

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa kini semakin banyak orang menyadari arti pentingnya pendidikan. Orang rela membayar mahal untuk dapat mengecap pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu institusi pendidikan tinggi yang memenuhi kebutuhan akan ilmu pengetahuan adalah Universitas 'X' Bandung.

Kuliah di perguruan tinggi, terutama di Universitas 'X' fakultas Psikologi sarjana S1 ditempuh selama empat tahun atau delapan semester. Sesuai dengan program di fakultas psikologi terdapat 68 SKS yang merupakan kurikulum inti dengan 74 SKS kurikulum institusional. Setelah mengikuti serangkaian kuliah maka pada semester akhir mahasiswa diwajibkan menyusun tugas akhir dalam bentuk skripsi sebagai persyaratan untuk menjadi sarjana.

Kegiatan penyusunan skripsi mencakup kegiatan menulis outline penelitian, pertemuan dengan dosen pembimbing, dan membaca literatur mengenai teori yang digunakan (Pedoman Penulisan Skripsi, 2000). Skripsi merupakan tugas individual karena membutuhkan inisiatif pribadi dalam mengerjakannya. Inisiatif menentukan apa yang akan diteliti, secara individual membuat outline penelitian, dan adanya inisiatif untuk menghubungi dosen pembimbing.

Dalam proses dan dalam mengambil keputusan-keputusan yang berhubungan dengan mengerjakan skripsi bukanlah tanpa tantangan dan

hambatan. Seringkali adanya hambatan dan rintangan dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa merasa cemas. Berdasarkan survei awal terhadap 20 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapat 70% merasa cemas selama mengerjakan skripsi. Pada saat ditanyakan alasan timbulnya kecemasan 90% karena telah menunda waktu mengerjakan skripsi.

Berdasarkan data waktu yang diperlukan mahasiswa psikologi untuk menyelesaikan skripsi dalam kenyataannya bisa cepat dalam waktu dua semester dan bisa lulus tepat waktu yaitu empat tahun. Terdapat juga mahasiswa yang mengerjakannya lebih dari dua semester. Menurut data lulusan tahun 2005/2006 ganjil (Tata usaha Universitas 'X' dan Lustrum VIII & Wisuda 2005/2006) mahasiswa yang lulus tepat waktu dengan waktu pengerjaan skripsi selama dua semester dihitung sejak mahasiswa mengontrak mata kuliah skripsi sebesar 19.1% dari 47 mahasiswa yang lulus semester genap 2005/2006. Dari 47 sebesar 10.6% mahasiswa yang mengontrak dan mengerjakan skripsi selama 8 semester, 8.5% selama 6 semester. Dari 47 mahasiswa 42.6% mengontrak dan mengerjakan skripsi selama 3-4 semester dan 10.6% selama 5 semester. Data yang ada merupakan gambaran bervariasinya waktu penyelesaian skripsi. Waktu mengerjakan skripsi yang bervariasi berhubungan dengan bagaimana cara mahasiswa dalam mengatur waktu. Mengatur waktu berhubungan dengan kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan penundaan terhadap waktu untuk mengerjakan tugas utama dalam hal ini mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikan skripsi dilatarbelakangi salah satunya karena melakukan

penundaan. Berdasarkan hasil survei awal terhadap 20 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengatakan salah satu latarbelakang lamanya waktu pengerjaan skripsi adalah melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang menyatakan menunda membuat Latar belakang Masalah dengan intensitas sering sebesar 45%, jarang 35% dan tidak pernah 20%. Mahasiswa yang menunda mengerjakan kerangka pikir dengan intensitas sering sebesar 50%, jarang 25% dan tidak pernah sebesar 25%. Mahasiswa yang menunda membuat metodologi penelitian dengan intensitas sering sebanyak 20%, jarang sebesar 40% dan tidak pernah 40%. Mahasiswa yang menunda menghubungi dosen untuk bimbingan dengan intensitas sering sebesar 30%, jarang 45% dan tidak pernah 25%.

