

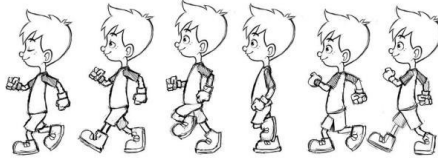
## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Animasi 2D

Menurut Gunawan (2013), animasi 2D adalah gambar yang dapat bergerak dengan adanya penggunaan gambar bersumbu X dan Y. Animasi 2D atau yang dikenal juga sebagai animasi manual, dimana proses pembuatannya dilakukan dengan menggambar di atas kertas lalu di-*scan* ke dalam komputer untuk diubah menjadi file digital. Proses pembuatan animasi 2D adalah dengan menggambarkan satu per satu suatu adegan. Diawali dengan menggambar *key drawing*, selanjutnya menyisipkan *inbetween* diantara *key drawing*. Setelah melakukan proses sebelumnya, hal yang akan dilakukan selanjutnya adalah merapikan gambar-gambar *inbetween* dan *key drawing* yang masih berupa sketsa dengan cara menjiplak atau menggambar ulang kemudian diwarnai (hlm. 2).

Gunawan melanjutkan, dalam membuat animasi harus melalui 3 tahapan terlebih dahulu, yaitu pra-produksi, produksi dan pasca produksi. Diawali dengan tahap pra-produksi yaitu proses riset, merancang konsep, cerita dan skenario, dan mendesain karakter. Dalam tahap produksi yaitu tahap menganimasikan tokoh pada *layout* atau *background* yang telah ada, kemudian dikomposisikan, *render* lalu di *edit*. Terakhir adalah tahap pasca produksi yaitu tahap dimana semua yang sudah ada disatukan dan dirapikan lebih baik lagi dan ditambah *audio* atau musik (hlm. 33-42).



Gambar 2. 1. Animation *Walk Cycle*

(<https://multimediasketsa.wordpress.com>, 2019)

## 2.2. Desain Tokoh

Tom Bancroft (2006) dalam bukunya yang berjudul *Creating Characters with Personality* mengatakan bahwa penting untuk bertanya-tanya terlebih dahulu pada diri sendiri mengenai tokoh apa yang akan dibuat. Apakah tokoh tersebut seorang pahlawan atau penjahat ataupun tipe lainnya, sifat apa yang dimiliki tokoh tersebut dan apakah plot cerita akan berpengaruh pada bentuk fisik tokoh itu.

Menurut Mattesi (2008) dalam bukunya yang berjudul *Force Character Design from Life Drawing*, sebuah tokoh yang baik atau jahat harus memiliki daya Tarik mereka tersendiri. Maka itu sangatlah penting untuk memberikan sentuhan humor dan sifat dalam desain tokoh. Mattesi memberikan contoh jika ingin menggambar suatu tokoh yang kurus ia akan mempelajari gerak tubuh dari orang-orang asli ataupun melakukan penelitian pada selebriti yang ada. Lalu ia akan mempelajari latar belakang dan ciri khas pribadi untuk tokoh tersebut. Menurut Tillman (2011), dalam merancang sebuah tokoh yang baik, hal pertama yang harus diperhatikan adalah peranan dari tokoh, cerita, ide, bentuk, referensi, dan estetika (hlm. 1-9).

Glebas (2013), dalam bukunya yang berjudul *The Animator's Eye: Adding life to Animation with Timing, Layout, Design, color and Sound* adalah dengan memikirkan apa yang diinginkan tokoh terlebih dahulu. Hal ini penting untuk memberikan kesan yang lebih hidup pada audiens seiring perkembangan tokoh. Maka itu tokoh juga harus unik dan berbeda, untuk lekat pada audiens dan mendapatkan ciri khas yang diingat.

### **2.2.1. Tri Dimensional Tokoh**

Tillman (2011) menjelaskan bahwa pentingnya sebuah tokoh memiliki tri dimensional tokoh yang merupakan sekumpulan informasi dan deskripsi mengenai suatu tokoh. Hal ini penting karena setiap tokoh yang ada dalam cerita yang menggerakkan cerita tersebut.

Dengan menggunakan prinsip tri dimensional tokoh, dapat diciptakan tokoh yang jelas dalam hal latar belakang dan tujuan dari tokoh tersebut. Dalam tri dimensional tokoh ada 3 unsur penting yaitu fisiologi, sosiologi dan psikologi tokoh. Berikut merupakan penjelasan dari ketiga aspek yang harus dimiliki atau digunakan dalam merancang tokoh:

#### **1. Fisiologi**

Aspek Fisiologi merupakan segi penampilan dari tokoh. Menurut Bancroft (2006), dengan menggunakan ataupun menggabungkan bentuk tertentu dapat menciptakan sebuah tokoh yang kompleks. Fisiologi merupakan salah satu unsur yang penting

karena dari penampilan, tokoh dapat memberitahu latar belakang, perekonomian dan sifatnya (hlm. 29-32).

