

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan semakin berkembangnya zaman, berbagai hal dalam kehidupan pun dituntut untuk semakin maju dan berkembang. Baik dalam hal kesehatan, industri, teknologi, maupun pendidikan dan dalam berbagai hal lainnya. Dalam memenuhi tuntutan jaman pada era globalisasi ini, maka akan semakin dibutuhkan pula sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Salah satu jalan yang dapat membantu pembentukan sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan (Bakar, 2014). Menurut Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan formal yang berlaku di Indonesia dimulai dari jenjang pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP & SMA), hingga pendidikan tinggi (dalam UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Seseorang yang menjalani pendidikan tinggi di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Dalam proses perkuliahan yang diikuti mahasiswa, kegiatan belajar mengajar di setiap universitas dan fakultas akan berbeda-beda namun mengacu pada kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 49 Tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan tinggi, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai capaian pembelajaran lulusan, bahan kajian, proses, dan penilaian yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan program studi. Program Studi S-1 Psikologi di salah satu Universitas di

Bandung, menerapkan kurikulum berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 49 Tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan tinggi, KKNI adalah kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan bidang pelatihan kerja serta pengalaman kerja dalam rangka pemberian pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sector. Kurikulum ini diberlakukan di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung sejak tahun 2013. Kemudian mengalami perubahan atau revisi pada tahun 2014, dan setelah ditinjau kembali dari revisi yang telah dibuat dan disempurnakan kembali, maka diterapkan ke angkatan 2015 dan seterusnya. Pada saat ini jumlah mahasiswa KKNI yang aktif di Fakultas Universitas 'X' Bandung ini berjumlah 700 mahasiswa. Angkatan 2013 sebanyak 94 orang, angkatan 2014 sebanyak 177 orang, angkatan 2015 sebanyak 154 orang, angkatan 2016 sebanyak 149 orang, angkatan 2017 sebanyak 126 orang. Dengan kondisi mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 sudah memasuki masa penyusunan skripsi dan sudah tidak banyak kegiatan perkuliahan di kampus. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa yang mendapatkan kurikulum KKNI ini dituntut agar menjadi mahasiswa yang lebih aktif dan mandiri dengan menggunakan *student center learning* sebagai metode pembelajarannya.

Dalam *student center learning* dosen berperan sebagai fasilitator, motivator dan sumber belajar yang bersifat multidimensi, yang artinya bahan yang dipelajari dapat diperoleh dari mana saja, kemudian mahasiswa secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajarinya (Suwandi, 2016). Dengan metode pembelajaran ini, mahasiswa dituntut untuk belajar secara aktif, yaitu menyimak, membaca, menulis laporan, berdiskusi, terlibat dalam pemecahan masalah dan kegiatan berfikir tingkat tinggi seperti melakukan analisis, sintesis, dan evaluasi, baik secara individu maupun berkelompok (Ditjen, 2012, dalam buku Panduan Pengembangan dan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi).

Salah satu kegiatan belajar mahasiswa KKNi di kelas adalah mahasiswa biasanya hanya mendapatkan gambaran umum mengenai materi yang sedang dipelajari dari dosen di kelas, kemudian mahasiswa akan diberikan tugas membuat laporan yang berkaitan dengan materi yang telah diberikan. Tugas laporan tersebut diberikan sebagai tugas kelompok dimana mahasiswa diwajibkan untuk berdiskusi dan aktif mencari bahan dengan cara mengeksplor lebih lagi melalui sumber-sumber lain seperti dari buku selain yang direferensikan oleh dosen atau dari jurnal di internet. Setelah selesai mengerjakan, mahasiswa diharuskan untuk mempresentasikan laporan tersebut, bisa di depan kelas ataupun di dalam kelompok kecil. Mahasiswa juga diharapkan untuk dapat aktif bertanya pada saat presentasi dan menjelaskan kepada mahasiswa yang lain jika mereka memiliki informasi dari referensi yang lain. Dengan kurikulum yang menekankan pada keaktifan mahasiswa itu sendiri, pada dasarnya mereka memiliki kehendak bebas untuk dapat mengerjakan tugas-tugasnya ataupun tidak, mereka dapat ikut serta aktif dalam pengerjaan setiap tugas bisa juga tidak. Di Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung ini, terdapat mahasiswa yang mau menyelesaikan semua tugas-tugasnya namun ada pula mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas-tugasnya sampai selesai atau mengerjakan tugas namun tidak dengan kualitas tugas yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi penulis kepada delapan orang mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung, yang terdiri dari 4 orang mahasiswa angkatan 2015, 1 orang angkatan 2016, dan 3 orang angkatan 2017, kedelapan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dengan kurikulum KKNi di Fakultas Psikologi Universitas ini mengatakan bahwa perkuliahan yang mereka jalani berat dan cukup melelahkan. Beberapa hal yang menyebabkan penghayatan tersebut adalah karena mereka dituntut untuk dapat aktif dikelas dengan melakukan presentasi dan tanya jawab, harus dapat bekerja kelompok, harus mengerjakan tugas yang cukup banyak setiap harinya dan ada pula kuis yang harus diikuti dengan minimal batas nilai ketuntasan untuk dapat lulus adalah B (68.00). Enam orang dari

mereka mengaku sempat merasa khawatir dan takut tidak dapat melewati batas ketuntasan minimum tersebut. Selain itu, mahasiswa angkatan baru (2 orang) lebih menghayati bahwa mereka sering merasa takut tidak dapat menyelesaikan tugas yang cukup banyak dan belajar untuk kuis. Hal yang mereka (6 orang) lakukan biasanya jika merasa cemas adalah mencari hiburan seperti pergi bermain bersama teman-temannya untuk sekedar ngobrol atau makan bersama, atau ada juga (2 orang) mahasiswa yang langsung mengerjakan tugas sepulang kuliah dengan pertimbangan agar tidak menumpuk. Delapan orang mahasiswa juga mengaku lebih sering mulai mengerjakan tugas dan belajar pada malam hari atau belajar untuk kuis pada pagi hari sebelum masuk ke kelas. Dari kedelapan orang ini, empat diantaranya mengaku belajar pada malam hari karena merasa baru dapat fokus jika belajar pada malam hari, walau terkadang pada akhirnya mereka terlalu mengantuk untuk menyelesaikan materi yang harus dipelajari. Mereka berkata bahwa jika siang dan sore lebih banyak mereka habiskan bersama teman-teman untuk mengobrol. Dua diantaranya mengaku belajar di malam hari karena baru memiliki waktu untuk belajar di malam hari. Pada siang dan sore harinya mereka memakai waktunya untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan seorang lainnya mengatakan karena ia aktif di kegiatan kampus hingga malam hari. Lalu dua orang lainnya mengatakan mereka terlalu lelah untuk langsung belajar sepulang kuliah. Jadi mereka memilih untuk tidur dulu kemudian bangun di malam hari untuk belajar. Hal yang mereka (5 orang) rasakan jika belajar pada malam hari sebelum atau pagi hari sebelum kuis dimulai adalah tidak terlalu hafal bahan kuis hari itu karena hanya membaca materi sekilas sampai selesai. Tiga orang sisanya mengatakan tidak ada dampak yang terlalu mereka rasakan atau bisa-bisa saja saat mengerjakan kuis. Namun 2 orang mahasiswa mengatakan sesekali bisa menyelesaikan tugas beberapa hari (bisa 2 atau 1 hari) sebelum waktu laporan dikumpulkan jika mereka sedang ada niat. Berdasarkan hasil wawancara pun didapatkan ada seorang