Kecenderungan untuk menunda-nunda tugas-tugas utama/ penting dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi menurut **Ferrari** (1991 dalam **Ferrari** 1995) didefinisikan sebagai tindakan dengan sengaja menunda tugas-tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya, termasuk tugas-tugas utama, sehingga menimbulkan kecemasan dan perasaan bersalah, akan tetapi tindakan ini tetap dilakukannya secara berulang-ulang (kompulsif).

Kecemasan menurut **Spielberger** (1972) merupakan hal yang mendasar dalam emosi individu. **Spielberger** membagi kecemasan menjadi dua macam yaitu *State –Anxiety (A-State)* dan *Trai-Anxiety (A-Trait)*. *A-state* didefinisikan sebagai keadaan/ kondisi emosional sementara dari manusia yang bervariasi dalam intensitas dan berfluktuatif sepanjang waktu. Tingkat *A-state* akan tinggi saat berada dalam keadaan-keadaan yang dipersepsikan individu sebagai sesuatu yang mengancam dengan mengabaikan bahaya yang nyata. Mengerjakan skripsi

dipersepsi sebagai keadaan tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan *A-state*. *A-state* tiap individu bervariasi dalam intensitas dipengaruhi oleh *Trait-Anxiety* (*A-Trait*). *A-Trait* adalah perbedaan tiap individu untuk merasa cemas yang cenderung menetap dan stabil.

Hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi sangat kompleks dan kontroversial. **Lay, et.all** (1989) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sejajar antara kecemasan dan prokrastinasi (**Ferrari**, 1995). Terdapat korelasi yang positif antara *Academic trait procrastination* dan *State-Anxiety* sebesar 0.40 pada sampel 297 orang Australia (**Schouwenberg**, 2004). Berdasarkan survei terhadap 20 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 40% mahasiswa merasa cemas dan melakukan penundaan, 10% mahasiswa tidak merasa cemas dan tidak melakukan penundaan. Sebesar 30% mahasiswa merasa cemas dan tidak melakukan penundaan dan sebesar 20% mahasiswa tidak merasa cemas dan melakukan penundaan.

Hal-hal yang melatarbelakangi seseorang melakukan prokrastinasi menurut penelitian yang dilakukan **Salomon & Rothblum** (1984) adalah takut gagal, tidak menyukai tugas dan faktor lain yaitu ketergantungan pada orang lain yang kuat, banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas dan kesukaran menentukan keputusan (**Ferrari**,1995). Prokrastinasi diartikan dengan menghindari atau lari dari tanggung jawab (**Ferrari & Emmons**, dalam **Ferrari** 1995). Menghindari tugas dilatarbelakangi oleh adanya tujuan lain yang ingin dicapai, kecemasan dievaluasi, dan merasa tidak mampu menangani tugas. (www.counselingcenter.uiuc.edu/images).

Berdasarkan survei awal, sebesar 60% mahasiswa menyatakan menunda karena takut gagal menyelesaikan skripsi dengan baik. Menunda mengerjakan skripsi karena malas sebesar 75% mahasiswa menyatakan hal tersebut sesuai dengan dirinya. Sebesar 75% mahasiswa menyatakan menunda mengerjakan skripsi karena melakukan hal-hal lain yang lebih menarik (seperti: menonton televisi, jalan-jalan, berbincang-bincang dengan teman, dan bermain game).

Dengan melihat hal-hal yang telah diuraikan mengenai fenomena waktu yang dibutuhkan mahasiswa psikologi untuk menyusun skripsi dan fenomena dibalik waktu pengerjaan skripsi salah satunya adalah mahasiswa mengalami kecemasan dan penundaan terhadap pengerjaan skripsi. Ada mahasiswa yang merasa cemas dan melakukan penundaan tetapi ada mahasiswa yang tidak merasa cemas dan melakukan penundaan. Ada mahasiswa yang tidak merasa cemas dan tidak melakukan penundaan tetapi ada mahasiswa yang tidak merasa cemas dan melakukan penundaan. Hal-hal melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi dan pengaruh kecemasan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara prokrastinasi dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi Universitas 'X' Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

“Apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan *State Anxiety* pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'X' Bandung ?”

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi dan *State Anxiety* pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'X' Bandung.

1.3.2 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi *State Anxiety* pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'X' Bandung.