## 2. Sosiologi

Asal-usul tokoh seperti ini sangat penting untuk menentukan bagaimana dan menjadi apa tokoh tersebut nantinya di dalam cerita. Selain latar belakang, situasi kehidupan tokoh juga merupakan salah satunya.

## 3. Psikologis

Dalam merancang sebuah tokoh, psikologis tidak hanya menunjukkan sifat dan pola berpikir tokoh namun juga berpengaruh pada penampilan mereka. Menurut Krawczyk dan Novak (2006) sisi psikologis adalah aspek yang harus dipersiapkan di akhir, dan harus secara matang. Hal ini harus diterapkan dari bagaimana aksi tokoh pada suatu masalah. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda pada satu masalah yang sama, maka itu dalam merancang tokoh tersebut harus dapat dinilai (Seperti dikutip Illona, 2018, hlm. 10-11).

### **2.2.2. Gaya Visual**

Setiap animasi memiliki gaya visual yang berbeda. Menurut Tillman (2011), gaya visual dalam animasi maupun film dapat menentukan audiens atau menarik perhatian audiens kategori tertentu. Maka itu, dalam membuat sebuah cerita dan menentukan desain tokoh, mengetahui target umur audiens terlebih dahulu adalah merupakan salah

satu faktor penting. Karena kelompok umur tertentu belum tentu tertarik menonton suatu program yang tidak menarik bagi mereka.

Menurut Cohn (2007), setelah melalui kurang lebih 2 dekade, gaya gambar manga dari Jepang sudah menyebar dan sangat berpengaruh di seluruh dunia. Alhasil banyak sekali artis-artis menggunakan gaya gambar manga. Gaya gambar manga memiliki ciri khas seperti mata yang besar dan mulut yang kecil. Menurut Rees (2013) manga menjadi salah satu medium yang digunakan untuk merepresentasikan preasaan dan sikap dari anak-anak juga remaja. Adapun juga kegunaan manga sebagai salah satu jalur pelarian dari dunia nyata ke dunia angan-angan para artis dengan gaya gambar manga. Selain itu tentunya sebagai karya yang membangun atau merupakan sebuah bentukan dari unsur keinginan realita yang dijadikan sebagai pesan visual.



Gambar 2. 2. Gaya Gambar Manga

(<https://www.pinterest.com/chloegiles37/manga-styles/>)

Tokoh dengan desain bentuk tertentu akan menarik audiens dari kelompok umur tertentu, maka itu penting sekali untuk menentukan skala umur target audiens sebelum memutuskan gaya visual apa yang ingin digunakan dalam merancang sebuah tokoh. Sederhananya adalah umur anak-anak muda biasanya lebih tertarik pada model tokoh yang seperti anak kecil atau desain tokoh yang *simple* sementara semakin dewasa umurnya akan lebih tertarik pada yang lebih realistik dan dewasa (hlm. 103-110)

Bancroft (2006), Sebelum menggambar sebuah tokoh, menentukan bagaimana tokoh tampak sangat penting, karena tokoh dapat digambar dalam beberapa level berbeda dari segi kesederhanaan dan keasliannya. Hal ini disebut juga sebagai *character hierarchy* atau hierarki tokoh. Penggambaran tokoh dengan menggunakan hierarki tokoh dapat menjadi acuan seberapa penting tokoh tersebut dan bagaimana dia berfungsi dalam cerita. Ada 6 kategori yang harus diketahui dalam hierarki tokoh:

#### 1. Ikonik

Tokoh ikonik biasanya sangat sederhana, *stylized* akan tetapi tidak begitu berekspresi atau *expressive*. Biasanya tokoh ikonik memiliki mata yang hanyalah bulatan hitam tanpa pupil. Contoh dari tokoh ikonik: Hello Kitty, Mickey Mouse paling pertama.



Gambar 2. 3. Hello Kitty

(<https://en.wikipedia.org>)

## 2. *Simple*

Tokoh *simple* biasanya sangat *stylized*, tetapi berbeda dengan ikonik, biasanya *simple* lebih memiliki fasial atau wajah yang ekspresif. Gaya tokoh seperti ini biasanya sering digunakan dalam acara TV atau Web seperti Fred Flinstone, Sonic the Hedgehog dan Dexter's Lab.