mahasiswa yang mengaku sudah mulai mencicil mengerjakan dari beberapa hari sebelumnya namun akhirnya di selesaikan tetap malam hari sebelum hari pengumpulan tugas tersebut.

Penunda-nundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas di bidang akademik ini disebut oleh Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) sebagai prokrastinasi akademik. Lebih lanjut Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) menyebutkan terdapat lima jenis tugas yang sering ditunda oleh pelajar, yaitu tugas membaca sumber referensi, tugas menulis, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas dalam menghadiri pertemuan, dan tugas administratif. Pada kurikulum KKNI yang dijalani oleh mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung, biasanya mahasiswa diberikan tugas setiap harinya di setiap mata kuliah yang mereka tempuh. Tugas-tugas tersebut dapat berupa tugas membaca sumber referensi untuk tugas laporan, baik dari buku yang disarankan oleh dosen maupun sumber-sumber lainnya seperti dari artikel atau jurnal di internet. Tugas membaca ini harus dilakukan oleh mahasiswa agar dapat mengerjakan tugas mengarang atau membuat laporan. Pada kenyataannya, terdapat mahasiswa yang masih tidak membaca buku atau sumber lain untuk melengkapi tugas tapi hanya membaca *slide* yang diberikan dosen atau dari laporan kakak kelas di tahun sebelumnya. Ada pula mahasiswa yang membacanya namun menunda sampai dekat tenggat waktu pengumpulan. Tugas mengarang bagi mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung ini adalah biasanya mahasiswa akan diberikan soal-soal yang harus dijawab dan dikumpulkan dalam bentuk laporan. Laporan tersebut terdiri dari hasil terjemahan dan rangkuman sebuah bab. Kemudian mahasiswa akan ditugaskan untuk membuat *power point* untuk dipresentasikan. Biasanya dalam pengerjaan tugas ini, tim dosen dan asisten dosen di kelas yang bersangkutan memberikan batas waktu satu minggu untuk pengumpulan.

Tugas menulis mahasiswa Fakultas Psikologi KKNi bukan hanya merangkum atau menerjemahkan saja. Misalnya di semester tertentu mahasiswa diminta untuk membuat laporan pribadi. Di Semester II (KKNi Psikologi Kepribadian) mahasiswa ditugaskan untuk dapat membuat analisa kepribadian diri sendiri, membuat interpretasi dasar *self-test* di semester IV (KKNi Inventori/KKNi Tes Kecerdasan), atau membuat laporan penghayatan kegiatan pembelajaran di semester IV (KKNi Metodologi Penelitian Kuantitatif). Dalam mengerjakan tugas-tugas ini pun, mahasiswa diberikan tenggat waktu biasanya satu minggu setelah asisten dosen memberitahu tugas tersebut. Delapan mahasiswa mengaku lebih sering mengerjakan tugas individu ini di malam hari atau pagi hari sebelum pengumpulan tugas.

Selain tugas membaca dan menulis, mahasiswa juga memiliki tugas belajar untuk menghadapi kuis. Materi di setiap mata kuliah diorganisir ke dalam beberapa modul kemudian jika setiap modulnya sudah selesai, mahasiswa akan mengikuti kuis. Jika gagal dalam kuis modul tersebut yaitu jika mendapatkan nilai di bawah B, maka mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti kuis remedial di akhir pertemuan modul yang bersangkutan. Jika masih gagal, maka akan diikutsertakan dalam remedial besar di akhir semester dan bila masih gagal, mahasiswa dinyatakan tidak lulus untuk modul atau mata kuliah yang bersangkutan dan harus mengulang ketika mata kuliah tersebut dibuka kembali (Barus, 2016). Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung dalam menghadapi kuis kerap kali belajar satu malam sebelum hari kuis diselenggarakan. Atau mereka bahkan terkadang membaca, menghafalkan, dan bertanya jawab mengenai materi kuis pada pagi hari atau sesaat sebelum kuis dimulai.

Dalam tugas menghadiri pertemuan, mahasiswa harus masuk setiap jadwal perkuliahan berlangsung, baik jadwal perkuliahan di kelas, kelas tambahan, maupun kelas praktikum. Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung ini memiliki peraturan bahwa

kehadiran mahasiswa KKNi harus 100% untuk mata kuliah praktikum dan untuk mata kuliah biasa batas maksimal mahasiswa tidak masuk adalah tiga kali namun tetap dengan syarat yaitu melampirkan surat izin dari rumah sakit atau surat keterangan tidak masuk untuk mendapatkan tugas pengganti. Jika mahasiswa melebihi ketentuan absensi tersebut kemungkinan besar ia tidak dapat lulus pada mata kuliah tersebut. Selain ketentuan kehadiran, mahasiswa juga diharuskan masuk kelas tepat waktu namun masih mendapatkan toleransi keterlambatan selama 15 menit. Jika lebih dari 15 menit mahasiswa tidak diijinkan untuk mengikuti perkuliahan pada hari itu atau biasanya masih diijinkan untuk mengikuti perkuliahan namun tidak diijinkan untuk mengisi absensi kehadiran. Mahasiswa pun terkadang mendapatkan tugas asistensi dengan asisten dosen untuk melakukan *role play*, tugas berdiskusi atau kerja kelompok yang biasanya dilakukan diluar jam perkuliahan. Pada kenyataannya terdapat mahasiswa yang datang terlambat dan tidak masuk kelas lebih dari 3 kali tanpa memberikan surat keterangan sakit. Pada akhirnya hal ini dapat mempengaruhi nilai sikap mahasiswa itu sendiri dan membuat mereka tidak lulus pada mata kuliah yang bersangkutan.