1.4 Kegunaan

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Untuk perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, terutama untuk dijadikan referensi bagi penelitian lebih lanjut yang serupa mengenai prokrastinasi dan *State Anxiety* sebagai aplikasi dari teori belajar.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengenai derajat prokrastinasi dan derajat *State Anxiety* sehingga dapat mengembangkan diri.

- Memberikan masukan bagi dosen-dosen pembimbing dalam rangka mendapat gambaran dan memahami salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu prokrastinasi dan kaitannya dengan kecemasan.

1.5 Kerangka Pikir

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi termasuk pada tahap perkembangan dewasa awal dengan rentang usia antara 20-30 tahun. Dua kriteria yang menunjukkan permulaan dari dewasa awal yaitu kemandirian dalam membuat keputusan dan kemandirian ekonomi. Kemandirian dalam membuat keputusan yang dimaksud adalah membuat keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan serta gaya hidup yang akan dipilih oleh individu tersebut. Kemandirian ekonomi adalah ketika seseorang mendapatkan pekerjaan penuh waktu yang cenderung menetap. Hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang menyelesaikan studi di universitas (**John W. Santrock,2004**). Untuk dapat memenuhi tugas tersebut, penyelesaian skripsi merupakan tugas yang penting sebagai jalan seorang mahasiswa untuk memasuki dunia pekerjaan dan mencapai kemandirian ekonomi.

Skripsi di fakultas Psikologi Universitas 'X' diartikan sebagai paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu psikologi. Kegiatan penyusunan skripsi diawali dengan terpenuhinya prasyarat akademik mahasiswa yaitu telah menempuh minimal 120 SKS dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliah prasyarat untuk mengambil skripsi. Tahap

berikutnya adalah tahap persiapan berupa kuliah pengantar skripsi, penentuan topik skripsi, perumusan judul dan penentuan pembimbing. Dalam kegiatan bimbingan mahasiswa menerima masukan dari dosen pembimbing mengenai judul skripsi, disain penelitian dan alat ukur yang akan digunakan. Tahap selanjutnya adalah seminar outline dengan persetujuan dosen pembimbing kemudian membuat perbaikan skripsi berdasarkan masukan yang diperoleh dalam seminar outline. Tahap terakhir adalah sidang skripsi dan perbaikan akhir. Dalam usaha mengerjakan skripsi mahasiswa sering menemui hambatan. Hambatan-hambatan yang ada seringkali membuat mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi.. **Ferrari** (1991) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan yang dengan sengaja menunda tugas-tugas yang bermanfaat, dan penting bagi dirinya, termasuk tugas-tugas utama. Bagi mahasiswa yang sedang mengontrak skripsi tugas utama yang harus ia kerjakan adalah mengerjakan skripsi. Orang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut prokrastinator (**Burka & Yuen**, 1982, dalam **Ferrari** 1995).

Terdapat dua macam prokrastinasi berdasarkan fungsinya (**Ferrari**, 1991 dalam **Ferrari** 1995), yaitu:

- a. Prokrastinasi fungsional/ rasional (*rational or functional Procrastination*) didefinisikan sebagai perilaku yang muncul untuk tindakan-tindakan yang kemungkinan kecil butuh diselesaikan. Tindakan-tindakan yang tidak memerlukan pengorbanan pribadi berlebihan. Prokrastinasi fungsional berhubungan dengan usaha penyelesaian pekerjaan pada waktu yang optimal.

Jadi prokrastinasi fungsional dilakukan yaitu menunda tugas-tugas yang tidak penting untuk diselesaikan atau baru dapat dikerjakan setelah informasi yang didapat lengkap dan tepat.

- b. Prokrastinasi disfungsional (*Disfunctional Procrastination*) didefinisikan sebagai menunda menyelesaikan pekerjaan penting yang harus segera diselesaikan. Salah satu prokrastinasi disfungsional yaitu menunda melakukan pengerjaan skripsi yang merupakan tugas yang penting untuk segera dikerjakan.

Dari dua macam prokrastinasi yang dipaparkan di atas maka yang menjadi fokus peneliti adalah prokrastinasi disfungsional.