Gambar 2. 4. Sonic the Hedgehog

(<https://pngkey.com>)

## 3. *Broad*

Tokoh *Broad* memiliki desain yang lebih kekartunan dan sangat ekspresif dibanding ikonik dan *simple*. Biasanya desain tokoh seperti ini memiliki mata dan mulut yang

besar untuk memenuhi kebutuhan humor yang harus ditunjukkan dalam cerita dan tokoh tersebut. Contoh: Roger Rabbit.



Gambar 2. 5. Roger Rabbit

(<https://disney.fandom.com>)

#### 4. *Comedy relief*

Desain pada tokoh tipe ini biasanya tidak berlebihan seperti tokoh *broad*, namun tetap adanya kemiripan pada bagian humor, aksi dan dialog. Biasanya tokoh ini merupakan *sidekick* yang sering ditemukan dalam animasi Disney seperti Nemo dan Mushu.



Gambar 2. 6. Mushu

(<https://disney.fandom.com>)



### 5. *Lead character*

Desain tokoh ini sangat realistik dibanding desain lainnya dalam penggambaran wajah dan ekspresi, akting dan anatomi. Contoh: Cinderella, Snow White.



Gambar 2. 7. Cinderella

((<https://disney.fandom.com>))

### 6. *Realistic*

Desain tokoh ini lebih realis dibanding yang sebelumnya dan memiliki unsur karikatur pada gambarnya. Biasanya gaya visual seperti ini digunakan dalam tokoh buku komik, CGI animasi pada film, monster dalam film. Contoh: Shrek dan kebanyakan tokoh komik lainnya.



Gambar 2. 8. Shrek

(<https://en.wikipedia.org>)

Biasanya tokoh dengan hierarki ikonik dan *simple* tidak cocok dengan desain tokoh *lead character*, akan tetapi jika *lead character* dan *comedic relief* diletak bersebelahan, keduanya akan terlihat lebih cocok, maka itu penting untuk mengetahui bahwa hierarki yang bersebelahan itu cocok atau tidak sebelum merancang tokoh-tokoh. (hlm. 18-21).

### **2.2.3. Bentuk Tokoh**

Bancroft (2006), dalam bukunya yang berjudul *Creating Character with Personality*, mengatakan bahwa bentuk dasar dari sebuah tokoh adalah salah satu cara membeberkan dan memberikan gambaran dari sifat dari tokoh tersebut.

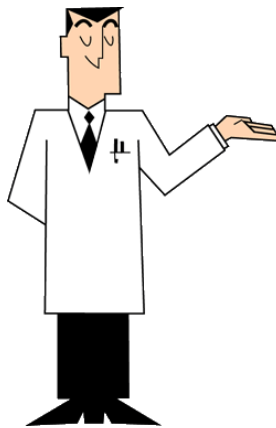
1. Lingkaran biasanya digunakan untuk tokoh dengan sifat yang baik hati dan bersahabat, anak bayi dan juga digunakan untuk wanita cantik.



Gambar 2. 9. Mario

(<https://mario.nintendo.com>)

2. Kotak biasa digunakan untuk menggambarkan tokoh yang kuat dan dapat diandalkan, biasanya bentuk kotak digunakan dalam menggambarkan tokoh pahlawan.



Gambar 2. 10. Professor Utonium

(<https://powerpuffgirls.fandom.com>)

3. Segitiga biasanya digunakan untuk menggambarkan tokoh yang sinis, mencurigakan dan biasanya digunakan untuk tokoh penjahat.



Gambar 2. 11. Maleficent

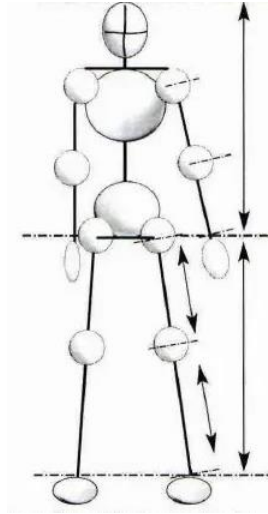
(<https://disney.fandom.com/wiki/Maleficent>)

Beiman (2017), dalam bukunya yang berjudul *Prepare to Board! Creating Story and Characters for Animated Features and Shorts: Second Edition*, mengatakan bahwa bentuk dasar dari sebuah tokoh seperti lingkaran, persegi dan segitiga yang biasanya untuk menggambarkan sifat tertentu dapat digunakan untuk menggambarkan tokoh yang sebaliknya. Beberapa contoh yang diberikan oleh Beiman seperti, lingkaran yang biasa digunakan untuk menggambarkan tokoh yang seperti anak-anak, tidak terawat atau jorok juga tokoh yang terbuka dan naif. Persegi selain menggambarkan tokoh yang dapat diandalkan dan dipercaya dapat menggambarkan tokoh yang keras kepala dan kaku juga bodoh. Terakhir, segitiga, selain agresif dan jahat juga cepat tanggap dan berwawasan luas namun dapat juga menggambarkan tokoh yang pasif dan tidak terlalu cerdas.