Selain tugas-tugas tersebut terdapat pula tugas non-akademis yang juga harus dilakukan oleh mahasiswa KKNi, yaitu melakukan tugas administratif. Tugas administratif yang harus dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' yaitu wajib melakukan pertemuan dengan dosen wali untuk melakukan perwalian dengan jadwal yang telah ditentukan oleh fakultas dan dosen wali yang bersangkutan. Setelah melakukan perwalian tatap muka dengan dosen wali, mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung ini juga harus mendaftarkan mata kuliah yang dikontrak ke SAT. Setelah jadwal keluar dari TU, mahasiswa harus mengambil jadwal kontrak perkuliahan atau DKBS di TU lalu meminta tanda tangan dosen wali. Selain dalam mengurus jadwal perkuliahan, mahasiswa juga harus mengurus pembayaran di TU, dan mengurus surat-surat yang

dibutuhkan oleh TU (contoh : surat ijin sakit agar mahasiswa bisa mendapatkan tugas pengganti). Dalam mengurus perijinan surat pun, mahasiswa diberikan waktu maksimal 3 hari setelah masuk kembali ke kampus. Hal yang ditemukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung adalah beberapa dari mereka merasa malas untuk mengambil DKBS dan meminta tanda tangan dosen wali. Bahkan ada saja mahasiswa yang tidak meminta tanda tangan dosen wali.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), perilaku mahasiswa dalam menunda-nunda suatu tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya ini, yang termasuk tugas-tugas prioritas, menimbulkan perasaan cemas dan bersalah akan tetapi tindakan ini tetap dilakukan berulang-ulang, dalam psikologi perilaku ini disebut sebagai prokrastinasi. Pada dasarnya, prokrastinator (dalam hal ini mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' yang melakukan prokrastinasi) mampu untuk menyelesaikan tugasnya dan memiliki perencanaan yang matang, namun tidak diselesaikan atau pengerjaannya ditunda untuk waktu yang lama (Silver & Sabini 1982, dalam Ferrari 1995). Selain itu, Solomon, Rothblum & Murakami (1986; dalam Senecal & Koestner, 1995) mengatakan bahwa perilaku menunda-nunda yang terus dilakukan ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman kepada individu yang melakukannya dan merupakan kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Tugas yang menjadi objek dalam prokrastinasi akademik dimulai dari tugas-tugas yang bersifat kurikuler pendidikan atau akademis, pelaksanaan administratif hingga persiapan belajar (Green, 1982; dalam Gufron, 2003). Ferrari (1991) dalam penelitiannya juga mengatakan individu dikatakan melakukan prokrastinasi saat individu tersebut dengan sengaja menunda-nunda tugas yang ia ketahui bermanfaat bagi dirinya, sehingga akan muncul perasaan cemas dan bersalah tetapi tindakan tersebut terus diulangi.



Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi merupakan bentuk prokrastinasi dalam bidang pendidikan yang disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari perilaku pelajar yang terdiri dari empat ciri-ciri (Ferrari, dalam Ghufron dan Risnawita, 2012), yaitu adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) terhadap 342 partisipan, berdasarkan data frekuensi dari prokrastinasi dalam berbagai macam tugas akademik menunjukkan bahwa 46% subjek melaporkan bahwa mereka hampir selalu atau selalu melakukan prokrastinasi atau penundaan dalam menyelesaikan atau menulis makalah, sebesar 27.6% melakukan prokrastinasi belajar untuk ujian, dan 30.1% melakukan penundaan dalam tugas membaca. Kemudian 10,6% melakukan prokrastinasi dalam tugas administratif, 23% dalam tugas menghadiri pertemuan, dan 10.2% dalam melakukan aktifitas kampus secara keseluruhan. Ellis dan Knaus (1977, dalam Solomon dan Rothblum, 1984) menyebutkan bahwa 95% mahasiswa terikat dengan prokrastinasi. Dalam sebuah penelitian (Nugroho, dkk, 2013), terhadap 47 orang mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan hasil berupa 77,8% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang dalam menyelesaikan skripsi, sebanyak 10,6% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dalam menyelesaikan skripsi dan 10,6% mahasiswa memiliki prokrastinasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi. Carver dan Scheier, 1999 (dalam Jackson, Weiss, dan Lundquist, 2000) dalam jurnal penelitiannya menyebutkan bahwa *explanatory style* mungkin dapat memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Mahasiswa dengan *explanatory style* yang optimistik lebih percaya diri akan masa depan mereka, dan hal ini mempengaruhi bagaimana mahasiswa melakukan *coping* yang lebih aktif untuk

menghadapi permasalahan mereka, sedangkan mahasiswa dengan *explanatory style* pesimistik lebih tidak yakin pada masa depan mereka dan lebih menggantungkan diri pada strategi pemecahan masalah yang mengarah pada pelarian diri atau penghindaran.

McCown dan Johnson (dalam Ferrari, 1995) mengemukakan bahwa situasi yang dipersepsi menimbulkan kecemasan dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi pada individu. Qadariah, dkk (2012) menyebutkan bahwa aspek yang paling tinggi yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah *fear of failure*. Saat seseorang mengalami kegagalan misalnya dalam memenuhi target yang mereka harapkan, mahasiswa tersebut akan merasa takut kegagalan tersebut dapat terulang kembali (Flett, Blankstein, Hewitt dan Koledin, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000) dan menjadi pesimistik (Lay, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000). Mahasiswa yang takut untuk gagal kembali akan menjadikan prokrastinasi sebagai strategi *coping* untuk menghindari rasa takut akan kegagalan tersebut (Burka dan Yuen, 2008). Kecemasan dan takut akan kegagalan ini dimaknakan oleh Seligman (2008) sebagai *explanatory style* yang pesimistik, dimana kegagalan dirasa akan bersifat menetap, akan terjadi pula dalam aspek kehidupan lainnya, dan merasa kegagalan tersebut disebabkan oleh kesalahan diri sendiri. Sebaliknya, individu dengan *explanatory style* optimistik akan melihat kegagalan sebagai tantangan, sesuatu yang bersifat sementara dan dapat diatasi, tidak mempengaruhi banyak aspek kehidupan dan lebih disebabkan oleh lingkungan luar.

