

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas menetapkan aturan akademik untuk jangka waktu masa studi bagi mahasiswa adalah maksimum 7 (tujuh) tahun (Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015). Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan masa studinya sesuai dengan batas waktu akan menerima konsekuensi dengan pemberhentian masa studi atau *drop out*. Hal yang harus mahasiswa lakukan untuk menyelesaikan serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) adalah dengan memenuhi persyaratan yang sudah ditentukan yaitu salah satunya menyusun Proposal Skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Proposal Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (www.kbbi.kemendikbud.go.id).

Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Kota Bandung untuk menyelesaikan masa studinya akan dihadapkan dengan mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) dengan membuat proposal penelitian dari Bab I sampai dengan Bab III. Mahasiswa akan diberikan waktu satu semester atau sekitar 6 bulan untuk menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitiannya. Apabila mahasiswa tidak dapat menyelesaikan sesuai dengan *deadline* yang telah diberikan, mahasiswa harus mengontrak ulang mata kuliah

Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan tidak dapat mengambil mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S) di semester berikutnya.

Mahasiswa yang telah menyelesaikan mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) diharuskan mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S) pada semester berikutnya. Pada mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S) mahasiswa akan menyusun kembali penelitiannya dari bab I sampai dengan bab III. Mahasiswa akan diberikan kembali waktu selama 1 semester atau 6 bulan untuk menyelesaikannya dan apabila mahasiswa tidak dapat menyelesaikannya, maka mahasiswa harus mengontrak ulang di semester berikutnya. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S) mahasiswa harus menghadapi seminar proposal skripsi. Seminar proposal skripsi ini sebagai penentuan bagi penelitian yang dibuat oleh mahasiswa sebelum penelitian tersebut dilanjutkan ke skripsi.

Dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) mahasiswa seringkali mendapatkan hambatan yang mengganggu mahasiswa dalam mengerjakan dan membuat mahasiswa seringkali harus mengontrak ulang mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S).

Berdasarkan survei yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X" Kota Bandung yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) diketahui pada angkatan 2013 terdapat 12 mahasiswa, sebanyak 7 dari 12 mahasiswa tidak dapat menyelesaikan dan membuat mahasiswa harus mengontrak ulang. Pada angkatan 2014 terdapat 12 mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan

Proposal Penelitian (P3), sebanyak 4 dari 12 mahasiswa mengontrak ulang mata kuliah tersebut. Terdapat 45 mahasiswa angkatan 2015 yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3), sebanyak 17 dari 45 mahasiswa harus mengontrak kembali mata kuliah tersebut karena tidak dapat menyelesaikannya.

Pada mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S) diketahui pada angkatan 2013 terdapat 14 mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, sebanyak 9 dari 14 mahasiswa angkatan 2013 tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dan membuat mahasiswa mengontrak ulang mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Pada angkatan 2014 terdapat 32 mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, sebanyak 14 dari 32 mahasiswa mengontrak ulang mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Kemudian, pada angkatan 2015 terdapat 96 mahasiswa mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, sebanyak 25 mahasiswa mengontrak ulang mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Dari data hasil survei pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Kota Bandung sebanyak 26% - 68% mahasiswa tidak dapat menyelesaikan mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) sehingga membuat mahasiswa mengontrak ulang mata kuliah tersebut.

Peneliti melakukan survei kepada 15 mahasiswa, sebanyak 20% mahasiswa memiliki kendala dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) karena mahasiswa tidak dapat membagi waktu dan mahasiswa tidak memiliki kesiapan dalam mengerjakan P3 maupun P2S. Kemudian, sebanyak 80% mahasiswa memiliki kendala untuk menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) karena mahasiswa memiliki kesulitan dalam

menemukan referensi buku dan jurnal yang menunjang penelitiannya, penentuan judul, selain itu mahasiswa juga seringkali memiliki masalah ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing karena mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak dapat menemukan referensi untuk penelitiannya, mahasiswa tidak dapat merangkai kata-kata untuk penelitiannya, mahasiswa tidak dapat menemukan judul yang tepat sehingga membuat mahasiswa lebih memilih untuk menunda mengerjakannya. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) merujuk pada perilaku penundaan atau prokrastinasi.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi yaitu kecenderungan untuk menunda ketika menghadapi tugas atau tidak segera menyelesaikan tugas yang dimiliki. Pada dasarnya berasal dari dua bahasa latin yaitu "*pro*" yang berarti motivasi mendorong untuk bergerak maju dan "*crastinus*" berarti untuk hari esok (Ferrari, Johnson & McCown, 1995: 4). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan maupun tugas dengan alasan atau tanpa alasan dapat dikatakan melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 40% (6 dari 15 mahasiswa) melakukan prokrastinasi atau menunda Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) ketika mahasiswa memiliki kesibukkan lain. Sedangkan, sebanyak 60% (9 dari 15 mahasiswa) melakukan prokrastinasi ketika mahasiswa tidak dapat menemukan referensi untuk penelitiannya, ketika judul penelitian

