

Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta

Correlation Between Pessimism and Academic Procrastination In Completing Thesis On Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret University Surakarta

Jaya Agung Nugroho, Machmuroch, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa S1 sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Pengerjaan skripsi diharapkan dapat selesai dalam waktu satu semester, tetapi dalam pelaksanaannya tidak semua mahasiswa lancar menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu tersebut. Pada saat mahasiswa merasa gagal dalam memenuhi target penyelesaian skripsi, maka akan muncul rasa takut akan gagal kembali dan menjadi pesimistik untuk dapat memenuhi target yang diharapkan. Sikap pesimistik ini dapat dilihat dari adanya perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi menjadi strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa untuk menghindari rasa takut gagal dan sikap pesimis yang mereka rasakan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *incidental purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 47 mahasiswa Psikologi FK UNS angkatan 2006 sampai 2008 yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dengan nilai validitas bergerak antara 0,300 sampai dengan 0,779 dan nilai reliabilitas (α) 0,954; skala pesimisme dengan nilai validitas bergerak dari 0,288 sampai dengan 0,663 dan nilai reliabilitas (α) 0,827. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* Pearson dibantu program SPSS for windows versi 20.0.

Berdasarkan hasil analisis dengan *product moment* Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,577; ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Peran pesimisme terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebesar 33,3%.

Kata kunci: Pesimisme, Prokrastinasi Akademik, Skripsi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa atau mahasiswi adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dan keahlian untuk dapat bersaing dalam kehidupan nyata, hingga dapat menjadi sumber daya manusia yang baik untuk dapat ikut serta membangun bangsa. Untuk memenuhi kriteria tersebut seorang mahasiswa harus menempuh masa studi minimal 4 tahun atau 8 semester dan akhirnya menyelesaikan masa studinya dengan menyusun skripsi.

Mengerjakan skripsi merupakan tugas akhir yang dilakukan oleh setiap mahasiswa untuk memenuhi syarat kelulusannya dan mendapatkan gelar kesarjanaannya. Dengan mengerjakan skripsi seorang mahasiswa dapat membuktikan bahwa dirinya telah mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidangnya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah

yang berhubungan dengan bidang kelimuan yang diambilnya.

Pengerjaan skripsi diharapkan dapat selesai dalam jangka waktu satu semester, namun dalam pelaksanaannya, tidak semua mahasiswa dapat lancar mengerjakan skripsi selama satu semester tersebut. Dalam kenyatannya ada mahasiswa yang mengerjakan skripsi hingga batas akhir, yaitu tujuh tahun masa perkuliahan atau 14 semester. Berdasarkan hasil wawancara informal terhadap 3 orang mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang menyelesaikan skripsi, ada beberapa faktor yang bisa menjadi kendala bagi mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Kedua faktor tersebut dibagi menjadi 2 bagian, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kecemasan, rasa tidak percaya diri, rasa malas, persepsi terhadap dosen, takut gagal dalam sidang, kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan dan ketidakmampuan menggolongkan mana yang penting dan tidak penting. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa sarana dan prasarana, dosen pembimbing yang susah ditemui, adanya aktivitas lain, dan dukungan dari lingkungan yang bersifat negatif. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat dan mempengaruhi lama waktu yang di butuhkan seorang mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya, sehingga memperpanjang waktu pengerjaan skripsi hingga melebihi 2 semester yang menjadi target para mahasiswa pada umumnya. Saat mereka gagal memenuhi target yang mereka harapkan tersebut mereka menjadi takut akan gagal kembali (Flett, Blankstein,

Hewitt dan Koledin, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000) dan menjadi pesimistik (Lay, 1992, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000), maka prokrastinasi menjadi strategi *coping* mereka untuk menghindari rasa takut ini (Burka dan Yuen, 2008).

Berdasarkan data yang penulis dapatkan dari bagian administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta per Februari 2013, jumlah kelulusan di Prodi Psikologi dari tahun 2008 hingga 2012 adalah 169, dengan IPK rata-rata 3,27. Data kelulusan Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Data Kelulusan Prodi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta

TAHUN	JUMLAH KELULUSAN	LAMA STUDI RATA-RATA	IPK RATA-RATA
2008	1	4 Tahun 4 Bulan	3,24
2009	24	4 Tahun 6 Bulan	3,28
2010	43	4 Tahun 11 Bulan	3,23
2011	66	5 Tahun 1 Bulan	3,28
2012	35	5 Tahun 1 Bulan	3,32
JUMLAH	169	4 Tahun 11 Bulan	3,27