*Explanatory style* adalah suatu cara pandang seseorang dalam menjelaskan kepada diri sendiri mengapa suatu peristiwa terjadi, baik peristiwa baik maupun peristiwa buruk (Seligman, 1990). Menurut Seligman *explanatory style* didasari oleh keyakinan atau *belief* yang dimiliki oleh individu. *Belief* ini akan memengaruhi individu dalam berpikir dan menghadapi suatu situasi secara lebih optimistik atau pesimistik. Setiap individu yang sedang

menghadapi suatu situasi tertentu akan memiliki *explanatory style* dan akan berpengaruh terhadap bagaimana ia memandang situasi tersebut apakah situasi tersebut akan dipandang sebagai suatu hal yang membuat dirinya merasa optimis ataupun sebaliknya membuat dirinya merasa pesimis. *Explanatory style* yang dijelaskan oleh Seligman, memiliki 3 dimensi yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

Dimensi *permanence* yang berkaitan dengan masalah waktu dan keyakinan bahwa kelangsungan suatu kejadian atau situasi bersifat menerap (permanen) atautkah sementara (temporer). Mahasiswa KKNi fakultas Psikologi Universitas 'X' berdasarkan wawancara diketahui bahwa terdapat seorang mahasiswa yang mengaku sengaja menunda belajar untuk kuis karena merasa hasil kuisnya akan sama saja jika belajar sungguh-sungguh ataupun belajar dalam waktu yang mepet. Terdapat seorang mahasiswa juga yang mengatakan bahwa ketika ia mengalami kegagalan, misalnya nilai *role play* yang didapatkan tidak sesuai dengan yang diperkirakan, mahasiswa tersebut merasa cemas dan takut apakah nilai tes yang selanjutnya akan seperti itu juga. Ia berpikir apakah ada yang salah dengan caranya melakukan *role play* padahal menurutnya ia sudah melakukan yang seharusnya dan berusaha mempersiapkan *role play* tersebut dengan baik. Meskipun begitu, mahasiswa ini mengaku menjadikan hal tersebut sebagai motivasi tersendiri bagi dirinya hingga ia berusaha belajar lebih baik lagi untuk *role play* yang berikutnya.

Dimensi yang kedua adalah *pervasiveness* yang berhubungan dengan keyakinan bahwa lingkup suatu kejadian atau situasi bersifat sebagai suatu hal yang menyeluruh (universal) yaitu mencakup pada semua situasi atautkah hanya bersifat khusus yaitu mencakup hanya pada kejadian tertentu saja (spesifik). Orang yang pesimis akan berpikir bahwa keadaan yang buruk akan terjadi pada semua aspek kehidupan yang akan dia lakukan. Sebaliknya orang-orang optimis akan berpikir bahwa keadaan yang buruk hanya terjadi pada

suatu kejadian atau aspek tertentu saja. Pada mahasiswa KKNi fakultas Psikologi Universitas 'X' dimensi ini terlihat dari ketika sedang menghadapi suatu kejadian buruk misalnya mendapatkan nilai yang buruk apakah mahasiswa tersebut memandang bahwa kegagalan tersebut hanya akan juga terjadi di segala aspek kegiatan perkuliahannya misalnya dalam mengerjakan tugas, berpresentasi, melakukan kerja kelompok, role play, melakukan praktikum atau hanya saat kuis saja. Mahasiswa yang melihat kegagalannya saat kuis akan terjadi pula saat ia mengerjakan tugas, saat melakukan presentasi, bekerja kelompok, melakukan pengambilan data (praktikum) adalah gambaran dari mahasiswa yang memiliki *explanatory style* pesimistik. Dan mahasiswa yang menganggap bahwa kegagalannya saat kuis hanya berlaku untuk situasi itu saja merupakan gambaran mahasiswa yang memiliki *explanatory style* optimistik.

Dimensi yang ketiga adalah *personalization* yang memfokuskan pada siapa penyebab dari suatu kejadian atau situasi adalah diri sendiri (internal) ataukah orang lain atau lingkungan (eksternal). Bila individu berfikir dalam dimensi *personalization* pada keadaan baik disebut *personalization good* (PsG) dan dalam keadaan buruk disebut *personalization bad* (PsB). Pada keadaan yang baik, individu yang optimis akan berpikir bahwa keadaan yang baik tersebut penyebabnya adalah dirinya sendiri sedangkan penyebab dari kejadian yang buruk disebabkan oleh lingkungannya. Pada mahasiswa KKNi fakultas Psikologi Universitas 'X' dimensi ini terlihat ketika mahasiswa mendapatkan keberhasilan misalnya mendapatkan pujian dari dosen atas presentasi yang ia lakukan bagaimana ia memandang pujian atas keberhasilannya tersebut dikarenakan dirinya yang telah menyiapkan dan melakukan presentasi dengan baik atau ia menganggap keberhasilan tersebut adalah berkat teman-teman sekelompoknya atau karena dosen tersebut memang dosen yang baik dan suka memuji. Mahasiswa yang memandang bahwa pujian yang diterimanya tersebut adalah karena hasil kerja keras dirinya sendiri merupakan gambaran mahasiswa yang memiliki

explanatory style optimistik. Sedangkan mahasiswa yang menganggap bahwa keberhasilan presentasi tersebut dikarenakan oleh teman-teman sekelompoknya atau karena dosen yang baik hati lebih menggambarkan mahasiswa dengan *explanatory style* pesimistik. Mahasiswa yang terlalu pesimistik akan berpikir bahwa jika ia melakukan hal yang baik pun hasilnya akan tetap sama saja jadi sekalian saja tidak perlu melakukan yang terbaik untuk menjalani perkuliahan.

Prokrastinasi sendiri memiliki dampak yang buruk bagi mahasiswa. Terdapat bukti bahwa prokrastinasi memberikan dampak yang merugikan bagi performa akademik, termasuk mendapatkan nilai yang jelek dan perilaku penarikan (Semb, Glick, & Spencer, 1979, dalam Solomon dan Rothblum, 1984). Kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi pun akan semakin meningkat seiring dengan semakin lamanya mahasiswa berkuliah: mahasiswa baru melakukan prokrastinasi lebih jarang dan semakin senior maka tingkat prokrastinasi semakin sering (Semb et al., 1979 dalam Solomon dan Rothblum, 1984). Sebuah penelitian terhadap mahasiswa dan pada populasi secara umum pun memperlihatkan hasil bahwa 20-30% responden merasa prokrastinasi dapat menyebabkan permasalahan yang utama dalam hidup mereka misalnya dalam bidang pekerjaan (menyelesaikan tugas yang harus dilakukan atau diselesaikan) atau keuangan (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Pada mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi, perilaku menunda tugas membuat mahasiswa tersebut kerepotan sendiri karena dengan tidak menyelesaikan tugas akan membuat tugas terus menumpuk, bertambah dengan tugas-tugas yang lain, sehingga akhirnya terdapat tugas yang tidak selesai atau beberapa tugas tidak dapat diselesaikan dengan maksimal. Seorang mahasiswa lain yang juga melakukan penundaan belajar untuk kuis, mengatakan hal tersebut membuat dirinya tidak dapat menghafalkan materi secara maksimal atau bahan materi kuis tidak selesai dihafalkan yang kemudian menyebabkan mahasiswa tersebut mengikuti remedial. Bahkan ia mengaku cukup banyak mata kuliah yang harus ia ulang.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahwa *explanatory style* yang dimiliki oleh mahasiswa berperan bagi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama ia berkuliah. Oleh karena itu, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *explanatory style* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peran *Explanatory Style* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa KKNi angkatan 2015 di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung".