Terdapat dua macam prokrastinasi disfungsional, yaitu:

- a. Prokrastinasi Pengambilan keputusan (*Decisional Procrastination*)

Suatu prediposisi yang sangat kuat terhadap kemampuan membuat keputusan yang menjadikan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak dapat mengambil keputusan pada saat diperlukan. 'Prokrastinasi Pengambilan keputusan' adalah cara untuk menyelesaikan konflik-konflik yang muncul dalam membuat keputusan. Prokrastinasi 'Pengambilan keputusan' sebagai akibat dari pemikiran untuk menunda kinerja yang menjadi pola (**Janis & Mann** dalam **Ferrari**,1991).

- b. Prokrastinasi Perbuatan (*Behavioral Procrastination*)

Kecenderungan menunda tugas sehari-hari, kadang-kadang muncul dari cara mahasiswa memandang tugas individual atau proyek mandiri dalam hal ini adalah skripsi dengan pesimistis. Perkiraan yang berlebihan terhadap

tersedianya waktu yang diperlukan dalam mengerjakan skripsi atau optimisme yang ekstrim maupun perkiraan tidak mencukupinya waktu yang tersedia menimbulkan sikap pesimis (**Lay**, 1988 dalam **Ferrari** 1995). Prokrastinasi perbuatan sebagai cara menghindari tugas-tugas tidak menyenangkan, kegagalan atas kinerja atau ancaman pada harga diri (**Ferrari**,1995). Mahasiswa memandang bahwa mengerjakan skripsi sebagai tugas yang tidak menyenangkan dengan demikian ada kecenderungan untuk menunda mengerjakan skripsi.

Prokrastinator adalah orang yang mampu dan ingin mengerjakan tugas, mereka telah mencoba dan merencanakan tetapi tidak diselesaikan atau ditunda dalam mengerjakan (**Aitken** 1982 dalam **Ferrari** 1995). Pada awal penyusunan skripsi seseorang mahasiswa sering membuat rencana apa yang akan dilakukan selama menyusun skripsi dan batasan waktu penyusunan skripsi. Pada pelaksanaannya mahasiswa seringkali melanggar atau menunda waktu penyusunan skripsi yang ia jadwalkan sendiri.

Prokrastinasi berhubungan dengan tugas-tugas utama seperti tugas akademik atau tugas yang dikerjakan sehari-hari (*every day procrastination*). Dalam penelitian ini yang akan menjadi fokus adalah prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik. **Salomon dan Rothblum** (1984) membagi penundaan terhadap tugas-tugas akademik ke dalam 6 area yaitu:

1. Tugas menulis laporan

Penundaan melaksanakan kewajiban menulis makalah, merangkum *text book*, laporan kelompok dan praktikum, membuat latihan soal-soal, tugas menerjemahkan

2. Belajar dalam rangka menghadapi ujian

Penundaan belajar untuk menghadapi ujian

3. Membaca

Menunda membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan

4. Kinerja tugas administratif

Meliputi menunda melakukan pembayaran uang kuliah, menyalin catatan kuliah, melakukan perwalian mengembalikan barang-barang yang dipinjam dari fakultas

5. Menghadapi pertemuan

Menunda atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan dengan dosen.

6. Kinerja akademik keseluruhan

Menunda kewajiban menyelesaikan studi sesuai dengan batas waktu baku yang telah ditetapkan (4-4,5 tahun)

Penelitian terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi difokuskan pada 3 area yaitu tugas menulis laporan, membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik dan menghadiri pertemuan. Ketiga area yang lain tidak menjadi fokus penelitian karena tidak memiliki hubungan secara langsung dengan kegiatan

mengerjakan skripsi. Penundaan menulis laporan yang dimaksud adalah menulis skripsi. Penundaan melaksanakan kewajiban menulis skripsi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah mahasiswa menunda untuk menulis outline penelitian seperti latar belakang, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, dan alat ukur. Kedua adalah menunda membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunda membaca literatur sebagai bahan referensi yang mendukung penelitian. Ketiga, mahasiswa menunda dalam menghadiri pertemuan yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membatalkan atau terlambat menghadiri pertemuan dengan dosen pembimbing untuk membicarakan mengenai outline penelitian. Mahasiswa menunda menghubungi dosen pembimbing dalam rangka bimbingan skripsi.