mahasiswa tidak diterima dan saat mahasiswa mendapatkan banyak revisi dan ditekan oleh dosen pembimbing.

Menurut 80% Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Kota Bandung yang tidak dapat menyelesaikan P3 atau P2S, ketika mahasiswa menemukan hambatan seperti, tidak dapat menemukan referensi untuk penelitiannya, tidak dapat menemukan judul yang tepat, mahasiswa seringkali harus melakukan banyak revisi ketika bimbingan membuat mahasiswa lebih memilih menghindari dari dosen pembimbing dan tidak menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Hal itu mahasiswa lakukan karena mahasiswa seringkali merasakan kecemasan ketika akan melakukan bimbingan karena mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S).

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi seringkali merasa cemas karena takut terhadap sebuah bayangan dari suatu tugas akademik yang dianggap terlalu berat atau sulit, yang sebenarnya belum tentu hal tersebut terjadi (Huberty, dalam jurnal Hanny Isthifa, 2011). Di dalam mengerjakan tugasnya mahasiswa sudah merasa takut dan khawatir terlebih dahulu terhadap tugasnya sehingga mahasiswa tidak berani untuk segera melaksanakan tugasnya, melainkan lebih memikirkan ketakutan dan kekhawatirannya daripada mengerjakannya. Perasaan takut juga akan mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa dalam mengerjakan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S).

Kecemasan akademik yaitu mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan mahasiswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan (Ottens, 1991).

Berdasarkan survei yang dilakukan kepada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang P3 dan P2S, menunjukkan ciri-ciri kecemasan seperti mahasiswa seringkali mengalami perubahan dalam fisiknya seperti, adanya keringat berlebih, merasakan nyeri dibagian anggota tubuh (sakit perut, pusing), seringkali melamun dan jantung berdetak lebih cepat. Hal itu seringkali dirasakan oleh mahasiswa ketika mahasiswa menghadapi hambatan-hambatan dalam memulai atau menyelesaikan P3 dan P2S.

Menurut 46.6% (7 dari 15 mahasiswa) mengungkapkan gejala kecemasan yang seringkali muncul adalah mahasiswa merasakan nyeri dibagian perut, kemudian jantung berdetak lebih cepat. Hal ini seringkali dirasakan oleh mahasiswa ketika mahasiswa akan melakukan bimbingan dengan dosen atau ketika mahasiswa tidak dapat menemukan referensi untuk penelitiannya. Sedangkan, 53.3% (8 dari 15 mahasiswa) merasakan keringat berlebih, pusing dan melamun. Hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa akibat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan penelitiannya maupun ketika melakukan bimbingan dengan dosen.

Dampak yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami kecemasan seringkali berdampak pada perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa, berdasarkan survei yang dilakukan sebanyak 33% (5 dari 15 mahasiswa) lebih berusaha untuk mencari referensi dari penelitian yang akan dilakukannya, sedangkan 67% (10 dari 15 mahasiswa) menunjukkan perubahan perilaku yaitu menunda mengerjakan P3 atau P2S dengan melakukan aktivitas lain seperti bermain bersama teman dan lebih memfokuskan diri pada mata kuliah yang lainnya.

Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan P3 dan P2S merasakan kecemasan sehingga mahasiswa lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pembuatan P3 atau P2S. Maddox 2011 (Dalam Etiafani & Anita Listiara, 2015) menyatakan bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan, seperti menyelesaikan tugas-tugas, adanya target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat serta rendahnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sehingga mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan mengarah pada situasi akademik yang tidak tepat yaitu menunda (prokrastinasi) adalah hal umum yang dapat dijumpai seperti menghindar dari tugas-tugas.