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui seberapa besar kontribusi *explanatory style* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *explanatory style* dan prokrastinasi akademik mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung.

### **1.3.2. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui besarnya kontribusi *explanatory style* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung.

## 1.4. Kegunaan Penelitian

### 1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai kontribusi *explanatory style* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa untuk bidang ilmu Psikologi Pendidikan.
- Memberikan informasi tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai *explanatory style* dan prokrastinasi akademik.

### 1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung (dosen wali dan dosen pembimbing) mengenai *explanatory style* yang dimiliki oleh mahasiswa dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di fakultas tersebut. Informasi ini dapat digunakan pihak fakultas sebagai bahan pertimbangan dalam membentuk kegiatan atau program yang dapat mengembangkan *explanatory style* yang optimistik dan mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Memberikan informasi kepada orangtua mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung mengenai mengenai *explanatory style* yang dimiliki oleh mahasiswa dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di fakultas tersebut. Informasi ini dapat digunakan oleh orangtua sebagai bahan pertimbangan dalam membimbing dan mengembangkan *explanatory style* yang lebih optimistik dan mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Memberikan informasi untuk mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung mengenai *explanatory style* yang mereka miliki dan pengaruhnya terhadap perilaku prokrastinasi akademik mereka sendiri. Informasi ini dapat digunakan untuk

membantu mahasiswa dalam mengembangkan *explanatory style* yang lebih optimistik atau mempertahankan *explanatory style* yang sudah ada dan mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### 1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung ini pada umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu usia akhir belasan atau awal 20-an (Santrock, 2003). Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003) pada masa perkembangan ini, mahasiswa mulai menunjukkan rasa tanggung dan individu telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Pada masa dewasa awal, mahasiswa diharapkan sudah dapat memandang masalah dari beberapa sudut pandang dan menyelesaikan masalah dengan mempertimbangkan banyak faktor. Dalam bidang pendidikan, mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan tepat waktu, belajar untuk keperluan kuis, bertanggung jawab dalam soal administrasi misalnya mengambil DKBS, meminta tanda tangan dosen wali, dan mengurus pembayaran keuangan untuk dapat terus melanjutkan perkuliahan dan mendapatkan hasil yang baik untuk nilai akhir mereka. Tugas seorang mahasiswa pada umumnya dapat berupa tugas yang bersifat akademis, persiapan belajar, hingga pelaksanaan administratif (Green, 1982; dalam Gufron, 2003). Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) menyebutkan terdapat lima jenis tugas yang sering ditunda oleh pelajar, yaitu tugas membaca sumber referensi, tugas mengarang, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas dalam menghadiri pertemuan, dan tugas administratif.

Pada kurikulum KKNi yang dijalani oleh mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas ‘X’ Bandung, biasanya mahasiswa selalu diberikan tugas setiap harinya dan pada



setiap mata kuliah yang ditempuhnya. Tugas-tugas tersebut dapat berupa tugas membaca sebagai sumber referensi baik yang berasal dari buku yang disarankan oleh dosen maupun sumber-sumber lainnya seperti dari artikel atau jurnal di internet. Tugas membaca ini harus dilakukan oleh mahasiswa untuk melengkapi tugas mengarang atau membuat laporan yang menjadi tugas mahasiswa berikutnya. Tugas mengarang bagi mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung ini yaitu biasanya mahasiswa diminta untuk merangkum sebuah bab, membuat laporan yang terdiri dari hasil terjemahan dan rangkuman, membuat *power point* untuk presentasi. Biasanya tugas akan diberikan dalam bentuk soal-soal yang harus dijawab dan dikumpulkan dalam bentuk laporan yang nantinya juga akan dipresentasikan di depan kelas. Biasanya dalam pengerjaan tugas ini, tim dosen dan asisten dosen di kelas yang bersangkutan memberikan waktu satu minggu untuk dikumpulkan. Selain tugas membaca dan mengarang, mahasiswa juga memiliki tugas belajar yang harus dilakukan untuk menghadapi kuis. Dalam tugas menghadiri pertemuan mahasiswa harus masuk setiap jadwal perkuliahan berlangsung, baik jadwal perkuliahan di kelas, kelas tambahan, maupun kelas praktikum. Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung ini memiliki peraturan bahwa kehadiran mahasiswa KKNi harus 100% untuk mata kuliah praktikum dan untuk mata kuliah biasa diberikan maksimal jatah absen sebanyak tiga kali. Jika mahasiswa melebihi ketentuan absensi tersebut mahasiswa kemungkinan besar akan tidak lulus pada mata kuliah yang bersangkutan tersebut.

Selain ketentuan kehadiran, mahasiswa juga diharuskan masuk kelas tepat waktu dan mendapatkan toleransi keterlambatan selama 15 menit. Jika lebih dari 15 menit mahasiswa tidak diijinkan untuk mengikuti perkuliahan pada hari itu atau biasanya mahasiswa masih diijinkan untuk mengikuti perkuliahan namun tidak diijinkan untuk mengisi absensi kehadiran. Terkadang mahasiswa pun mendapatkan tugas asistensi dengan asisten dosen untuk *role play* dan tugas berdiskusi atau kerja kelompok yang biasanya dilakukan diluar jam

perkuliahan. Selain tugas-tugas tersebut terdapat pula tugas non-akademis yang juga harus dilakukan oleh mahasiswa KKNi, yaitu melakukan tugas administratif. Tugas administratif yang harus dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' yaitu wajib melakukan pertemuan dengan dosen wali untuk melakukan perwalian dengan jadwal yang telah ditentukan oleh fakultas dan dosen wali yang bersangkutan. Setelah melakukan perwalian tatap muka dengan dosen wali, mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung ini juga harus melakukan perwalian *online* dengan cara mendaftarkan mata kuliah yang dikontrak ke SAT. Setelah jadwal keluar dari TU, mahasiswa harus mengambil jadwal kontrak perkuliahan atau DKBS di TU lalu meminta tanda tangan dosen wali. Selain dalam mengurus jadwal perkuliahan, mahasiswa juga harus mengurus pembayaran di TU, dan mengurus surat-surat yang dibutuhkan oleh TU (contoh : surat ijin sakit agar mahasiswa bisa mendapatkan tugas pengganti). Dalam mengurus perijinan surat pun, mahasiswa diberikan waktu maksimal 3 hari setelah masuk kembali ke kampus.

Terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' ini ada saja yang tidak melakukan apa yang menjadi tugas-tugasnya dengan baik atau dengan seharusnya. Misalnya, mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas membuat laporan atau melakukan penundaan dalam belajar untuk kuis, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, yang dimana nilai dari tugas-tugas tersebut nantinya akan berpengaruh bagi kelulusan mahasiswa itu sendiri. Perilaku mahasiswa dalam menunda-nunda suatu tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya ini, yang termasuk tugas-tugas prioritas, menimbulkan perasaan cemas dan bersalah akan tetapi tindakan ini tetap dilakukan berulang-ulang, dalam psikologi perilaku ini disebut sebagai Prokrastinasi (Solomon & Rothblum 1984, dalam Ferrari 1995). Pada dasarnya, prokrastinator (dalam hal ini mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' yang melakukan prokrastinasi) mampu untuk menyelesaikan tugasnya, memiliki perencanaan yang matang, namun tidak diselesaikan atau pengerjaannya ditunda

dalam waktu yang lama (Silver & Sabini 1982, dalam Ferrari 1995). Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi merupakan bentuk prokrastinasi dalam bidang pendidikan yang disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari perilaku pelajar yang terdiri dari empat ciri-ciri (Ferrari, dalam Saputri, 2014), yaitu adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yaitu membaca buku sebagai sumber referensi, membuat laporan atau karya tulis, belajar untuk ujian, menghadiri pertemuan, juga dalam tugas administratif, dimana tugas-tugas tersebut merupakan kewajibannya sebagai mahasiswa, mengetahui bahwa tugas tersebut bermanfaat dan harus diselesaikan, akan tetapi mahasiswa menunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut. Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' ini terkadang tidak langsung mengerjakan tugas yang telah diberikan di kelas meskipun mereka tahu bahwa tugas tersebut harus dikerjakan dan segera dipresentasikan karena jika tidak nilai mereka bisa jelek dan berakibat tidak lulus dalam mata kuliah tersebut. Atau mahasiswa tidak langsung belajar untuk mempersiapkan kuis padahal mereka tahu bahwa mereka harus belajar agar mendapatkan nilai yang baik pada kuis tersebut.

Mahasiswa dengan ciri yang kedua yaitu kelambanan dalam mengerjakan tugas dalam memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Hingga akhirnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu

yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Biasanya mahasiswa mencari berbagai hal yang sebetulnya tidak diminta untuk melengkapi tugas laporannya namun tugas utama yang harus dikerjakan juga belum ia kerjakan atau melakukan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas. Misalnya harus merapikan kamarnya terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas. Kelambanan, dalam arti lambannya seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Ciri prokrastinasi yang berikutnya dapat dilihat dari ciri yang ketiga, yaitu adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa, mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya sudah tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai. Misalnya pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' terkadang terlambat mengumpulkan tugas karena belum selesai dikerjakan atau ketika mengerjakan tugas di kelas mahasiswa belum selesai mengerjakan sampai ketika waktu yang diberikan dosen sudah habis.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memiliki ciri keempat yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan dalam memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa. Pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas 'X' ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi karena memilih melakukan hal yang menyenangkan bagi dirinya ini misalnya memilih bermain game terlebih dahulu

sebelum mengerjakan tugas, memilih main pergi ke mall atau nonton ke bioskop bersama teman-temannya daripada mengerjakan tugasnya atau belajar untuk kuis terlebih dahulu.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seorang mahasiswa sehingga melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) faktor-faktor tersebut dapat berasal dari luar diri ataupun dalam diri mahasiswa itu sendiri. Faktor-faktor dari luar diri individu yang dapat memengaruhi prokrastinasi adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang 'lunak' (tidak ada ketegasan). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Kondisi yang *lenient* (lunak) atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena mahasiswa akan menjadi merasa lebih santai.

Faktor yang berasal dari dalam diri atau internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikis dari mahasiswa yang bersangkutan. Salah satu faktor kondisi fisik yang dapat menjadi penyebab seorang mahasiswa melakukan penundaan adalah keadaan *fatigue* atau kelelahan. Keadaan kelelahan ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, misalnya saja tugas yang terlalu banyak yang harus dikerjakan seorang mahasiswa sehingga waktu istirahat atau tidurnya terganggu. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram, dalam Ferrari, dkk, 1995).

Faktor internal psikis yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu dapat berupa pemikiran irasional yang biasa dimiliki individu, motivasi intrinsik yang rendah, trait kepribadian individu tersebut, dan ketakutan akan kegagalan yang mungkin dapat dialami. Prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu (Ferrari, 1995). Burka dan Yuen (dalam Ferrari, 1995) menyatakan bahwa

adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator yaitu adanya pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga individu tersebut akan merasa lebih tenang jika tidak mengerjakan tugasnya sesegera mungkin. Mahasiswa akan menganggap jika tugas dikerjakan dengan segera maka akan banyak hal yang kurang dan hasilnya tidak akan sempurna. Ferrari mengungkapkan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga dapat memengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Ferrari, 1995). McCown dan Johnson (dalam Ferrari, 1995) mengemukakan bahwa situasi yang dipersepsi menimbulkan kecemasan dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi pada individu. Qadariah, dkk (2012) menyebutkan bahwa aspek yang paling tinggi yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah *fear of failure*. Saat seseorang mengalami kegagalan misalnya dalam memenuhi target yang mereka harapkan, mahasiswa tersebut akan takut untuk gagal kembali (Flett, Blankstein, Hewitt dan Koledin, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000) dan menjadi pesimistik (Lay, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000). Mahasiswa yang takut untuk gagal kembali dan mengembangkan pemikiran yang pesimistik ini menjadikan prokrastinasi sebagai strategi *coping* untuk menghindari rasa takut akan kegagalan tersebut (Burka dan Yuen, 2008)

Dalam proses perkuliahan terdapat pula hambatan-hambatan yang harus dihadapi seorang mahasiswa untuk bisa menyelesaikan tugas-tugasnya. Misalnya merasa bahwa tugas yang dihadapi terlalu sulit, merasa bahwa tugas terlalu banyak, buku yang dipakai terlalu sulit untuk dimengerti, dan teman kelompok untuk berdiskusi dirasa tidak dapat diajak bekerjasama. Masalah-masalah tersebut dianggap sebagai suatu ancaman dan dapat menyebabkan situasi yang menekan, mengancam, dan tidak menyenangkan bagi mahasiswa dan akhirnya mahasiswa akan mengalami kecemasan terkait dengan kegagalan yang mungkin

akan dialaminya. Keadaan *stressful* ini yang akhirnya membuat mahasiswa lebih memilih untuk menghindar dengan melakukan prokrastinasi.

Kecemasan dan takut akan kegagalan ini dimaknakan oleh Seligman (2008) sebagai kondisi *explanatory style* yang pesimistik. *Explanatory style* yang dimiliki seseorang menurut Seligman (2008) dapat dilihat berdasarkan 3 dimensi yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Jika dilihat berdasarkan dimensi *permanence*, mahasiswa yang pesimistik akan melihat kegagalan yang pernah dialami sebagai suatu hal yang akan menetap dan keberhasilan yang pernah diraihinya adalah hal yang sementara. Mahasiswa yang optimis adalah sebaliknya, ia akan melihat sebuah kegagalan sebagai hal yang dapat saja terjadi sewaktu-waktu dan tidak menetap. Ia akan meyakini bahwa kejadian baik merupakan suatu hal yang bersifat permanen atau menetap.

Dimensi yang kedua yaitu *pervasiveness*, mahasiswa yang optimis akan menyakini bahwa keadaan yang baik, keberhasilan akan terjadi pada semua aspek yang akan dia lakukan dan keadaan buruk, hambatan, kegagalan, kesulitan yang ia alami hanya terjadi pada situasi tertentu saja. Bagi mahasiswa yang pesimis, mereka akan berpikir bahwa keadaan yang baik hanya terjadi pada suatu kejadian tertentu saja dan keadaan buruk akan terjadi pada semua situasi dalam hidupnya.

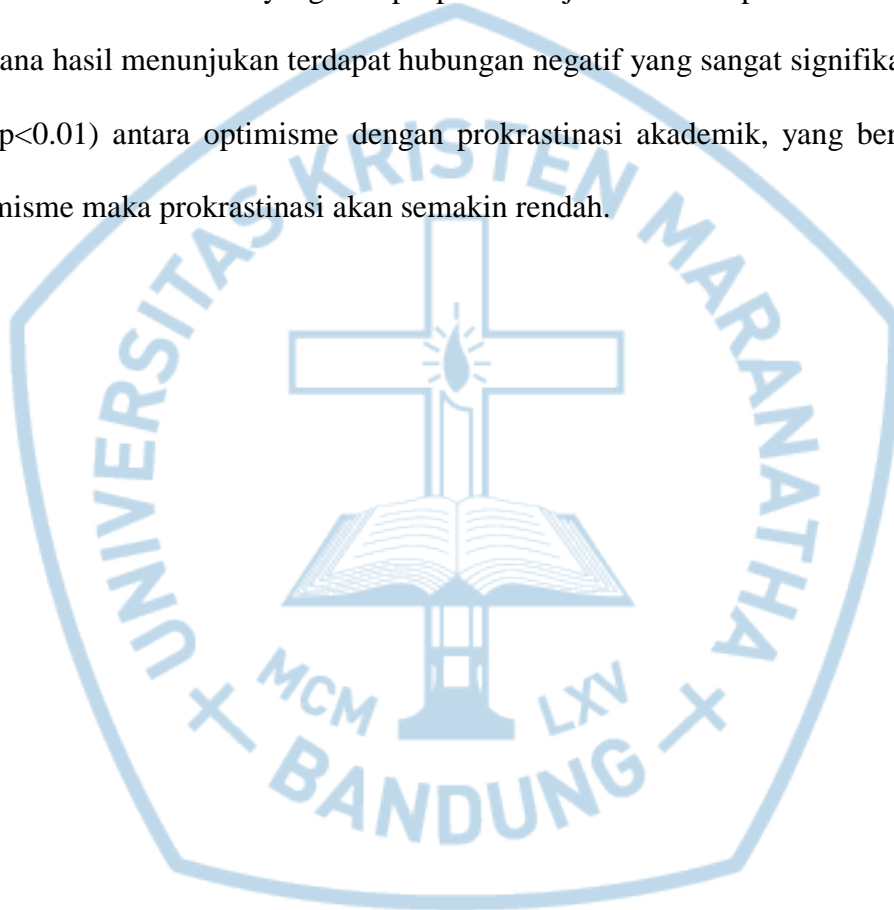
Pada dimensi yang ketiga yaitu *personalization*, mahasiswa yang pesimis memiliki keyakinan bahwa keadaan buruk, kesulitan, hambatan, atau kegagalan yang pernah dialaminya terjadi karena disebabkan oleh dirinya sendiri, sedangkan keadaan baik, keberhasilan dianggap sebagai sesuatu yang terjadi karena pengaruh orang lain atau lingkungan sekitarnya. Mahasiswa yang optimis akan menganggap bahwa keadaan buruk, kegagalan, dan hambatan merupakan hal yang terjadi karena orang lain atau lingkungan luar, sedangkan keadaan baik merupakan hasil dari dirinya sendiri.