Menurut **Burka & Yuen** Prokrastinasi dapat berakibat terhadap afeksi seperti depresi dan kecemasan yang tinggi. Akibat ini menjadi fatal dan menyakitkan karena mahasiswa tidak senang akan sikap dan perbuatannya dalam menunda mengerjakan skripsi, tapi mereka menemukan kesulitan untuk mengatasi dan selalu mengulangnya kembali (**Burka & Yuen**, 1983). Prokrastinasi sebagai *trait* mengarah pada menghasilkan pola konsisten respon tingkah laku mahasiswa yang muncul berulang-ulang pada berbagai situasi stimulus yang luas (**Allport**, 1937 dalam **Schouwenburg** 2004). Mahasiswa mengalami kesukaran dan selalu mengulangnya dikarenakan oleh berbagai alasan oleh **Salomon & Rothblum** (1984) dikategorikan ke dalam tiga belas alasan yang meliputi:

1. Kecemasan akan dievaluasi

Kuatir bila pekerjaan yang dilakukan tidak memenuhi harapan atau tidak sesuai dengan keinginan dosen.

2. Perfeksionis

Keinginan untuk memperoleh hasil yang terbaik walaupun waktu yang diperlukan akan lebih lama

3. Sukar membuat keputusan

Kesukaran untuk memutuskan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan bingung memilih cara yang paling efektif untuk mengerjakan tugas tersebut

4. Dependen dan perlu bantuan

Tidak bisa mengerjakan sendiri, membutuhkan pendapat atau saran dari orang lain dan tidak berani menanyakan sendiri kepada dosen mengenai hal-hal yang tidak dimengerti

5. Tidak menyukai tugas (aversif)

Tidak menyukai untuk mengerjakan tugas

6. Kurang percaya diri

Selalu mengubah keputusan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tugas sehingga perlu waktu lama untuk menyelesaikan tugas tersebut

7. Malas

Perasaan tidak bersemangat atau malas ketika ingin memulai mengerjakan tugas dan perasaan bosan bila mengerjakan tugas tersebut.

8. Takut gagal

Perasaan takut bila tidak berhasil mengerjakan tugas dengan baik

9. Tidak dapat mengatur waktu dan beban

Perasaan tidak cukup waktu untuk mengerjakan tugas dan merasa terlalu banyak beban tugas yang harus dikerjakan.

10. Sikap pemberontakan

Perasaan tidak suka melakukan tugas-tugas yang diperintahkan orang lain dan menolak untuk mengikuti kehendak atau batas waktu yang dibuat orang lain dalam menyelesaikan tugas.

11. Pengambilan resiko yang berlebihan

Perasaan tertantang bila mengerjakan tugas dan kepuasan bila mengerjakan tugas pada saat-saat terakhir.

12. *peer influence*

Teman-teman sering mengajak jalan dan mengobrol. Pengaruh teman-teman yang belum mengerjakan tugas tersebut.

Menunda-nunda mengerjakan tugas utama dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan bersalah (**Ferrari** 1991 dalam **Ferrari**, 1995). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, saat menunda dapat menimbulkan kecemasan. **Lay** menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dan prokrastinasi (**Lay, et.all dalam Ferrari** 1995). Hal ini juga ditegaskan oleh **Burka dan Yuen** bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan kecemasan yang berintensitas tinggi. **Lay** menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sejajar antara kecemasan dan prokrastinasi (**Lay, et.all dalam Ferrari** 1995).

Kecemasan yang oleh **Spielberger** (1972) didefinisikan sebagai suatu sinyal keadaan bahaya yang bersifat sementara, dan ditandai oleh perasaan tegang dan takut, serta ditandai oleh peningkatan aktivitas sistem saraf otonom sebagai persiapan untuk mengambil tindakan dalam keadaan darurat. Oleh **Spielberger** (1972) menyebutnya dengan *State Anxiety*. **Spielberger** membedakan antara kecemasan sementara dan kecemasan yang relatif stabil.

Spielberger mengemukakan mengenai *Trait-State Anxiety* yang membahas tentang *psychological construct* yang berbeda yaitu *State-Anxiety (A-state)* dan *Trait-Anxiety (A-Trait)*.

