sebagai konsekuensi yang harus ditanggung dari kegagalan (Hartati & Mirza, 2023). Dengan begitu, *fear of failure* bukan hanya dipahami sebagai ketakutan tidak mencapai target, tapi juga sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan emosi dan makna diri.

Ketakutan akan kegagalan sebagai sebuah aspek psikologis dapat berdampak pada keputusan yang akan diambil oleh seseorang dan perilakunya dalam menghadapi kegagalan. Conroy dalam Tazkia dkk. (2024) menyatakan bahwa dampak dari ketakutan akan kegagalan terdiri dari dampak negatif dan positif. Dampak negatif terjadi ketika seseorang kehilangan kontrol diri, mengalami perubahan interpersonal dan emosional yang membuatnya merasa malu pada diri sendiri. Sedangkan, dampak positif terjadi ketika seseorang lebih terdorong untuk belajar dan bangkit dari kegagalan yang dialaminya dan menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Selain itu, hasil penelitian Astri & Dewi (2016) menjelaskan ketakutan akan kegagalan adalah kecemasan dan kekhawatiran yang dimiliki individu terhadap cara pandang yang kurang baik dari orang lain dan dampak dari kegagalan dalam mencapai tujuannya. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan ketakutan akan kegagalan seringkali menunjukkan berbagai karakteristik yang dapat memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, misalnya tekanan untuk mencapai kesempurnaan, baik yang dipaksakan oleh diri sendiri maupun orang lain, dapat meningkatkan kecemasan, penurunan harga diri, dan respons emosional yang berlebih (Farisi dkk., 2024:1).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah konstruk emosional-kognitif yang terbentuk dari penilaian individu terhadap konsekuensi kegagalan, seperti rasa malu, penurunan harga diri, atau reaksi negatif dari orang lain sebagai sesuatu yang sangat menakutkan dan harus dihindari.

2.1.3.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Failure*

Menurut Winkel (2002) dalam Nisha (2024), faktor lingkungan memengaruhi keyakinan bahwa kegagalan sangat berdampak buruk. Faktor lingkungan ini termasuk

suasana belajar mengajar di kelas yang sangat kompetitif dan tidak toleran terhadap kegagalan, cara berpikir masing-masing individu, atau suasana dalam keluarga dengan ekspektasi tinggi. Sedangkan, menurut Atkinson (1957) dalam Moghadam (2018), faktor utama *fear of failure* adalah persepsi bahwa kegagalan merupakan sesuatu yang sangat negatif sampai pada titik merasa malu dan memandang kegagalan sebagai sesuatu yang hina.

2.1.3.3. Indikator *Fear of Failure*

Menurut Conroy dalam Mutmainnah dkk. (2024), terdapat lima indikator *fear of failure* yang dikemukakan sebagai *Five-Factor Model*, yaitu sebagai berikut.

1. Ketakutan akan penghinaan dan rasa malu

Indikator ini menggambarkan ketakutan individu terhadap kemungkinan rasa malu, dipermalukan, atau dinilai tidak kompeten ketika mengalami kegagalan. Rasa malu ini bersifat sosial yang berakar dari kekhawatiran bahwa kegagalan akan tampak jelas di hadapan orang lain, sehingga individu cenderung menghindari tantangan yang berpotensi memperlihatkan ketidakmampuannya.

2. Ketakutan akan penurunan estimasi diri

Indikator ini merujuk pada ketakutan bahwa kegagalan akan menurunkan penilaian individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Dalam konteks ini, individu bukan hanya melihat kegagalan sebagai kesalahan performa karena kurangnya persiapan atau kesalahan teknis, tetapi juga sebagai refleksi dari ketidakmampuan individu.

3. Ketakutan akan ketidakpastian masa depan

Indikator ini mengacu pada kekhawatiran bahwa kegagalan akan mengancam tujuan dan prospek masa depan. Bagi sebagian individu, kegagalan dipandang sebagai sesuatu yang memiliki dampak jangka panjang yang dapat memengaruhi prestasi akademik, peluang karier, relasi sosial, atau stabilitas hidup.

4. Ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial

Indikator ini menggambarkan kekhawatiran bahwa kegagalan dapat membuat orang-orang di sekitarnya menjadi kurang peduli. Kegagalan dipandang sebagai sesuatu yang membuat individu tidak lagi dihargai atau diperhatikan. Individu dengan

indikator ini cenderung memiliki ketergantungan emosional terhadap dukungan sosial, sehingga ketika dirasa bahwa dukungan tersebut terancam, maka hal ini membuat individu lebih sensitif terhadap potensi kegagalan.

5. Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya

Indikator ini merujuk pada ketakutan individu terhadap kemungkinan mengecewakan atau membuat orang-orang yang dianggap penting baginya merasa sedih atau frustrasi akibat kegagalan yang dialaminya. Ekspektasi tinggi dari orang-orang terdekat membuat individu merasa memiliki tanggung jawab emosional untuk berhasil. Dalam konteks ini, kegagalan bukan hanya dipandang sebagai kegagalan diri sendiri, tetapi juga kegagalan kelompok yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa bersalah.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Tinjauan hasil penelitian terdahulu dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan topik atau isu yang akan diteliti dengan penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga tidak terjadi pengulangan dalam penelitian ini. Adapun beberapa penelitian lima tahun terakhir yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. 1
Hasil Penelitian yang Relevan

No.	Sumber	Judul	Hasil
1	Handayani, D., & Mujidin (2022)	Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka.

No.	Sumber	Judul	Hasil
2	Ariyanti, T., & Setiyani, R. D. (2023)	<i>Academic Procrastination, Perfectionism, and Fear of Failure</i>	Studi ini menemukan korelasi positif antara <i>fear of failure</i> (dan perfeksionisme) dengan prokrastinasi akademik. Studi ini menyimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk mengelola kecemasan mereka terhadap kegagalan untuk mengurangi prokrastinasi.
3	Saktiadi dkk. (2024)	Hubungan Antara <i>Time Management</i> Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi	Menemukan hubungan negatif yang kuat antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang berorganisasi. Semakin tinggi manajemen waktu, semakin rendah prokrastinasi akademik.
4	Limbong, M., Lubis, L., & Fadillah, R. (2024)	Hubungan <i>Fear of Failure</i> dan <i>Anxiety</i> dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area	Menemukan hubungan yang signifikan antara <i>fear of failure</i> dan kecemasan (<i>anxiety</i>) dengan prokrastinasi akademik. Kedua faktor tersebut berperan dalam mendorong perilaku menunda tugas.
5	Alighra, M. S., Ardi, Z., Fadli, R. P., & Fikri, M. (2025)	Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang	Menemukan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,664$, $p < 0,01$) antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Manajemen waktu yang efektif mengurangi prokrastinasi.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat atau isu sentral yang diteliti. Selain itu, arah hubungan antar variabel juga menunjukkan persamaan yang kuat, yakni hipotesis mengenai hubungan negatif antar *time management* dengan prokrastinasi akademik sejalan dengan temuan empiris dari Handayani dan Mujidin (2022), Saktiadi dkk. (2024), dan Alighrad dkk. (2025). Kemudian, asumsi hubungan

positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik didukung oleh hasil penelitian Ariyani & Setiyani (2023) dan Limbong dkk. (2024).

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pendekatan analitik yang digunakan. Penelitian-penelitian terdahulu cenderung bersifat bivariat, artinya hanya menguji hubungan satu variabel independen, misalnya hanya *time management*, dengan prokrastinasi akademik secara terpisah. Sedangkan, penelitian ini menggunakan pendekatan multivariat, yang menguji hubungan kedua variabel independen, *time management* dan *fear of failure*, secara simultan dalam satu model analisis, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai interaksi antar kedua faktor tersebut. Selain itu, perbedaan selanjutnya terletak pada aspek spesifisitas konteks lokal, daripada menggunakan populasi mahasiswa secara umum, penelitian ini memfokuskan pada subjek yang sangat spesifik, yakni mahasiswa program studi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Siliwangi Angkatan 2023. Fokus demografis dan institusional yang terperinci ini memberikan konteks kultural dan situasional unik yang belum diteliti secara mendalam oleh penelitian terdahulu yang cakupannya lebih luas dan berlokasi di daerah lain.

2.3. Kerangka Berpikir

Berbagai tuntutan akademik mulai dari tugas, presentasi, ujian, hingga kesibukan aktivitas organisasi yang seringkali tumpang tindih menjadi beban yang harus dikelola dengan baik agar mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri, termasuk mengelola waktu dan emosi, sangat penting dalam mengendalikan berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan agar dapat meminimalisir hambatan yang membuat proses belajar tidak kondusif. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa menghadapi hambatan yang membuat proses belajar tidak berjalan optimal, salah satunya distraksi kecenderungan menunda. Fenomena prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas secara sadar meskipun mengetahui dampak negatifnya masih menjadi isu dominan di kalangan mahasiswa.

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk masalah regulasi diri yang paling sering dialami mahasiswa, terutama ketika tuntutan akademik tidak sejalan dengan

kemampuan mengelola waktu dan tekanan emosional. Kondisi ini membuat mahasiswa menghadapi kesenjangan (*gap*) antara apa yang harus dilakukan dan apa yang akhirnya dilakukan. Teori yang mendasari penelitian ini adalah Temporal Motivation Theory (TMT) yang dikembangkan oleh Steel (2007). TMT menjelaskan secara struktural mengenai bagaimana nilai tugas, harapan keberhasilan, impulsivitas, dan jarak waktu menuju *deadline* memengaruhi kecenderungan menunda tugas.