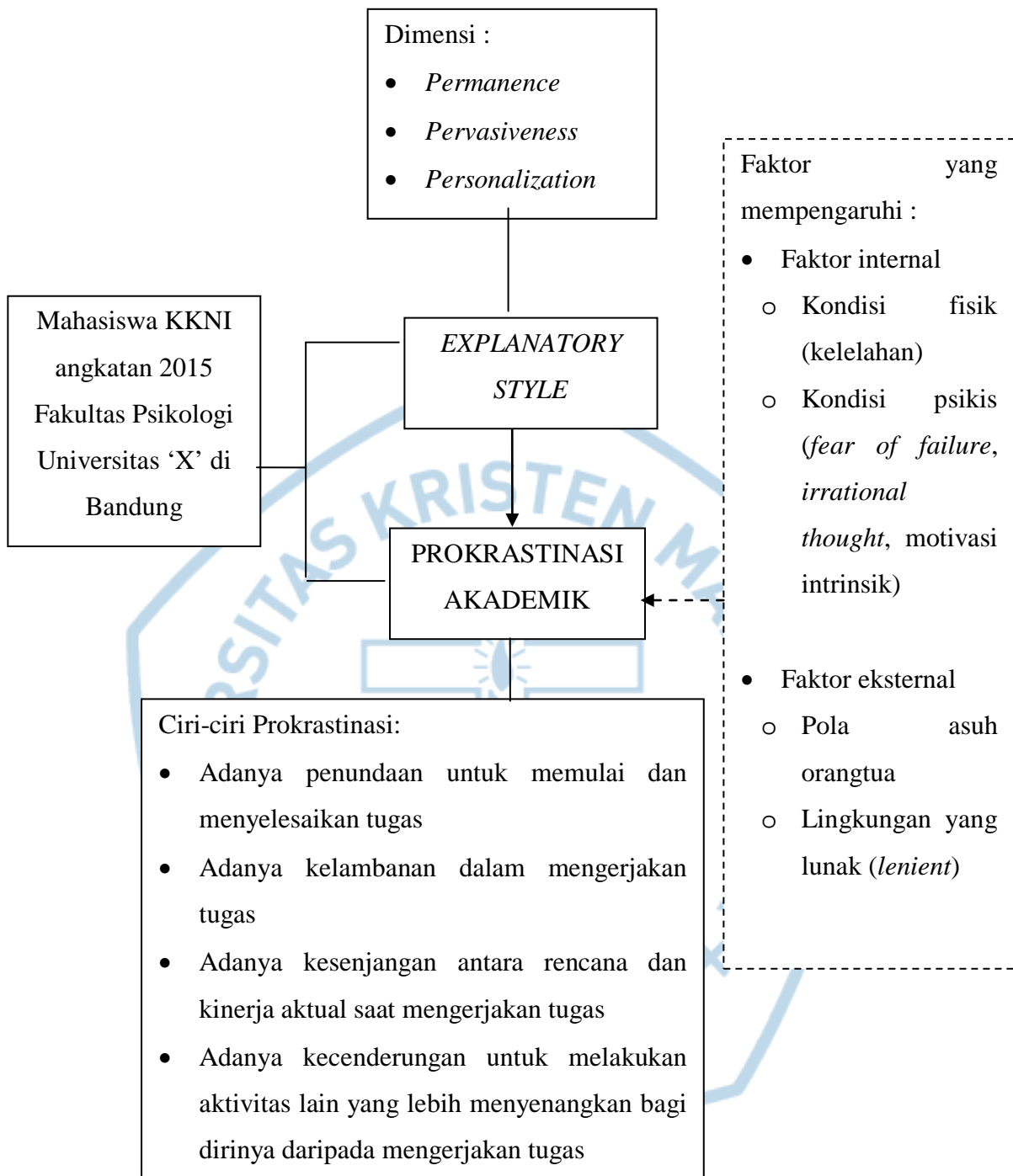
Berdasarkan hasil penelitian Nugroho, dkk (2013) mengenai hubungan pesimisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Dimana hal ini berarti pesimisme dan prokrastinasi memiliki hubungan yaitu jika tingkat pesimis semakin tinggi maka tingkat prokrastinasi pun akan semakin tinggi pula. Individu yang pesimistik akan cenderung untuk menghindar daripada harus menghadapi situasi yang menimbulkan stress bagi dirinya, dalam hal ini adalah penyusunan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Doelhadi dan Subekti (1997) menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola pemikiran yang pesimistik, negatif irasional, dan subjektif cenderung akan lebih mudah mengalami stress. Pesimisme dapat membuat seseorang melihat *stressor* yang dihadapi sebagai suatu hal yang mengganggu dan negatif, sehingga menimbulkan rasa takut gagal, rendah diri dan akhirnya menghindar atau menunda penyelesaian masalah yang menjadi sumber *stress* tersebut.

Mahasiswa dengan *explanatory style* optimistik akan mencari pemecahan masalah yang dihadapinya, berusaha menghentikan pemikiran negatif berkaitan dengan kegagalan yang mungkin dihadapinya, dan merasa yakin bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan dalam mengerjakan tugas-tugasnya agar tidak mengalami kegagalan lagi. Mahasiswa tersebut akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan tersebut berlarut-larut (Ningrum, 2011 dalam Saputri, 2014). Mahasiswa yang memiliki optimisme akan lebih berorientasi pada tujuan yang hendak dicapai. Mereka menjadi bersemangat dan mampu menghadapi berbagai tantangan, serta mampu bangkit dari kegagalan dengan harapan positif bahwa ia dapat mewujudkan tujuannya nanti (Valentino, 2007 dalam Saputri, 2014). Dengan begitu, mahasiswa yang optimis akan berusaha mencari jawaban tugas dengan lebih baik, akan mengerjakan tugas dengan lebih awal, dan tidak akan berhenti mengerjakan begitu menghadapi kesulitan.



Saputri, Siska (2014) yang membahas mengenai hubungan optimisme dengan prokrastinasi akademik, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa begitupun jika tingkat optimisme semakin rendah maka tingkat prokrastinasi akan semakin tinggi (Saputri, 2014). Dalam penelitian ini, optimisme berkontribusi sebesar 36.1% terhadap prokrastinasi akademik. Hasil yang serupa pun ditunjukkan dalam penelitian skripsi Anhar (2017) dimana hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan ( $p\text{-value} = 0.000137$ ;  $p < 0.01$ ) antara optimisme dengan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi optimisme maka prokrastinasi akan semakin rendah.





Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

### 1.6. Asumsi Penelitian

- Mahasiswa KKNi angkatan 2015 di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung menggunakan kurikulum KKNi dengan metode pembelajaran *Student Center Learning* yang menekankan mahasiswa untuk lebih aktif dan mandiri dalam mengikuti kegiatan belajar.
- Mahasiswa KKNi angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' memiliki tugas atau kewajiban dalam menjalani perkuliahannya yaitu tugas membaca, tugas mengarang, tugas belajar untuk ujian, tugas menghadiri pertemuan, dan tugas administratif.
- Mahasiswa KKNi angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' yang memakai sistem *student center learning* memiliki kebebasan untuk dapat ikut aktif ataupun tidak dalam mengerjakan tugas-tugasnya.
- Dalam pengerjaan tugas-tugas tersebut terdapat mahasiswa yang menunda-nuda dalam pengerjaan dan penyelesaiannya, perilaku ini disebut sebagai prokrastinasi akademik.
- Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi mahasiswa, yaitu faktor internal dan eksternal.
- Faktor internal dapat berupa kondisi fisik yang kelelahan, kondisi psikis yaitu pemikiran yang irasional, motivasi intrinsik yang rendah, trait kepribadian lainnya dan *fear of failure*.
- Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas sebagai mahasiswa KKNi angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung salah satunya disebabkan oleh rasa takut gagal yang dapat dialaminya selama perkuliahan.

- Mahasiswa KKNi angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung yang takut akan kegagalan dapat diartikan sebagai mahasiswa yang memiliki *explanatory style* pesimistik.
- Mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung yang memiliki *explanatory style* pesimistik akan lebih cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam menjalani perkuliahannya.

### 1.7. Hipotesis Penelitian

Semakin tinggi *explanatory style* mahasiswa, maka derajat prokrastinasi akademiknya akan semakin rendah.