Spielberger (1972) mendefinisikan *A-state* sebagai suatu kondisi atau reaksi emosi sementara dari individu yang bervariasi dalam intensitas dan berfluktuatif sepanjang waktu. Kondisi ini dikarakteristikan dengan adanya perasaan tegang dan kuatir yang dipersepsikan secara sadar dan bersifat subjektif yang disertai pengaktifan sistem saraf otonom. Derajat *A-state* akan tinggi dalam keadaan yang dinilai individu mengancam, terlepas dari bagaimana bahaya yang sesungguhnya. Derajat *A-state* akan rendah dalam situasi yang *nonstressfull* atau dalam keadaan bahaya dari luar tidak dinilai mengancam.

Dalam teorinya ini **Spielberger** mengemukakan bahwa terbangkitnya *A-State* melibatkan suatu proses/ urutan dari kejadian yang sementara sifatnya dan saling berkaitan satu sama lain, dimulai baik oleh stimulus eksternal maupun internal yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang berbahaya/ mengancam. Contoh dari stimulus eksternal yang dapat menimbulkan reaksi kecemasan adalah ancaman luka atau tewas bagi seorang prajurit dalam peperangan. Stimulus

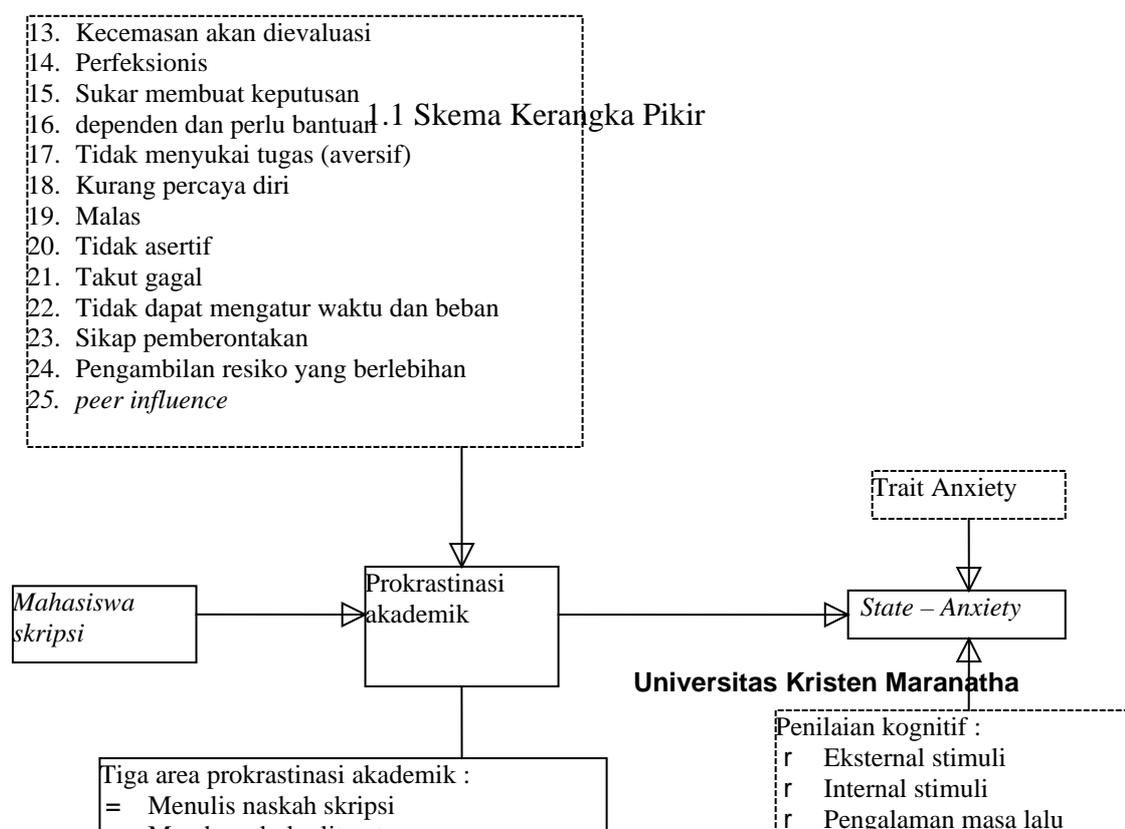
internal apapun yang menyebabkan individu untuk berpikir atau mengantisipasi suatu situasi yang berbahaya/ menakutkan dapat pula menyebabkan tingginya tingkat *A- State*. Contoh seorang murid yang tiba-tiba ingat bahwa ia gagal mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian yang dijadwalkan di jam kelas berikutnya dapat tiba-tiba mengalami peningkatan *A-state*. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi contoh dari stimulus eksternal yang dapat menimbulkan kecemasan adalah desakan dari orang tua untuk cepat lulus, *dateline* pengumpulan draft untuk sidang yang jika terlambat maka mahasiswa perlu mengontrak skripsi satu semester lagi, sulitnya mencari buku referensi dan masalah biaya. Stimulus internal seperti mahasiswa berpikir belum menguasai teori mengenai penelitiannya dan tuntutan dalam diri sendiri untuk segera lulus menimbulkan *A-state* untuk bertemu dosen untuk bimbingan.