Sumber: Data Bagian Tata Usaha Prodi Psikologi, 12-2-2013

Dari tabel di atas, lama studi rata-rata mahasiswa dari tahun 2008 hingga 2012 sampai kelulusan adalah 4 tahun 11 bulan, dengan lama pengerjaan skripsi rata-rata lebih dari 2 semester. Kondisi inilah yang menyebabkan penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang prokrastinasi di Prodi Psikologi Fakultas

Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Prokrastinasi atau penundaan merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin *procrastinare* yang berarti mengesampingkan, memperlambat, memperlama, menunda, menahan, atau menanggukkan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat berupa melakukan tindakan lain yang bukan merupakan suatu tugas yang utama, yang tidak identik dengan kondisi malas (Schouwenburg, 2004, dalam Rosario, dkk., 2009). Lebih lanjut Boice (1996) menambahkan bahwa prokrastinasi mempunyai 2 karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan risiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Qadariah, dkk., (2012) aspek paling tinggi yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal atau *fear of failure*. Takut gagal mengarah pada perilaku menghindari tugas, yang kemudian menjadi kebiasaan dan menurunkan harga diri (Saddler dan Sacks, 1993, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000). Mahasiswa yang harga dirinya rendah mungkin tetap ingin mencapai kesuksesan, namun tidak memiliki keyakinan mereka dapat melakukannya (McFarlin dan Blascovich, 1981,

dalam Brownlow dan Reasinger, 2000), malah membuat mereka semakin kurang percaya diri pada kemampuan mereka sendiri sehingga memberikan lebih banyak alasan untuk menunda pekerjaan.

Pesimisme merupakan keadaan pikiran yang cenderung mengharapkan hasil yang tidak menyenangkan atau keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan dari pada kebaikan dan kemudahan (Seligman, 2005). Baxt (2013) dalam *complete counseling solution* menyebutkan bahwa seseorang dengan kepribadian yang pesimis seringkali tidak santai dan tidak mudah diajak bergaul. Mereka memiliki pandangan negatif tentang dunia disekitar mereka pada saat ini maupun yang akan datang. Tidak pernah ada hal baik yang dirasakan, merasa orang lain yang berbuat baik pada mereka tidak pernah tulus dan tidak ingin memiliki mimpi atau tujuan karena merasa tidak mungkin akan tercapai. Orang yang pesimis cenderung merasa tidak pernah memiliki tujuan yang berarti di dalam hidupnya dan bahkan merasa tidak ada gunanya untuk mencoba. Ada beberapa orang yang kadang-kadang merasa pesimis, namun ada juga orang-orang yang selalu konsisten merasakan pesimis pada diri mereka, hidupnya dan dunia di sekitarnya. Orang-orang seperti inilah yang lebih rentan mengalami depresi, meskipun terkadang depresi yang menjadi penyebab seseorang memiliki pandangan yang lebih pesimis (Baxt, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Doelhadi dan Subekti (1997) menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola pemikiran

pesimistik, negatif, irasional, dan subjektif cenderung lebih mudah mengalami stres. Solberg dan Segerstrom (dalam Carver, dkk., 2010) juga mengemukakan hal yang serupa, individu yang pesimistik cenderung tidak stabil saat harus berhadapan dengan hal atau situasi yang menimbulkan stres. Individu yang pesimistik atau penakut lebih cenderung menganggap stres sebagai hal yang negatif dan mengganggu, bukan sebagai pendorong untuk tetap maju (Ball, dkk., 2002, dalam van Berkel, 2009). Individu yang pesimistik tersebut cenderung untuk menghindar daripada harus menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Penghindaran tersebut justru malah membuat stressor yang ada semakin meningkat (van Berkel, 2009) dan tingkat stres yang dialami makin tinggi.

Prokrastinator menurut Burka dan Yuen (2008), mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan tiap waktu. Pernyataan tersebut didukung oleh Tice dan Baumeister (1997, dalam Brownlow dan Reasinger, 2000) yang menyatakan bahwa para prokrastinator mengalami kesulitan dalam regulasi diri (mengatur, mengejar, dan mengikuti target tujuan) sehingga harus termotivasi secara external untuk dapat menyelesaikan pekerjaan mereka.

Dari penjelasan tentang prokrastinasi dan pesimisme di atas dapat dilihat, bahwa pesimisme dapat membuat seseorang melihat stresor yang dihadapi sebagai suatu hal yang mengganggu dan negatif, sehingga menimbulkan rasa takut gagal, rendah diri dan menghindar atau *aviodant*. Segala perasaan

buruk yang muncul tersebut mendorong individu untuk melakukan strategi *coping* yang salah atau maladaptif untuk menghindari rasa takut akan gagal, salah satu bentuknya ialah prokrastinasi. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.

DASAR TEORI

A. Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare* yang berarti mengesampingkan, memperlambat, memperlama, menunda, menahan, atau menangguhkan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat berupa melakukan tindakan lain yang bukan merupakan suatu tugas yang utama, yang tidak identik dengan kondisi malas (Schouwenburg, dalam Rosario; dkk 2009).

Harriot dan Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian, yaitu: a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Dari *disfunctional procrastination*, Ferrari (1995) membagi kembali menjadi dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan individu melakukan prokrastinasi, yaitu: a. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam

menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya individu menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. B. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang terlihat. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

Burka dan Yuen (2008), menyatakan bahwa meskipun seorang prokrastinator merasa bersalah, malu, dan menipu diri sendiri, mereka terus berpegang teguh pada harapan bahwa masih ada waktu untuk melakukan pekerjaan tersebut. Tanpa disadari para prokrastinator tersebut terus membuang-buang waktu dan selalu mengulang penundaan yang dilakukan, hingga pada akhirnya terjebak dalam *the cycle of procrastination* (Burka dan Yuen, 2008).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan, bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk., 1995) yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi faktor internal, yaitu faktor yang dalam diri individu, yang meliputi kondisi fisik dan psikis, faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu, yang meliputi keadaan sosio-keluarga, masa pembelajaran di sekolah, tugas yang terlalu banyak, dan kondisi lingkungan. Kondisi psikologis individu merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi, pola pemikiran pesimis merupakan salah satu bagian dari kondisi psikologis seseorang.

B. Pesimisme

Seligman (2005) menyatakan bahwa pesimisme adalah kebiasaan yang mengakar dari pikiran yang memiliki konsekuensi menghancurkan dan merusak, seperti perasaan depresi, pengunduran diri, prestasi rendah, dan bahkan kesehatan tubuh yang tiba-tiba memburuk. Senada dengan pendapat diatas, James Sully (dalam Cumston, 1903) mengatakan bahwa pesimis adalah seseorang yang melebih-lebihkan sisi gelap dan buruk dalam hidup, yang selalu beranggapan bahwa segala hal baik yang ada di muka bumi ini akan di rusak oleh berbagai aspek gelap dan selalu

berpikir setiap kesuksesan akan selalu membawa penderitaan daripada kebahagiaan.

Solberg dan Segerstrom (dalam Carver, dkk., 2010) mengemukakan bahwa seseorang yang pesimis cenderung tidak stabil ketika harus menghadapi dan menganggapi situasi yang menimbulkan stres. Sehingga membuat mereka lebih lambat merespon dengan usaha-usaha yang dapat membantu mereka keluar dari masalah, tetapi malah lebih memilih pasrah, menyangkal dan diam tidak melakukan apa-apa. Ball, dkk., (2002, dalam van Berkel, 2009) juga menyatakan pendapat serupa, bahwa individu yang lebih pesimis atau penakut lebih cenderung berpikiran situasi stres sebagai hal yang negatif dan menyepelekan kemampuan mereka untuk menghadapi stressor. Hal ini menyebabkan mereka memilih tipe *coping* yang lebih pasif. Tipe *coping* seperti ini yang membuat para pesimis cenderung lebih gampang menyerah dan makin cenderung mengarah pada perilaku maladaptif (Carver, dkk., 2010). Tipe *coping* yang berfokus pada emosi dan pikiran negatif seperti diatas semakin meningkatkan tekanan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, pesimisme merupakan konsep pemikiran negatif yang didasarkan atas rasa takut dan keinginan untuk menyerah terhadap takdir. Konsep pemikiran tersebut mengarah pada perilaku maladaptif yang membentuk strategi *coping* yang tidak tepat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, karena didasari oleh perasaan ingin menghidar, penyangkalan, diam tidak melakukan apa-apa dan menyepelekan kemampuan diri untuk

menyelesaikan masalah; sehingga tidak dapat menghadapi stresor dan semakin meningkatkan stres yang dialami, membuat penilaian terhadap stres sebagai hal yang negatif, dan meningkatkan konsep pemikiran pesimis hingga berkembang menjadi suatu siklus yang negatif.

Seligman (2005) mengemukakan aspek-aspek pesimisme berdasarkan cara individu memahami suatu kejadian atau peristiwa yang mencakup *permanence* yang dibagi menjadi permanen dan sementara, *pervasiveness* yang dibagi menjadi spesifik dan universal, dan *personalization* yang dibagi menjadi internal dan eksternal.

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebagai variabel tergantung dan pesimisme sebagai variabel bebas. Definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut :

a. Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi diartikan sebagai kecenderungan mahasiswa menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi sebagai salah satu tugas akademik, keterlambatan atau kelambanan dalam menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.

b. Pesimisme

Pesimisme adalah konsep pemikiran negatif yang didasarkan atas rasa takut dan keinginan untuk menyerah terhadap takdir. Konsep pemikiran tersebut mengarah pada perilaku maladaptif yang membentuk strategi *coping* yang tidak tepat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi karena didasari oleh perasaan ingin menghindar, penyangkalan, diam tidak melakukan apa-apa dan menyepikan kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah.

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi minimal 2 semester, angkatan 2006 sampai 2008. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi yang sudah melakukan bimbingan dan belum menjalani ujian skripsi yang berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *incidental purposive sampling*.

3. Alat Ukur

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri atas skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dan skala pesimisme. Skala dalam penelitian ini merupakan skala model Likert, yang terdiri atas pernyataan-pernyataan dengan

menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem *favorable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai), sedangkan penilaian aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*, yang akan diolah menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.00 for Windows.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment Pearson*. Penghitungan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.00 for Windows.

HASIL- HASIL

1. Hasil Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan, pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi prokrastinasi sebesar 0,200 dan pesimisme diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,053. Oleh karena nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05; dapat disimpulkan bahwa data pada variable prokrastinasi akademik

dalam menyelesaikan skripsi dan pesimisme berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa antara prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dan pesimisme menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05; maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh koefisien Pearson *correlation* adalah sebesar 0,577 dengan nilai *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Nilai r yang positif menunjukkan arah hubungan yang bersifat positif.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas

Sebelas Maret Surakarta diterima. Kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,577 dengan $p < 0,01$. Berdasarkan pada pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono (2007, dalam Priyatno, 2010), kekuatan hubungan kedua variabel dalam penelitian ini termasuk sedang. Kedua variabel memiliki hubungan positif yang menunjukkan hubungan keduanya searah, artinya semakin tinggi tingkat pesimisme, semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pesimisme, maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Seligman (2005), bahwa individu yang memiliki pola pemikiran pesimis cenderung tidak memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan. Pemikiran pesimis dapat membuat penilaian dan kemampuan menghadapi situasi stres menjadi lebih negatif dan cenderung untuk menggunakan strategi coping yang maladaptif (van Berkel, 2009) seperti prokrastinasi (Ferrari, 1995).

Pola pemikiran pesimistik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi membuat mereka cenderung menganggap stress yang dialami saat proses penyelesaian skripsi sebagai hal yang negatif (Ball, dkk., 2002, dalam van Berkel, 2009) dan menyebabkan timbulnya perilaku penundaan pada mahasiswa yang bersangkutan (Burka dan Yuen, 2008). Penundaan atau penghindaran dilakukan individu

sebagai suatu bentuk respon maladaptif dari strategi *coping* yang digunakan individu untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres. Penundaan atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi merupakan salah satu bentuk *coping* stres yang tidak efektif karena pada akhirnya akan menyebabkan tingkat stres meningkat. Tanpa disadari stres yang terus meningkat dalam diri mereka membuat penilaian terhadap stres sebagai hal yang negatif, dan meningkatkan konsep pemikiran pesimis hingga berkembang menjadi suatu siklus yang negatif (van Berkel, 2009).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* dapat diketahui bahwa peran pesimisme terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi adalah sebesar 33,3%, adapun 66,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, seperti yang telah di jelaskan dalam bab dua. Pesimisme yang memberi peran sebanyak 33,3% masuk dalam kategori faktor internal bagian psikologis.

Tingkat pesimisme pada mahasiswa di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta secara umum tergolong rendah. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 76,6% responden memiliki skor pesimisme rendah dan 23,4% lainnya memiliki skor pesimisme sedang, dan

tidak ada yang memiliki tingkat pesimisme tinggi, dengan *mean* empirik sebesar 55,74. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa sebagian mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki perilaku dengan kecenderungan pesimis yang rendah.

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta secara umum tergolong sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 77,8% responden memiliki skor prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sedang, 10,6% lainnya memiliki skor prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi rendah, dan 10,6% memiliki skor prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi tinggi, dengan *mean* empirik sebesar 154,57. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sedang.

Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat pesimisme yang rendah dalam penelitian ini, namun tingkat prokrastinasi yang dialami masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat disebabkan karena pesimisme hanya memberikan peran 33,3% terhadap prokrastinasi, 66,7% dari faktor-faktor lain

seperti *fatigue* (McCown, 1986, dalam Ferrari, dkk., 1995), paham tentang kesempurnaan dan *fear of failure* (Burka dan Yuen, 2008), lamanya masa kuliah (Hill, dkk., 1976, dalam Ferrari, 1995), dan lainnya yang membuat tingkat prokrastinasi menjadi sedang.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi UNS.

2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat diberikan saran antara lain:

1. Untuk mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS

Khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, untuk tidak terpuruk dalam pemikiran pesimistik agar memiliki semangat dan percaya diri untuk mampu bertahan dan mampu mengatasi berbagai kesulitan dalam situasi yang penuh tantangan dan hambatan terutama selama proses mengerjakan skripsi dengan cara tidak menganggap situasi yang penuh tekanan sebagai hal yang negatif, mengalihkan setiap pemikiran negatif menjadi positif, mencari aspek-aspek yang menyenangkan dari proses mengerjakan skripsi, segera mengerjakan tugas yang ada agar tidak berlarut-larut, fokus menyelesaikan apa yang sudah dimulai, mencatat hal baik yang pernah dialami selama mengerjakan skripsi dan

memperbaiki hal-hal buruk yang sudah dilakukan, serta memiliki rasa humor.

2. Untuk lingkungan akademik

a. Untuk dosen pembimbing

Diharapkan untuk selalu memberikan semangat tiap melakukan bimbingan dan masukan saat ada yang dirasakan kurang benar serta penghargaan pada tiap kemajuan dalam proses pengerjaan skripsi agar rasa optimisme mahasiswa bimbingannya senantiasa terjaga.

b. Untuk Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS

Diharapkan untuk selalu menjaga, mempertahankan, dan mengembangkan iklim akademis yang kondusif guna menghindari munculnya konsep pemikiran pesimistik dan perilaku prokrastinasi mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi maupun demi kelancaran penelitian serta mendorong peningkatan kuantitas maupun kualitas riset mahasiswa.

3. Untuk peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penulisan dengan tema yang sama, diharapkan mampu mengungkap lebih banyak data dan melakukan analisis mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi variabel-variabel dalam penelitian ini seperti usia, keaktifan dalam berorganisasi, tingkat ekonomi dan lainnya. Kepada peneliti selanjutnya disarankan juga untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan perubahan dan penyempurnaan dalam teknik pengukuran, pemakaian alat ukur, prosedur penelitian, disarankan menggunakan penelitian populasi untuk hasil penelitian yang lebih representatif, maupun memperluas ruang lingkup populasi

penelitian, serta faktor-faktor atau variabel lain yang terkait dengan permasalahan dalam menyelesaikan skripsi yang belum disebutkan dalam penelitian ini, agar dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baxt, J. 2013. *Pessimism and Depression* dalam <http://www.completecounseling.com/articles/100/Pessimism-and-depression> diakses tanggal 9 Januari 2013
- Brownlow, S., Reasinger R. D. 2000. Putting off Until Tomorrow what is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. *Journal of Social Behavior and Personality Volume 15, No 5 15-34*
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 2008. *Procrastination: Why You Do It: What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C., 2010. Optimism. *Clinical Psychology review 30, 879-889*.
- Cumston, C. G. *Modern Literary Pessimism from Medical Standpoint*. Beacon Street.
- Doelhadi, E. M. A., Subekti. 1997. Strategi dalam pengendalian dan Pengelolaan Stres. *Jurnal Psikologi. Anima, Vol. 12, 378-392*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Pycyl, T. A. 2012. *Due Tomorrow, Do Tomorrow: Why do We Procrastinate?* Dalam <http://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201004/both-depression-and-procrastination-now> diakses 23 Januari 2013.
- Qadariyah, S., Manan, S. H., Ramdhayani, D. P. 2012. Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Mahasiswa Prokrastinator yang Mengontrak Skripsi. *Prosiding SnaPP2012: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Gonzales-Pienda, J., Solano, P., Valle, A. 2009. Academic Procrastination: Associations with Personal, School and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology Vol. 12, No. 1, 118-127*.
- Seligman, M. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Van Berkel, H. K. 2009. *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. Cartenbury: University of Cartenbury.