Knaus (Dalam jurnal Rhendy Christian Sutjipto, 2012) mengatakan bahwa ada keterkaitan antara prokrastinasi dan kecemasan. Perasaan takut dan atau tidak nyaman ini sebenarnya tidaklah nyata. Ketika seseorang merasa terancam dan atau mendapatkan ancaman, di saat itulah orang tersebut akan meresponnya sebagai sebuah kecemasan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dalam penelitian “Hubungan Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada mahasiswa Unisba” (Ilmiyanti Fathmahendra, Suci Nugraha 2018) diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Kecemasan menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan begitupula sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

Peneliti melakukan survei kepada 15 mahasiswa, sebanyak 20% (3 dari 15 mahasiswa) ketika tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) mahasiswa tidak merasakan kecemasan apapun karena mahasiswa sudah memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dapat menyelesaikan, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk tidak menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) atau Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Sedangkan, 80% (12 dari 15 mahasiswa) ketika tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) mahasiswa seringkali merasakan kecemasan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) membuka peluang bagi mahasiswa untuk melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik pada pembuatan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) di Universitas “X” Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui pengaruh kecemasan akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) di Universitas “X” Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk melihat gambaran pengaruh kecemasan akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) di Universitas “X” Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk menjabarkan pengaruh kecemasan akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) di Universitas “X” Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Menambah wawasan dan informasi khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan mengenai pengaruh kecemasan akademik terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa ke dalam bidang ilmu Psikologi Pendidikan.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik.
- Memperkaya penelitian mengenai kecemasan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa yang berada di Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung mengenai gambaran kecemasan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik.
- Memberikan informasi kepada Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung mengenai hambatan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan P3 atau P2S sehingga dapat menanggulangi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi sebelum menyelesaikan masa studinya untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) akan dihadapkan pada mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) sebelum mahasiswa melanjutkan dalam pembuatan Skripsi yang merupakan syarat mahasiswa bisa mendapatkan gelar sarjana.

Dalam melaksanakan mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) seringkali ditemukan mahasiswa tidak dapat menyelesaikannya, sehingga membuat mahasiswa harus mengontrak ulang mata kuliah tersebut untuk menyelesaikan penelitiannya. Ketika menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) seringkali mahasiswa menemukan hambatan yang biasanya dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakannya yaitu

mahasiswa tidak dapat membagi waktu, kesulitan menemukan judul penelitian, kesulitan menemukan referensi jurnal atau buku, kesulitan merangkai kalimat dan kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa seringkali membuat mahasiswa lebih memilih menunda mengerjakannya, sehingga hal tersebut merujuk pada perilaku prokrastinasi.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi yaitu kecenderungan untuk menunda ketika menghadapi tugas atau tidak segera menyelesaikan tugas yang dimiliki. Pada dasarnya berasal dari dua bahasa latin yaitu “*pro*” yang berarti motivasi mendorong untuk bergerak maju dan “*crastinus*” berarti untuk hari esok (Ferrari, Johnson & McCown, 1995: 4). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Ferrari, Johnson & McCown, 1995) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari diri individu. Kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi, contohnya seperti kondisi kesehatan yang dimiliki oleh mahasiswa. Kemudian kondisi psikologis yang dimiliki mahasiswa juga turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya tingkat kecemasan mahasiswa ketika menghadapi tugas-tugasnya. Kemudian, terdapat faktor eksternal yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu lingkungan yang mendukung dan gaya pengasuhan orang tua. Lingkungan yang tidak mendukung seperti teman atau keluarga yang tidak memberikan *support* atau karena adanya tuntutan dari dosen

pembimbing. Gaya pengasuhan orang tua juga turut menjadi faktor penyebab terjadinya prokrastinasi.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik itu sendiri termanifestasi dalam empat aspek perilaku. Pertama, melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Meskipun mahasiswa menyadari bahwa mengerjakan dan menyelesaikan revisi Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) adalah hal penting dan harus dilakukan, akan tetapi mahasiswa cenderung menunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikannya.

Kedua, keterlambatan/kelambatan dalam mengerjakan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan penyelesaian tugas tanpa memikirkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Ketiga, adanya kesenjangan antara niat atau rencana yang dibuat dengan kinerja aktualnya. Mahasiswa biasanya memiliki niat dan telah merencanakan untuk memulai mengerjakan pada waktu yang telah ditentukannya sendiri, namun hingga batas waktu yang ditentukannya habis mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tersebut tidak kunjung mengerjakan hingga akhirnya gagal memenuhi niat atau rencana yang sudah dibuat sebelumnya. Hal ini mahasiswa lakukan karena perhatian mahasiswa seringkali mudah terganggu akibat dari kecemasan yang dimilikinya, mahasiswa yang sedang

mengerjakan perhatiannya mudah teralihkan bahkan dengan hal kecil seperti mendengarkan lagu untuk meredakan kecemasannya.

Keempat, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan Penulisan Proposal Skripsi. Mahasiswa biasanya tidak segera mengerjakan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) melainkan menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Ketika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) seringkali karena mahasiswa menemukan hambatan-hambatan saat mengerjakan. Hambatan yang biasanya ditemukan oleh mahasiswa adalah tidak dapat menemukan referensi jurnal atau buku, judul penelitian yang tidak diterima, tidak dapat merangkai kalimat dan sulit bertemu dengan dosen pembimbing. Hambatan yang dialami oleh mahasiswa seringkali menimbulkan perasaan cemas di dalam diri mahasiswa dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S).

Maddox 2011 (Dalam Etiafani & Anita Listiara, 2015) menyatakan bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan, seperti menyelesaikan tugas-tugas, adanya target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat serta rendahnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sehingga mengacaukan individu dalam pemecahan masalah.

Berdasarkan teori kecemasan akademik diungkapkan bahwa kecemasan akademik mengacu pada pola berpikir yang terganggu dan respon fisik, serta perilaku yang muncul sebagai akibat adanya kemungkinan tidak diterimanya suatu performa yang buruk dalam

mengerjakan tugas akademik (Ottens, 1991). Kecemasan akademik ini seringkali muncul ketika mahasiswa menemukan hambatan-hambatan dalam memulai atau menyelesaikan P3 atau P2Snya.

Ottens, (1991) mengemukakan bahwa kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat terlihat dari karakteristiknya, pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety engendering mental activity*) yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seringkali menunjukkan pikiran atau persepsi yang ada di dalam dirinya yang mengarah pada kesulitan akademik. Mahasiswa seringkali memiliki pemikiran bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) karena ketika mahasiswa berusaha mencari referensi mahasiswa tidak mendapatkannya, judul penelitian tidak diterima dan mahasiswa tidak mampu merangkai kalimat dalam penelitiannya. Pemikiran yang dimiliki mahasiswa ini mengarah pada *self-dialog* maladaptif. *Self – dialog* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan seringkali ditandai dengan *self-critism* dengan menyalahkan diri yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) lebih memilih menunda mengerjakannya terlebih dahulu untuk mengalihkan perhatian atau persepsi yang ada di dalam dirinya.

Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), hal ini merupakan kendala yang seringkali dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tidak dapat berkonsentrasi akibat dari kecemasan yang dimilikinya, perhatian yang dimiliki mahasiswa untuk Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) teralihkan dan

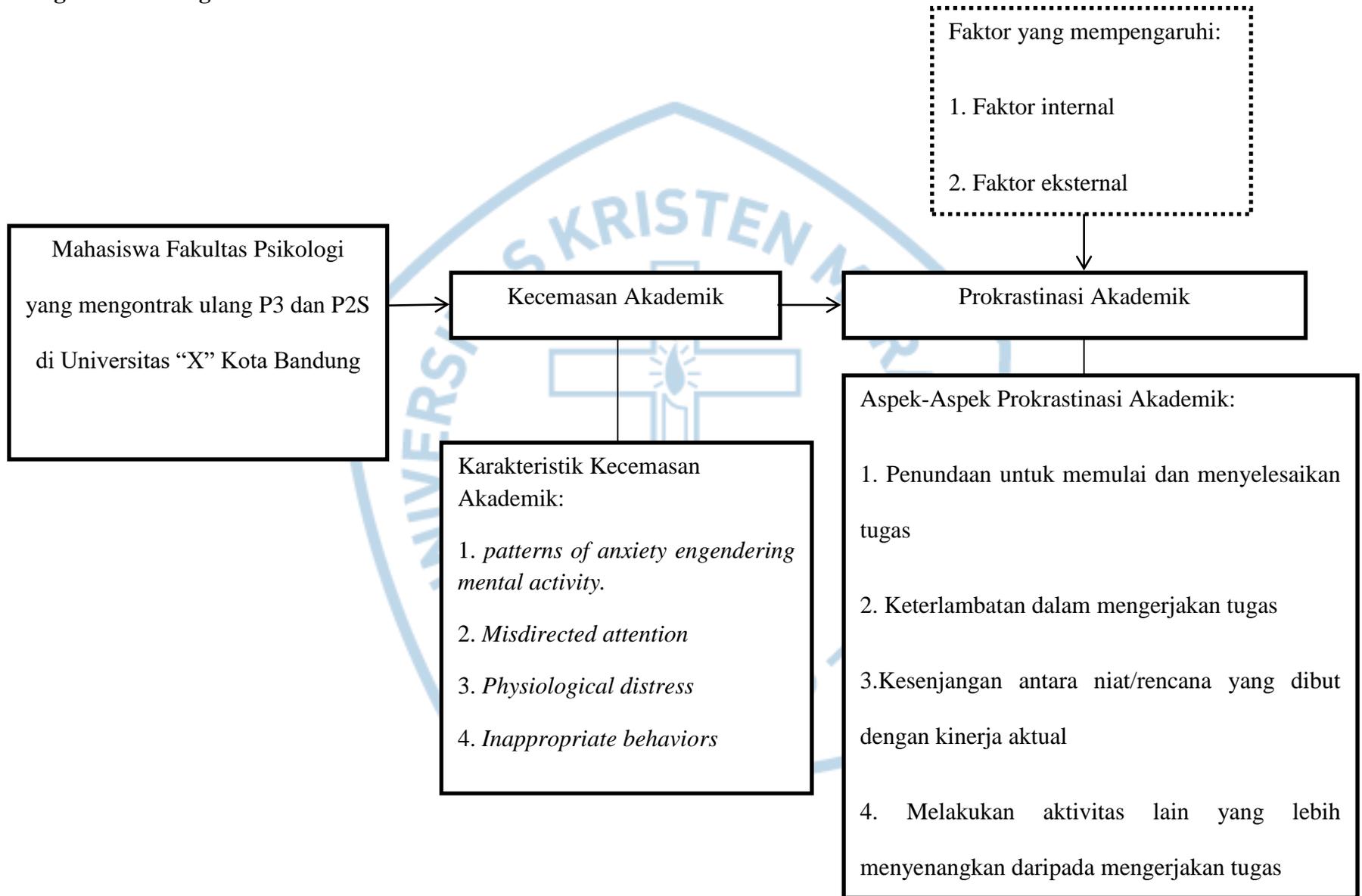
membuat mahasiswa seringkali melamun, tertidur dan menunda mengerjakan untuk mengurangi kecemasan yang dimilikinya. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa untuk mengalihkan kecemasan yang dimilikinya seringkali membuat mahasiswa mengalami keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S).

Distress secara fisik (*psychological distress*) yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seringkali mengalami perubahan secara fisik di dalam dirinya, mahasiswa lebih mudah mengalami keringat berlebih atau merasakan adanya nyeri dibagian tubuh. Hal ini terjadi akibat terganggunya emosi yang dimiliki oleh mahasiswa karena tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Ketika mahasiswa merasakan adanya perubahan fisik di dalam dirinya seringkali mengganggu rencana atau niat mahasiswa untuk mengerjakan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) dan membuat mahasiswa harus menunda menyelesaikannya.

Perilaku yang tidak tepat (*inappropriate behaviors*) yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seringkali lebih memilih perilaku atau kegiatan yang tidak berhubungan dengan situasi akademik yang dihadapinya. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Penelitian (P3) dan Penulisan Proposal Skripsi (P2S) cenderung melakukan aktivitas lain seperti menunda mengerjakan atau menyelesaikan dengan bermain bersama teman, berjalan-jalan atau memfokuskan pada kegiatan lain.

Secara singkat pemaparan diatas diturunkan ke dalam skema, sebagai berikut:

Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran



1.6 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengontrak ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung tidak dapat menyelesaikan P3 dan P2S sehingga mahasiswa menghayati hal tersebut sebagai sebuah kecemasan.
2. Kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa yang mengontrak ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung membuka peluang bagi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi karena mahasiswa membutuhkan waktu persiapan yang lebih banyak untuk menyelesaikan tugas.
3. Faktor internal dan eksternal yang dimiliki oleh Mahasiswa yang mengontrak ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung mempengaruhi mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh kecemasan akademik yang dimiliki oleh Mahasiswa yang mengontrak ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung terhadap perilaku prokrastinasi akademik.