Reaksi *A-state* tergantung juga pada stimuli yang timbulnya terus-menerus dan pengalaman masa lalu individu sebelumnya yang serupa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki pengalaman-pengalaman mengenai mengerjakan tugas-tugas akademik yang merupakan keadaan yang serupa dengan mengerjakan skripsi.

Situasi-situasi/ kejadian-kejadian yang melibatkan penilaian diri mahasiswa lebih dipersepsikan sebagai mengancam oleh mahasiswa yang memiliki *A-trait* yang tinggi daripada mahasiswa dengan *A-Trait* yang rendah. Akan tetapi tingkat *A-trait* tidak selalu mempengaruhi respon *A-state* untuk semua stimulus, keadaan ini hanya berlaku untuk kelompok stimuli tertentu saja yang bermakna/ berbahaya bagi mahasiswa yang bersangkutan. Perlu diperhatikan,

penilaian terhadap stimulus tertentu sebagai ancaman juga dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan pengalaman masa lalu sebagaimana juga dipengaruhi oleh tingkat *A-Trait* dan objektivitas dalam suatu situasi.

Kecemasan menetap (*A-Trait*) merujuk pada perbedaan yang relatif stabil dan menetap dalam kecenderungan mahasiswa untuk merasa cemas, yaitu mahasiswa mempersepsikan sejumlah besar situasi sebagai suatu yang mengancam atau tidak menyenangkan. *A-Trait* mencerminkan kecemasan yang telah ada dalam diri mahasiswa yang telah dimanifestasikan pada masa lalu dan *A-Trait* berbeda-beda pada setiap individu. *A-Trait* mempengaruhi intensitas maupun frekuensi dari *A-State*. Mahasiswa dengan *A-trait* yang tinggi cenderung mempersepsikan sejumlah besar situasi sebagai berbahaya dan mengancam daripada mahasiswa dengan *A-trait* yang rendah. Perbedaan terjadi pula dalam berespon pada situasi yang mengancam, dimana terjadi peningkatan intensitas *A-state* yang tidak seimbang dengan derajat ancaman objek pada mahasiswa yang memiliki *A-trait* yang tinggi.



Asumsi :

- Mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi memiliki peluang untuk melakukan tingkah laku menunda mengerjakan skripsi.
- Mahasiswa fakultas Psikologi universitas 'X' yang sedang menyusun skripsi memiliki *cognitif appraisal* yang berbeda-beda terhadap pengerjaan skripsi.
- Mahasiswa fakultas Psikologi universitas 'X' yang sedang menyusun skripsi memiliki *A-Trait* yang berbeda-beda derajatnya.
- Prokrastinasi disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut perfeksionis, kecemasan akan dievaluasi dan kurang percaya diri. Tidak menyukai tugas (aversif), malas, sukar membuat keputusan dan sikap pemberontakan. Pengambilan resiko yang berlebihan, sifat ketergantungan terhadap orang lain dan takut gagal

1.65 Hipotesis

Terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan *State Anxiety* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.