Dalam TMT, motivasi adalah fungsi dari empat komponen utama, yakni *expectancy* (harapan), *value* (nilai), *impulsiveness* (impulsivitas), dan *delay* (jarak waktu). Prokrastinasi terjadi ketika motivasi rendah, terutama karena harapan keberhasilan yang lemah, nilai tugas rendah, kecenderungan terdistraksi tinggi, atau jarak *deadline* yang masih jauh. Teori ini memandang prokrastinasi bukan sebagai kemalasan, tetapi sebagai hasil perhitungan psikologis yang dipengaruhi kombinasi persepsi, emosi, dan pengendalian diri. Oleh karena itu, hubungan antara *time management* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi dapat dijelaskan secara spesifik melalui komponen-komponen TMT.

Time management berperan penting, terutama terhadap komponen *delay* dan *impulsiveness*. Mahasiswa yang memiliki keterampilan mengatur waktu yang baik mampu mengelompokkan tugas, menetapkan prioritas, dan menciptakan struktur aktivitas yang mengurangi jarak psikologis menuju penyelesaian. Praktik ini menekan efek *delay discounting*, di mana tugas dengan tenggat masih yang jauh cenderung diabaikan. Selain itu, manajemen waktu mengurangi impulsivitas karena mahasiswa memiliki rencana belajar yang jelas sehingga distraksi lebih mudah dikendalikan. Dalam perspektif TMT, peningkatan keterampilan mengelola waktu secara langsung menaikkan nilai subjektif tugas dan memperkuat dorongan untuk segera memulai, sehingga menekan kecenderungan prokrastinasi.

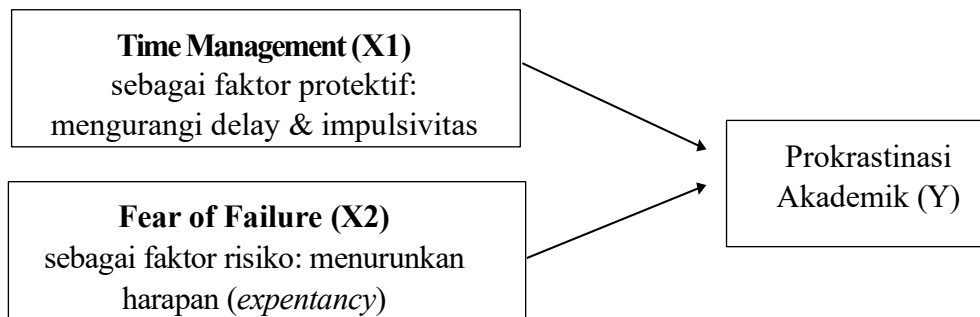
Sebaliknya, *fear of failure* menjadi faktor risiko karena berhubungan langsung dengan menurunnya *expectancy*. Ketika mahasiswa takut gagal, mereka menilai kemampuan diri lebih rendah, sehingga harapan untuk berhasil dalam tugas ikut turun. Penurunan *expectancy* ini berperan kuat dalam rumus TMT, yakni meskipun nilai tugas tinggi, motivasi tetap rendah. *Fear of failure* juga memicu mekanisme penghindaran

(*avoidance*), di mana mahasiswa menghindari tugas untuk mengurangi kecemasan jangka pendek. Namun, penghindaran ini memperbesar kemungkinan prokrastinasi karena mahasiswa memilih aktivitas lain yang secara emosional lebih menyenangkan dibandingkan menghadapi risiko kegagalan. Dengan demikian, *fear of failure* menurunkan motivasi sekaligus meningkatkan kecenderungan untuk menghindar, dua kondisi yang sangat konsisten dengan pola prokrastinasi TMT.

Ketika *time management* yang buruk dan *fear of failure* yang tinggi berinteraksi, efeknya terhadap prokrastinasi menjadi semakin kuat. Rendahnya *expectancy* akibat *fear of failure* membuat mahasiswa sudah tidak yakin sejak awal, sedangkan lemahnya *time management* memperbesar jarak waktu dan meningkatkan impulsivitas. Secara struktural, ini menciptakan kondisi yang menekan motivasi dari dua sisi sekaligus, yakni sisi kognitif (*expectancy*) dan sisi perilaku (*delay-impulsiveness*). Kombinasi ini sejalan dengan prediksi TMT bahwa prokrastinasi muncul ketika nilai motivasi tugas kalah oleh daya tarik distraksi sesaat. Dengan demikian, TMT menyimpulkan bahwa *time management* berfungsi sebagai faktor protektif yang menekan prokrastinasi melalui pengurangan *delay* dan *impulsiveness*. Sebaliknya, *fear of failure* menjadi faktor risiko yang meningkatkan prokrastinasi melalui penurunan *expectancy* dan peningkatan *avoidance*. Interaksi keduanya menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa secara konsisten terjebak dalam siklus menunda, dan bagaimana perbedaan dalam kemampuan mengelola waktu serta respon emosional terhadap kegagalan dapat memprediksi tingkat prokrastinasi akademik mereka.

Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir penelitian ini disajikan pada gambar 2.1 sebagai berikut.

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



2.4. Hipotesis

1. Ho : Tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *time management* dengan prokrastinasi akademik
Ha : Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *time management* dengan prokrastinasi akademik
2. Ho : Tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik
Ha : Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik
3. Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *time management* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik
Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *time management* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik.