

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan Perguruan Tinggi di Indonesia menggunakan Sistem Kredit Semester (SKS). Dalam Sistem Kredit Semester terdapat satuan kredit yang menyatakan beban studi mahasiswa, besarnya usaha yang diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan suatu program baik program semester maupun program satu jenjang lengkap, dan besarnya usaha penyelenggaraan pendidikan oleh tenaga pengajar. Pengertian dari Satuan Kredit Semester atau SKS adalah tata cara penyelenggaraan pendidikan dimana beban studi mahasiswa, beban kerja dosen atau tenaga pengajar, dan beban penyelenggaraan program lembaga pendidikan dinyatakan dalam satuan kredit semester ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)).

Penerapan Sistem Kredit Semester (SKS) dapat memberikan manfaat antara lain memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studi lebih cepat dari jadwal yang telah ditentukan. Dengan kata lain, Sistem Kredit Semester ini memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengatur studi mereka untuk tiap semesternya dan mengatur waktu untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat menyesuaikan waktu berdasarkan mata kuliah yang akan diambil dengan waktu dalam melakukan kegiatan lain diluar kegiatan akademik (non akademik), sehingga waktu kegiatan non akademik tersebut tidak bertabrakan dengan waktu kegiatan akademik (baik kegiatan akademik terstruktur

maupun kegiatan akademik mandiri). Apabila mahasiswa dapat mengatur waktu berdasarkan penerapan dari sistem kredit semester maka peluang bagi mahasiswa untuk lulus tepat waktu sangat besar. Akan tetapi, apabila mahasiswa kurang mampu mengatur waktu dengan menunda waktu untuk mengerjakan tugas akademiknya maka peluang mahasiswa untuk lulus tepat waktu sangat kecil ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)).

Berdasarkan hasil penelitian, bertambah lamanya masa studi mahasiswa dalam menempuh perkuliahan disebabkan oleh adanya mahasiswa yang melakukan penundaan dalam menyusun laporan penelitian sebagai tugas akhir. Penundaan dalam bidang akademik ini dalam literatur psikologi dinamakan prokrastinasi akademik. Menurut Solomon & Rothblum (1995) pengertian dari prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas-tugas akademik yang menimbulkan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan. Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi akademik apabila mahasiswa yang merasa mampu mengerjakan tugas, yang telah mencoba dan merencanakan dengan matang sesuai dengan tuntutan tugas pada umumnya, tetapi tidak diselesaikan atau ditunda dalam mengerjakan tugas tersebut. Hal ini menjadi ciri dari seorang *procrastinator* (Solomon&Rothblum, 1995). Jadi, apabila mahasiswa menunda mengerjakan tugas karena sakit, atau dirawat inap karena mengalami kecelakaan berat, atau mengalami kesulitan ekonomi, hal ini tidak dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik.

Terdapat beberapa penelitian mengenai prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (1979) menemukan bahwa 25% - 75% pelajar diseluruh dunia melakukan prokrastinasi akademik. Data terbaru dari

Salomon dan Rothblum (1995) juga menemukan bahwa 95% subjek penelitiannya merupakan prokrastinator ([www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com)). Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama. Pada penelitian Andreas, mahasiswa Universitas Indonesia (2007) menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian (69,2%) sering melakukan prokrastinasi akademik. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidya Catrunada, mahasiswi Gunadharma (2008) dan Lea, mahasiswi dari Universitas Kristen Maranatha (2010) yang menemukan bahwa sebagian besar (85%) subyek penelitian melakukan prokrastinasi akademik dalam derajat tinggi. Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa masalah prokrastinasi akademik sudah berlangsung lama.

Pada Fakultas "X" Universitas "Y" di Kota Bandung ditemukan adanya mahasiswa yang terlambat lulus dan terus mengulang mata kuliah Usulan Penelitian. Perolehan data yang didapat dari TU akademik tahun ajaran 2010/2011 menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang studi lewat dari batas waktu yang disediakan, yaitu 4-5 tahun. Adapun data-data tersebut adalah sebagai berikut jumlah mahasiswa angkatan tahun 2001 sebanyak 2 orang, mahasiswa angkatan tahun 2002 sebanyak 15 orang, mahasiswa angkatan tahun 2003 sebanyak 12 orang, mahasiswa angkatan tahun 2004 sebanyak 21 orang, mahasiswa angkatan tahun 2005 sebanyak 28 orang, dan jumlah mahasiswa angkatan tahun 2006 sebanyak 63 orang. Berdasarkan wawancara terhadap 15 mahasiswa mengenai alasan keterlambatan mahasiswa lulus adalah karena mahasiswa seringkali melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan Usulan Penelitian Lanjutan. Mahasiswa ini menunda mengerjakan tugas UPL dan mengalihkannya ke kegiatan lain.

Padahal syarat mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung dapat lulus dan meraih gelar sarjana adalah menyelesaikan tugas Usulan Penelitian, yaitu mengerjakan Bab I hingga Bab III, kemudian melanjutkan skripsi, yaitu Bab IV hingga Bab V. Adapun tugas akademik yang harus dilakukan untuk menyelesaikan Usulan Penelitian Lanjutan adalah sebagai berikut tugas mencari, tugas membaca, tugas mengarang, tugas merancang, dan tugas menghadiri pertemuan; kelima tugas akademik ini disesuaikan dengan penelitian yaitu diterapkan pada mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan Usulan Penelitian Lanjutan (Solomon&Rothblum, 1984).

Tugas mencari meliputi tugas mahasiswa untuk mencari bahan-bahan referensi yang sesuai dengan topik penelitian seperti buku, koran, jurnal, dsb. Tugas membaca meliputi tugas mahasiswa untuk membaca buku atau bahan referensi sesuai dengan topik penelitian. Tugas mengarang meliputi tugas mahasiswa untuk membuat laporan penelitian mulai dari Bab I (pendahuluan) hingga Bab III (metodologi penelitian). Tugas merancang meliputi tugas mahasiswa untuk merancang alat ukur. Tugas menghadiri pertemuan meliputi tugas mahasiswa untuk bimbingan dengan dosen pembimbing, hadir sebagai pembahas dalam seminar sebanyak dua kali, serta hadir sebagai peserta seminar mahasiswa lain sebanyak dua kali.

Menurut koordinator mata kuliah Usulan Penelitian, upaya tersebut dilakukan untuk meringankan beban mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir dan mahasiswa dapat lulus tepat waktu. Akan tetapi berbeda dengan kenyataan yang terdapat di lapangan. Jumlah mahasiswa yang belum lulus sarjana, terlebih lagi masih mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian masih banyak. Mahasiswa

tersebut terus mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian yang dikenal dengan istilah Usulan Penelitian Lanjutan. Pada penelitian ini membatasi penelitian pada angkatan 2006 yang masih mengontrak Usulan Penelitian Lanjutan karena memiliki jumlah mahasiswa paling banyak. Disamping itu pula, mahasiswa angkatan 2006 yang masih mengontrak Usulan Penelitian Lanjutan lebih banyak daripada mahasiswa yang mengontrak skripsi. Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa yang mengontrak skripsi setidaknya sudah mengerjakan 60 persen dari tugas akhir dan biasanya proses bimbingan tidak selama di pengerjaan UPL atau Usulan Penelitian Lanjutan. Dalam skripsi mahasiswa hanya mengerjakan pembahasan sebagai hasil dari pengolahan data serta memberikan saran dan kesimpulan atas penelitian yang dilakukannya.

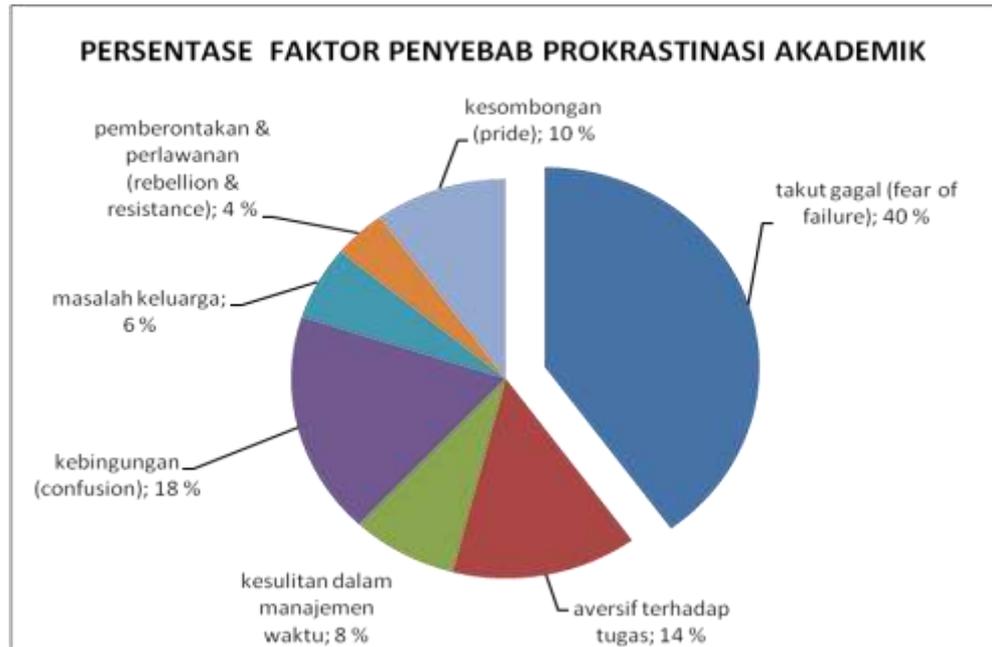
Berdasarkan hasil survai terhadap 50 mahasiswa angkatan 2006 Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung, rata-rata mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik seperti pada tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1.1. Tabulasi Rata-Rata Mahasiswa Melakukan Prokrastinasi Akademik

Rata-Rata Waktu Mahasiswa Melakukan Prokrastinasi Akademik	Jumlah Mahasiswa Melakukan Prokrastinasi Akademik
1-2 hari	2 mahasiswa
3 hari – 1 minggu	4 mahasiswa
1 – 2 minggu	36 mahasiswa
Lebih dari 3 minggu	8 mahasiswa

Mahasiswa ini melakukan penundaan dalam mengerjakan UPL dan mengalihkannya ke kegiatan lain yang lebih bersifat menghibur seperti jalan-jalan dengan teman, nonton TV, ataupun bermain games. Dikatakan menunda karena dalam pengerjaan, tugas UPL menjadi terhenti selama 1-2 minggu, barulah mahasiswa melanjutkan kembali pengerjaan tugas tersebut.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut faktor penyebab takut gagal (*fear of failure*), permusuhan atau *hostility*, kesulitan dalam manajemen waktu, pengaruh teman, tidak asertif atau sukar membuat keputusan, kesombongan atau *pride*, bersikap pasif atau menunggu, aversif terhadap tugas, kebingungan atau *confusion*, toleransi yang rendah terhadap frustrasi, pemberontakan dan perlawanan, dan masalah keluarga (Solomon&Rothblum, dalam J. Fischer dan Corcoran, 1995). Berdasarkan hasil survei terhadap 50 mahasiswa angkatan 2006 Fakultas "X" Universitas "Y" di Kota Bandung dengan memberikan rangking pada faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik didapat data seperti pada skema 1.1.



Skema 1.1. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Faktor yang paling besar menyebabkan mahasiswa angkatan tahun 2006 Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor takut gagal (*fear of failure*) dan hal ini yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini.

Menurut Solomon&Rothblum (dalam Ackerman&Gross, 2005) pengertian dari takut gagal (*fear of failure*) adalah *a fear of letting down* atau suatu kecenderungan memproteksi diri dari kemungkinan gagal menggapai tujuan karena dapat mendatangkan penilaian negatif akan kemampuannya. Takut gagal (*fear of failure*) merupakan ketakutan yang irrasional (Ellis&Knaus, 1977). Dikatakan demikian karena sebenarnya mahasiswa belum mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan namun mereka sudah memiliki perasaan takut gagal, sehingga untuk menghindar dari perasaan tidak nyaman maka mahasiswa menunda mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 mahasiswa angkatan 2006, diketahui bahwa mahasiswa yang belum menyelesaikan tugas Usulan Penelitian Lanjutan memiliki *belief* atau asumsi yang tidak tepat yaitu perasaan takut gagal, dalam CBT dikenal dengan istilah *negative automatic thoughts* (NATs). NATs merupakan bentuk dari *automatic thoughts* yang berdasarkan informasi salah. Oleh karena mahasiswa berpikir tentang suatu kejadian secara negatif maka mengakibatkan munculnya emosi-emosi yang negatif dan akhirnya berdampak pada bagaimana mahasiswa bertingkah laku (Beck, 1995).

Perasaan takut gagal direpresentasikan oleh mahasiswa sebagai takut gagal tidak dapat menyelesaikan Usulan Penelitian Lanjutan. Mahasiswa ini merasa tidak yakin dapat menyelesaikan tugas Usulan Penelitian Lanjutan, merasa takut tidak dapat memenuhi harapan atau standar dari dosen pembimbing, serta mahasiswa merasa takut mendapat kritikan atau penilaian negatif akan kemampuannya (Solomon&Rothblum, dalam Ackerman&Gross, 2005). Hal ini menjadi NATs mahasiswa. Dikatakan demikian karena secara psikologis, mahasiswa mempunyai kemampuan yang memadai untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas UPL namun karena sikap mahasiswa yang takut maka mahasiswa jarang menyatakan kemampuan dirinya secara aktif (Birner, 1993). Dari data wawancara tampak bahwa mahasiswa menghayati dirinya memiliki kemampuan dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut karena sebelumnya mahasiswa juga sudah dibekali dengan tugas membuat penelitian yaitu pada mata kuliah MR 1 (Metode Penelitian 1) dan MR 2 (Metode Penelitian Lanjutan). Akan tetapi, mahasiswa memiliki ketakutan bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan

tugas UPL. Ketakutan ini didasari oleh ketidakyakinan mahasiswa dapat menyelesaikan tugas UPL.

Oleh karena prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2006 Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung disebabkan karena adanya *negative automatic thoughts* (NATs) maka peneliti tertarik untuk memberikan intervensi terapi kelompok dalam bentuk *Cognitive Behavior* (CBT) untuk mengatasi perasaan takut gagal mahasiswa dan dengan demikian berdampak pada tingkah laku mahasiswa yaitu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Inti dari CBT adalah untuk memberikan kemampuan kognitif dan *behavioral* pada mahasiswa, untuk memfasilitasi fungsi adaptif dan mengembangkan kebermaknaan dirinya (*well being*). Melalui terapi ini, pemikiran-pemikiran tersebut akan digali dengan memancing mahasiswa untuk menemukannya sendiri, kemudian melalui proses dalam terapi kepada mereka akan diajarkan cara untuk mengubah *negative automatic thoughts* (NATs).

Terapi CBT dilakukan melalui kelompok karena masing-masing anggota dalam kelompok dapat mengamati tingkah laku sesama anggota serta saling memberikan *feedback* sehingga kemungkinan mahasiswa *insight* atau menyadari permasalahannya lebih besar dibandingkan dilakukan secara individual (Morrison, 2001 dalam *CBT in Groups*, 2006). Mahasiswa akan merasa lebih mudah memperbaiki *cognitive errors* yang dimiliki orang lain daripada yang dimiliki dirinya sendiri, mencari dan menemukan lebih banyak hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan daripada saat mereka melakukan terapi secara individual, dengan demikian mahasiswa dapat saling membantu untuk mencapai goal terapi. Dalam kelompok, mahasiswa dapat melibatkan diri ke dalam peristiwa kontak

kelompok yang dirancang untuk menunjang suatu perubahan filosofis yang radikal (Hollen & Shaw, 1979; Heimberg et al., 1993 dalam *CBT in Groups*, 2006).

Upaya terapi CBT yang dilakukan untuk menurunkan derajat prokrastinasi akademik mahasiswa yang disebabkan oleh faktor takut gagal (*fear of failure*) pada mahasiswa angkatan 2006 Fakultas "X" di Universitas "Y" di Kota Bandung yang sedang menyusun Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) merupakan *pilot project*. Maksudnya adalah pemberian terapi ini merupakan langkah awal untuk melihat sejauhmana pemberian terapi CBT dalam bentuk kelompok dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan belum adanya modul terapi CBT yang valid terhadap mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik, yang berguna untuk menurunkan derajat prokrastinasi akademik. Walaupun masalah prokrastinasi akademik sudah berlangsung lama namun untuk intervensi secara klinis belum banyak dilakukan.

Untuk dapat melihat secara jelas ada atau tidaknya perbedaan pemberian intervensi CBT pada perubahan perilaku prokrastinasi akademik maka penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimental akan mendapatkan intervensi CBT sedangkan kelompok kontrol tidak. Dengan memperbandingkan hasil dari kedua kelompok maka akan dapat dilihat apakah ada perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimental yang mendapatkan CBT sebagai intervensinya dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi CBT (Cook&Campbell, 1979).

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "CBT kelompok pada mahasiswa yang menjadi prokrastinator akademik dalam mengerjakan UPL di Fakultas "X" Universitas "Y" Kota Bandung" dengan sub judul "studi penelitian pada mahasiswa angkatan 2006 sebagai prokrastinator akademik disebabkan oleh faktor takut gagal (*fear of failure*)."

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut Apakah pemberian *Cognitive Behavior Therapy* dalam bentuk kelompok dapat menurunkan derajat prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh faktor takut gagal (*fear of failure*) pada mahasiswa Fakultas "X" di Universitas "Y" di Kota Bandung dalam mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) dengan melihat perbandingan pengukuran pada kelompok eksperimental dan kelompok kontrol.