#### 2.2.4. Proporsi

Menurut Bancroft (2006), tokoh memiliki berbagai variasi bentuk dan proporsi tubuh. Beberapa aturan proporsi yang disebutkan oleh Bancroft adalah tokoh kartun tidak harus mengikuti proporsi realis seperti manusia pada umumnya, tokoh kartun biasanya akan memiliki kaki yang lebih kurus dan panjang, pinggang yang lebih kecil dan kepala yang lebih besar, mata yang ekspresif dan besar, sama halnya dengan mulut dan hidung. Bentuk tokoh pada kartun sangat bervariasi dan jauh lebih ekspresif. (hlm. 66-67).

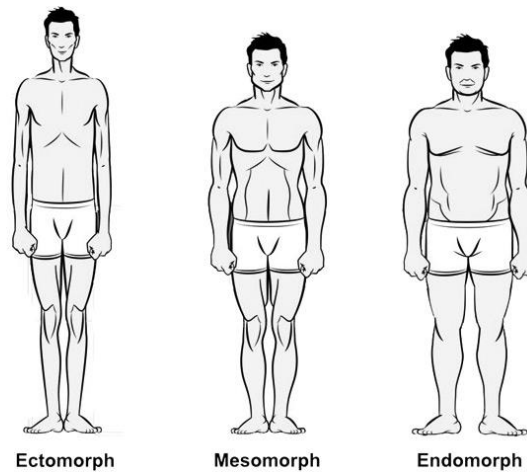
Menurut Go Office (2002), dalam bukunya yang berjudul *More How to Draw Manga Vol 1: The Basics of Character Drawing*, pembuatan proporsi karakter dalam gaya gambar manga biasanya dilakukan dengan menggambar dasar engsel karakter terlebih dahulu dengan jarak antar bahu ke siku dan pergelangan tangan yang sama. Hal yang sama juga berlaku pada kaki yang terbagi menjadi panjang paha hingga lutut dan pergelangan kaki. Terlepas dari ukuran bentuk kepala dari karakter tersebut, lebar dari bahu, posisi dari pinggul, ukuran kaki dan lainnya, posisi dari bahu dan lutut tetap berada di posisi seharusnya atau sama. Biasanya pergelangan tangan akan sejajar dengan *groin* (kunci paha) yang dimana biasanya bisa lebih ditinggikan untuk membuat karakter dengan kaki yang panjang dan merendahkan untuk membuat karakter berkaki pendek.



Gambar 2. 12. Proporsi Manga

(Dokumentasi pribadi)

Menurut Sheldon (2014), dalam bukunya yang berjudul *Character Development and Storytelling for Games* mengatakan bahwa bentuk tubuh juga dapat merepresentasikan sifat dari tokoh tersebut. Ada tiga bentuk tubuh manusia atau bisa disebut juga *somatotypes* yaitu ektomorf dimana bentuk tubuh kurus yang biasanya merupakan pribadi yang pendiam dan sulit bergaul. Bentuk tubuh *endomorph* yaitu bentuk tubuh gemuk yang menunjukkan bahwa pribadi tersebut ramah dan mudah bergaul. Dan ketiga *mesomorph* yang merupakan bentuk tubuh berotot dimana biasanya diartikan sebagai pribadi yang memiliki kepribadian tangguh juga kuat secara fisik.



Gambar 2. 13. Somatotypes, Tiga Bentuk Tubuh

(<http://www.agungmulyawan.com/2017/10/menganalisa-bakat-dan-mengarahkan-atlet.html>)

Dalam menentukan proporsi juga bergantung pada umur. Dalam bukunya yang berjudul *Virtual Character Design for Games and Interactive Media*, Sloan (2015) mengatakan bahwa ada lima proporsi untuk membedakan tubuh orang dewasa, remaja, anak usia besar dan balita. Biasanya proporsi orang dewasa akan berjumlah delapan kepala, proporsi remaja terdiri dari tujuh kepala, anak usia besar terdiri dari enam kepala dan balita terdiri dari lima kepala.

#### **2.2.5. Psikologi warna**

Mattesi (2008), menyatakan bahwa warna adalah harus diperhatikan dalam merancang tokoh, karena warna dapat memberikan artian atau emosi pada tokoh tertentu. Hal ini disadari oleh Mattesi ketika ia menyaksikan sekelompok tim yang serius sekali membahas warna pada jubah tokoh Worthington Foulfellow dalam film *Pinocchio*.

Tillman (2011), mengatakan sebelum memilih warna pada desain tokoh, harus terlebih dahulu mencari tahu apa arti warna di mata orang-orang. Hal ini penting karena warna itu sendiri akan menunjukkan banyak hal mengenai sebuah karakter dan ceritanya. (hlm. 110-111). Arti-arti yang ada pada warna yaitu:

1. Merah: Biasanya diasosiasikan dengan kemarahan, kejahatan, kebencian, darah, aktif dan emosional. Tillman (2011), membeberkan bahwa warna secara umum memberikan perasaan berani, percaya diri, energi, perang, hal yang berbahaya, gairah, kemarahan, cinta, kebulatan tekad, dan kekuatan (hlm.112).



Gambar 2. 14. *Red Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

2. Oranye: Biasa disambungkan dengan hal-hal yang hangat/ *warm*, tetapi juga bias disangkutkan pada hal yang berbahaya. Dalam arti yang mendalam oranye juga memberikan kesan ceria, antusias, kreatifitas, kebahagiaan, kesuksesan, ketertarikan, keberanian, kebijaksanaan, penerangan dan gengsi tetapi juga menggambarkan



kesembronoan, tingkat intelektual rendah dan ketidakdewasaan juga perasaan frustrasi.

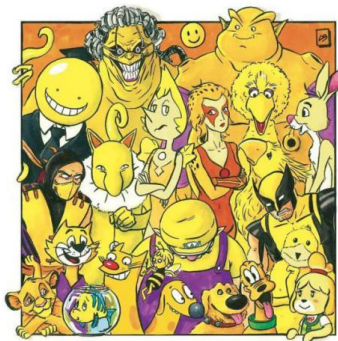
(Tillman, 2011, hlm. 113).



Gambar 2. 15. *Orange Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

3. Kuning: Biasa dikaitkan dengan hal-hal yang menyenangkan, bersemangat, optimisme, dan hal yang berbau positif. Selain itu juga mencerminkan sesuatu yang bijak, intelektual, rasa sakit atau *sickness*, sifat pengecut, kenyamanan, peringatan, kerusakan dan perasaan kewalahan (Tillman, 2011, hlm. 112).



Gambar 2. 16. *Yellow Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)





Gambar 2. 18. *Blue Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

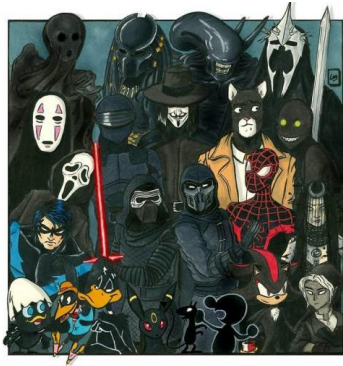
6. Ungu: Biasa dikaitkan dengan hal-hal yang mewah atau *royal*. Ungu juga dapat memberikan arti dan kesan seperti kekuatan, status tinggi, sesuatu yang elegan, misterius, ambisi, kecanggihan, pemborosan, hal yang bersangkutan dengan sihir, martabat, kemerdekaan atau kemandirian, kreatifitas juga kebijaksanaan (Tillman, 2011, hlm. 113).



Gambar 2. 19. *Purple Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

7. Hitam: Biasa dikaitkan dengan hal-hal yang jahat, ketakutan, dan kekosongan. Selain itu hitam juga sering diasosiasikan dengan hal yang kuat, formal, sesuatu yang elegan, kematian, misteri, penderitaan, kesedihan, perasaan depresi dan duka (Tillman, 2011, hlm. 114).



Gambar 2. 20. *Black Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

8. Putih: Biasa dikaitkan dengan hal-hal yang suci, bersih dan kepahlawanan. Putih juga memberikan perasaan dan kesan yang baru, kedamaian, steril, sederhana, *innocence*, kebaikan dan kesempurnaan (Tillman, 2011, hlm. 114).



Gambar 2. 21. *White Characters*

(<https://boredpanda.com>, 2019)

### 2.3. Kostum

Menurut Bancroft (2006) dalam bukunya, Ia menuliskan bahwa cara berpakaian ataupun kostum yang dikenakan oleh tokoh dapat menunjukkan kepribadian sesuai dengan diri mereka. Jenis pakaian juga berpengaruh terhadap apa yang akan diinterpretasikan audiens contohnya seperti tokoh yang menggunakan jas akan terlihat lebih rapi dan professional lalu jika tokoh tersebut merupakan seseorang yang periang dan *outgoing* maka biasanya akan lebih cocok dengan pakaian yang cerah dan pendek. Kebalikannya untuk tokoh yang serius atau pemurung. Menurut Cohen (2011), perancangan kostum juga dirancang dengan melihat pekerjaan, latar belakang hingga latar tempat tokoh berada. Hal ini juga disesuaikan dengan kebutuhan cerita dan apa kegiatan dari tokoh tersebut.

## 2.4. Karakteristik Etnis Tionghoa

Menurut Ibrahim (2013), untuk mengidentifikasi orang dengan etnis Tionghoa tidaklah sulit. Untuk melihat apakah orang tersebut merupakan etnis Tionghoa, dapat dilakukan dengan melihat dari nama juga fisik seperti mata juga warna kulit. Dalam tulisan Herman Tan, secara umum etnis Tionghoa memiliki ciri fisik yang mudah dikenali seperti mayoritas bermata sipit, berkulit putih atau kuning, memiliki bentuk wajah bulat dan memiliki rambut yang lurus dan tidak bergelombang.

Menurut Lazi, Efendi & Purwandari (2017) dalam jurnalnya yang berjudul Deteksi Warna Kulit Menggunakan Warna *Cielab Neural Network* Untuk Identifikasi Ras Manusia (Studi Kasus Ras: Kaukasoid, Mongoloid, dan Negroid), ras Mongoloid atau sering disebut ras berkulit kuning adalah ras yang sebagian besar menetap di Asia Utara, Asia Timur, Asia Tenggara, pantai timur Afrika, India Timur Laut, Eropa Utara, Amerika Selatan dan Oseania. Ras mongoloid memiliki ciri-ciri fisik seperti:

1. Terdapat *plica marginalis* pada kelopak mata
2. Kulit kuning
3. Memiliki mata yang biasanya hitam hingga coklat
4. Rambut berwarna hitam dan lurus
5. Dahi kecil dan tegak.



Gambar 2. 22. Etnis Tionghoa

(<https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/megan/kalau-kamu-etnis-tionghoa-indonesia-pasti-paham-20-foto-ini>)



Gambar 2. 23. Basuki Tjahaja Purnama

(<https://finance.detik.com/energi/d-4900444/ahok-bikin-pertamina-transparan-mirip-saat-jadi-gubernur-dki-jakarta>)

## 2.5. Mahasiswa

Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan pembelajaran ditingkat perguruan tinggi, baik negeri, swasta maupun Lembaga lainnya. Individu dengan sebutan mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan, intelektualitas yang tinggi dan memiliki rencana dalam tiap tindakan yang dilakukan.

Biasanya mahasiswa juga kritis dan cepat tindak. Menurut Santrock (2011), dengan memiliki ilmu pengetahuan juga keterampilan yang matang selama pembelajaran di universitas, seseorang akan mampu memecahkan masalah secara sistematis dan mengembangkan inisiatif kreatifnya sehingga ia akan memperoleh pengalaman dan mematangkan kualitas mental. Mahasiswa pada jenjang S1 memiliki usia rata-rata 19-23 tahun yang dimana merupakan fase dewasa awal yaitu transisi antara remaja dan dewasa secara fisik, intelektual dan peran sosial. Menurut Ferrari, Johnson dan McCown (1995), prokrastinasi sangat sering terlihat di kalangan mahasiswa yang dimana merupakan tindakan menunda-nunda seperti menunda menyelesaikan tugas, terlambat mengerjakan, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual juga aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti jalan-jalan, ngobrol, nonton dan lainnya. Mahasiswa, menurut Siallagan (2011), memiliki tugas utama yaitu membuat tugas, membaca atau menimba ilmu baru, membuat tugas seperti makalah, presentasi, hadir dalam seminar dan kegiatan kampus lainnya. Dengan tujuan untuk menjadi agen perubahan sosial masyarakat.

## **2.6. Kebiasaan Prokrastinasi**

Prokrastinator adalah sebutan bagi para orang yang senang menunda-nunda suatu pekerjaan. Menurut Balkis dan Duru (2007) dalam buku mereka yang berjudul *The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting* (2015), menjelaskan bahwa kemungkinan terjadinya prokrastinasi atau menunda suatu kegiatan adalah dikarenakan



pengaturan waktu yang buruk, kewalahan, kurang motivasi, sulit konsentrasi atau fokus, menganggap remeh diri sendiri, takut menghadapi kegagalan dalam tugas yang diberikan, masalah pribadi, kecemasan dan pribadi yang perfeksionis dapat mendorong seseorang untuk prokrastinasi.