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

Maksud dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya penurunan derajat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas "X" di Universitas "Y" Kota Bandung dalam mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) dengan mengubah *negative automatic thoughts* (NATs) melalui CBT serta merancang program terapi kelompok berdasarkan *Cognitive Behavior* pada mahasiswa Fakultas "X" di Universitas "Y" Kota Bandung yang melakukan

prokrastinasi akademik disebabkan faktor takut gagal (*fear of failure*) dalam menyusun Usulan Penelitian Lanjutan (UPL).

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan terapi kelompok berdasarkan *Cognitive Behavior* sebagai bentuk intervensi dan untuk melihat adakah perbedaan antara kelompok eksperimental yang mendapatkan CBT dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan CBT, dalam menurunkan derajat perilaku prokrastinasi akademik yang disebabkan faktor takut gagal (*fear of failure*) dalam mengerjakan Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) pada mahasiswa Fakultas “X” di Universitas “Y” di Kota Bandung.

#### **1.4. Kegunaan Penelitian**

##### **1.4.1. Kegunaan Ilmiah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberikan informasi empiris bagi bidang psikologi khususnya Psikologi Pendidikan untuk memperdalam pemahaman mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas “X” di Universitas “Y” di Kota Bandung dalam mengerjakan tugas UPL.

2. Memberikan informasi empiris bagi bidang psikologi khususnya Psikologi Pendidikan mengenai bentuk dan metode terapi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior* sebagai intervensi untuk menangani masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas “X” di Universitas “Y” Kota Bandung dalam mengerjakan tugas UPL.

3. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta melakukan intervensi sebagai upaya mengurangi derajat prokrastinasi akademik.

#### **1.4.2. Kegunaan Praktis**

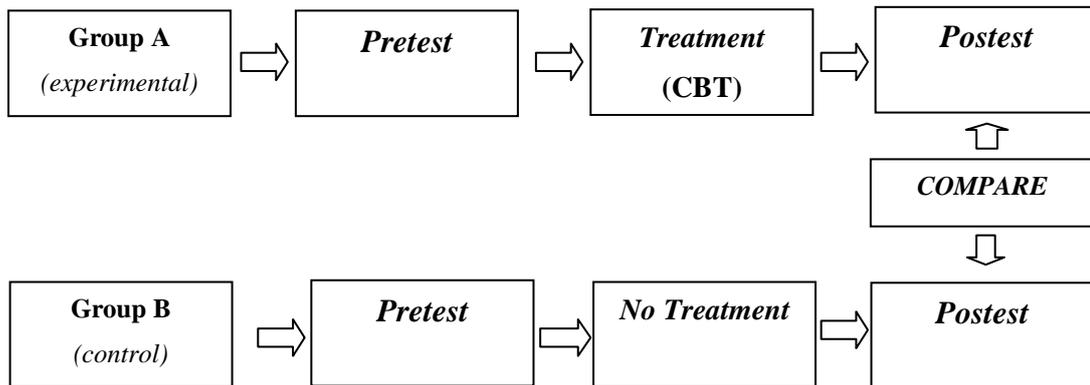
Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Membantu mahasiswa Fakultas “X” di Universitas “Y” Kota Bandung yang melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) untuk mendapatkan informasi dan memahami bagaimana *negative automatic thoughts* dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik serta mahasiswa dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagian MSCC (*Maranatha Student Career Center*) dalam mempertimbangkan untuk melakukan terapi kelompok dalam menangani mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di Universitas “Y” di Kota Bandung; khususnya yang berkaitan dengan belief yang dimiliki mahasiswa.

#### **1.5. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experimental* dengan desain penelitian *pretest-posttest, nonequivalent control-group design*. Mahasiswa angkatan 2006 dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimental akan diberikan *treatment*, dalam hal ini yaitu terapi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan.



Skema 1.5. *Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design*

Pengukuran dalam penelitian ini dibagi dua. Pengukuran pertama untuk menjangkir kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan. Pengukuran kedua menjangkir mengenai perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Pada mahasiswa angkatan 2006 Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung yang menghayati dirinya mampu mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan akan diberikan kuesioner pengukuran kedua. Kedua pengukuran tersebut dilakukan sebelum pemberian sesi-sesi terapi (*pretest*). Kemudian setelah seluruh sesi terapi selesai, derajat perilaku prokrastinasi mahasiswa diukur kembali.

*Pre-Post Test Design* yang menjelaskan perbedaan dua kondisi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Graziano & Laurin, 2000). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel diambil dari unit populasi yang ada pada saat penelitian dan semua mahasiswa yang memenuhi karakteristik populasi diambil sebagai sampel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistic parametric*.