Beberapa penyebab lain dalam prokrastinasi adalah tugas yang dirasa terlalu berat hingga meyakinkan seseorang dari awal bahwa ia tidak akan sanggup mengerjakan, selain itu jika tugas terlalu mudah maka seseorang akan menganggap remeh dan juga menunda pekerjaan tersebut. Hal ini juga bisa dikaitkan dengan waktu yang tersedia selama pengerjaan, jika seseorang yakin tugas akan selesai dalam waktu yang cepat, ia akan percaya bahwa ia memiliki lebih banyak waktu luang sebelum mengerjakan tugas tersebut. Menurut Steel dan Ferrari (2013) bahwa tindakan prokrastinasi adalah sebuah bentuk dari kepribadian dimana seseorang dengan tindakan menunda-nunda biasanya merupakan seseorang yang impulsif. Dan menurut Klassen (2010), dapat disebutkan bahwa prokrastinasi pada bidang akademik yaitu prokrastinasi akademik, tidak memandang tingkat status mahasiswa. Yang berarti mahasiswa sarjana juga pasca sarjana banyak yang mengalami permasalahan ini.

Prokrastinasi sendiri dibagi menjadi 2 jenis yaitu *dysfunctional* dan fungsional. *Dysfunctional* adalah penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan berbeda dengan fungsional yang dimana penundaan disertai alasan dan memiliki tujuan dalam penundaan sehingga tidak merugikan pihak tersebut. Menurut Panganiban, seorang Youtuber animasi dengan username Domics dalam videonya yang berjudul

'Procrastination' (2016), kegiatan menunda-nunda ini dilakukan ketika seseorang yakin atau memiliki *mindset* bahwa ia akan sempat menyelesaikan tugas tersebut atau masih ada waktu untuk menyelesaikan hingga ia menggunakan waktu tersebut untuk bersantai-santai. Menurut Wolters (2003) dalam bukunya yang berjudul *Understanding Procrastination from a Selfregulated Learning Perspective. Journal of Educational Psychology*, menunda-nunda dapat mengakibatkan seseorang kehabisan waktu, terganggunya kesehatan dan harga diri yang rendah. Adapun juga menurut Sirois (2007), kurang tidur merupakan salah satu ciri khas dari mahasiswa diikuti oleh stress dalam peran mahasiswa melakukan tanggung jawabnya dalam bidang akademik. Stress inilah yang merupakan salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa tersebut.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Itamar Shatz (2021) mengenai prokrastinasi, biasanya orang-orang yang melakukan prokrastinasi memiliki beberapa sifat atau karakteristik seperti tidak berhati-hati, impulsif, efikasi diri yang rendah, kepercayaan diri rendah, *neurotic* atau memiliki emosi negatif dan kecemasan, senang mencari sensasi atau *low agreeableness* yang dimana seseorang tidak bisa diajak untuk bekerja sama dan tidak senang dengan adanya tugas juga batas pengumpulan atau deadline.

Adapun juga 2 tipe *procrastinator* yaitu pasif dan aktif.

1. Prokrastinasi pasif adalah dimana sang pelaku tidak mampu menentukan keputusan yang tepat dan akhirnya mengalami dampak buruk dalam pekerjaan mereka, contoh dari prokrastinasi pasif adalah dimana saat murid menunda hingga sehari sebelum batas pengumpulan dan akhirnya mengumpulkan tugas telat dengan hasil yang tidak memuaskan.
2. Prokrastinasi aktif, berbeda dengan yang pasif, orang-orang yang masuk dalam kategori prokrastinasi aktif adalah mereka yang tahu dan dapat menentukan keputusan yang tepat dan membuahkan hasil positif walaupun mereka menunda. Contoh dari prokrastinasi aktif adalah mereka yang memutuskan untuk menunda hingga akhirnya memulai tugas mereka beberapa hari sebelum batas pengumpulan dan berhasil menghasilkan tugas yang memuaskan, ini dikarenakan mereka sudah tahu tepat berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi juga dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1. *Mild procrastinators*: Dimana seseorang hanya menghadapi permasalahan kecil dalam tindakan menunda-nunda mereka. Biasanya dalam kategori ini seseorang hanya menunda dari waktu ke waktu atau jarang, dan tetap mengerjakan tugas lebih awal.
2. *Average procrastinator*: Seseorang yang termasuk dalam tingkat sedang dalam prokrastinasi, biasanya yang termasuk dalam kategori ini sudah terbiasa melakukan tindak prokrastinasi dan konsisten dalam tindakannya. Biasanya akan mengerjakan tugas yang harus dilakukan mendekati hari pengumpulan.

3. *Severe procrastinator*: Merupakan tingkatan terparah dalam tindak menunda. Hal ini sangat berdampak buruk bagi para pelaku, yang biasanya sangat telat mengerjakan atau bahkan melewati batas pengumpulan atau *deadline*.

Dari ketiga kategori tersebut, *average procrastinator* merupakan golongan paling umum diikuti oleh *mild procrastinators* dan yang terakhir adalah *severe procrastinators*.

### **2.7. Dampak Prokrastinasi pada Mahasiswa**

Menurut penelitian Suliantia, Verina & Naufal (2020) dengan judul Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa, prokrastinasi memiliki dampak dengan kategori berbeda yaitu:

1. Afektif yang mempengaruhi emosi seperti rasa cemas, takut, gelisah, menyesal, panik, dan emosi tidak terkendali.
2. Kognitif yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, menilai dirinya gagal dan teringat tugas yang belum diselesaikan.
3. Perilaku yaitu tingkat kerajinan, apakah ia menjadi lebih malas mengerjakan tugas yang lain, terburu-buru, terlambat mengumpulkan tugas juga hadir dalam kegiatan kelas.
4. Positifnya adalah bahwa pelaku tersebut merasa lebih tenang selama menunda dan merasa tertantang.

5. Fisik yang dimana pelaku akan merasa kelelahan, gangguan tidur, sakit, jantung berdebar, dan malas makan.
6. Akademik yaitu pekerjaan yang tidak maksimal, tertumpuk, dan tertunda, produktivitas menurun, nilai pelajaran yang rendah juga malas belajar atau kuliah.
7. Moral interpersonal yang dimana pelaku akan menyontek, dinilai buruk oleh orang lain, merasa tidak enak dengan dosen dan dimarahi oleh dosen juga guru.

## **2.8. Dampak Prokrastinasi Bagi Fisik**

Menurut Suliantia, Verina & Naufal (2020), pengaruh prokrastinasi pada fisik, salah satunya adalah kelelahan juga gangguan pada tidur. Yang akan terjadi jika seseorang mengalami kelelahan dan tidak tidur selama beberapa hari akan tampak pada kulit. Menurut Fee & Tangney (2000), prokrastinasi dapat mengakibatkan stress bagi pelakunya apalagi bagi mahasiswa yang kebanyakan akan mengejar atau terburu-buru dalam menyelesaikan tugasnya untuk mengejar batas waktu pengumpulan. Menurut Pujiastuti (2012), kurang tidur dapat merupakan salah satu pemicu tumbuhnya jerawat, yang juga diakibatkan oleh stress dan pola tidur larut malam dan tidak sehat. Menurut Bali Royal Hospital (2020), ada beberapa efek kurang tidur ataupun juga begadang bagi wajah seseorang yaitu:

1. Mata yang bengkak dan memiliki lingkaran hitam yang terjadi karena pembuluh darah di area bawah mata melebar, biasanya akan berwarna kebiruan atau gelap.

2. Jerawatan, merupakan hasil dari inflamasi yang dimana dapat berbentuk alergi kulit, radang kulit, ruam atau psoriasis, akan tetapi yang paling sering terjadi adalah jerawat.
3. Penuaan dini, dimana hal ini dapat dilihat dari mata sayu, mata bengkak, rona kulit lebih pucat, lingkaran hitam di bawah mata, garis halus dan kerutan wajah terlihat.

## **2.9. Kelainan Tulang Belakang Kifosis**

Dalam tulisan Aprinda Puji yang telah ditinjau oleh dr. Tania Savitri dalam website HelloSEHAT, kifosis adalah penyakit kelainan tulang belakang yang dimana punggung bagian atas melengkung 20 hingga 45 derajat dan membuat seseorang bungkuk. Kifosis sangat umum terjadi dan biasanya sering menyerang remaja dalam masa pertumbuhan dan wanita lansia. Ada beberapa jenis kifosis yang disebabkan oleh penyebab yang berbeda juga, sebagai berikut:

1. Kifosis postural, yang biasanya umum terjadi pada remaja. Kifosis postural biasanya terjadi karena sikap atau postur tubuh yang buruk.
2. Kifosis kongenital, kelainan tulang belakang bawaan dari lahir. Disebabkan oleh perkembangan yang tidak sempurna selama dalam kandungan.
3. Kifosis *metabolic*, biasanya terjadi karena tubuh tidak dapat memproses kalsium, magnesium, fosfor, dan mineral penting untuk tulang. Karena hal ini, tulang akan menjadi rapuh dan mudah melengkung.

4. Kifosis pascatrauma, terjadi ketika tulang belakang terluka dan patah akibat kecelakaan dan dapat menyebabkan tulang retak dan melengkung secara berlebihan.
5. Kifosis *Scheuermann*, tulang belakang memiliki atau berubah bentuk menjadi bentuk segitiga hingga tulang belakang melengkung secara berlebihan.

Adapun juga beberapa tanda atau gejala kifosis antara lain tubuh menjadi bungkuk, ada punuk di bagian atas punggung, sakit punggung ringan, mudah lelah dan tulang punggung terasa kaku, juga otot bagian belakang paha terasa kencang.