

PSIKOLOGI



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG

Volume 2 No. 1, Januari 2011

*Gambaran Fear Yang Dialami Mahasiswa Prokrastinator
Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*

Suci Nugraha, Lilim Halimah, Zeny Rochmawati

*Hubungan Kesesuaian Kepribadian Dengan Lingkungan Pekerjaan Terhadap Komitmen Organisasi
Pengajar Villa Maria*

Lisa Widawati, Oki Mardiwani, Shinta Fabrina

*Studi Mengenai Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri
Yang Menikah Melalui Ta'aruf Di Bandung*

Ihsana Sabriani Borualogo, Rahmatinna

Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi

Sulisworo Kusdiyati, Hendro Prakoso, Nina Rahayu

Apakah Penjara Menjadikan Narapidana Remaja Berperilaku Agresif ?

Milda Yanuvianti, Sulisworo Kusdiyati, Anita Gamelliana

Pengaruh Rangsangan Tertawa Terhadap Penyelesaian Block Design Test

Siti Qodariah, Lelywati I. Suryana, Vita Latifah

*Pengaruh Konseling Logo Dalam Meningkatkan Hidup Bermakna (meaning Life)
Pada Wanita Single Mother Di Bandung*

Endah Nawangsih, Dwi Edriyanti

*Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklim Sekolah
Dengan Motivasi Berprestasi Siswa*

Engeng Nurlailiwangi, Yunita Sari, Riska Marcella

*Pengaruh Cognitive-behavioral Therapy (cbt) Untuk Anak Yang Mengalami Attention Deficit
(adhd) Dengan Komorbid Oppositional Defiant Disorder (odd) Di Bandung*

Hedi Wahyudi

Perilaku Agresi Pada Anak Jalanan

Eni Nuraeni Nugrahwati

Jurnal Psikologi "Psikologi" Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
Volume 2 No. 1 , Januari 2011

Penanggung Jawab:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Dewan Redaksi:

Dr. Umar Yusuf, M.Si.

Dr. Endang Pudjiastuti, M.Pd.

Makmuroh Sri Rahayu, Dra., M.Si.

Lelywati IS, Dra., M.Psi.

Ihsana Sabriani Borualogo, Dra., M.Si.

Redaksi Pelaksana

Oki Mardawan, M.Psi.

Sekretariat

Heru

Alamat Redaksi

Jurnal Psikologi 'PSIKOLOGI'
Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
Jalan Tamansari No.1 Bandung 40116

DAFTAR ISI

GAMBARAN FEAR YANG DIALAMI MAHASISWA PROKRASINATOR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI <i>Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2005 Fakultas Psikologi Unisba</i> Suci Nugraha, Lilim Halimah, Zeny Rochmawati.....	1
HUBUNGAN KESESUAIAN KEPERIBADIAN DENGAN LINGKUNGAN PEKERJAAN TERHADAP KOMITMEN ORGANISASI PENGAJAR VILLA MERAH Lisa Widawati, Oki Mardawan, Shinta Febrina.....	10
STUDI MENGENAI KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENIKAH MELALUI TA'ARUF DI BANDUNG Ihsana Sabriani Borualogo, Rahmatinna.....	20
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT DEPRESI (Studi pada Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung) Sulisworo Kusdiyati, Hendro Prakoso, Nina Rahayu.....	31
APAKAH PENJARA MENJADIKAN NARAPIDANA REMAJA BERPERILAKU AGRESIF ? Milda Yanuvianti, Sulisworo Kusdiyati, Anita Cameliana.....	50
PENGARUH RANGSANGAN TERTAWA TERHADAP PENYELESAIAN <i>BLOCK DESIGN TEST</i> (Penelitian Eksperimental Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester V Unisba) Siti Qodariah, Lelywati I. Suryana, Vita Latifah.....	57
PERAN KONSELING LOGO DALAM MENINGKATKAN HIDUP BERMAKNA (<i>Meaning Life</i>) PADA WANITA <i>SINGLE MOTHER</i> DI BANDUNG Endah Nawangsih, Dwi Edriyanti.....	64
HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP IKLIM SEKOLAH DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA (Studi Korelasional Pada Siswa Kelas V Berprestasi di SD Negeri X Yang Memiliki Iklim Sekolah Buruk) Eneng Nurlailiwangi, Yunita Sari, Riska Maryantika.....	78
RANCANGAN <i>COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY (CBT)</i> UNTUK ANAK YANG MENGALAMI <i>ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)</i> DENGAN KOMORBID <i>OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD)</i> DI BANDUNG Hedi Wahyudi.....	92
PERILAKU AGRESI PADA ANAK JALANAN Eni Nuraeni Nugrahawati.....	100

**GAMBARAN FEAR YANG DIALAMI MAHASISWA PROKRASTINATOR YANG
SEDANG MENGEJAKAN SKRIPSI**
Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2005 Fakultas Psikologi Unisba

Suci Nugraha, Lilim Halimah, Farida Coralia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Abstract

Most students of 2005 class can complete the regular lectures on time and signed thesis in 8th semester, but only 3 of 35 students who could complete the thesis for a semester. This problem is not caused by poor ability but due to delay completion of tasks. Delay the completion of the task behavior is known as procrastination. Burka and Yuen (2008) states that procrastination is caused by a sense of fear which classified into five forms, namely fear of failure, fear of success, fear of losing the battle, fear of separation and fear of intimacy. By using the procrastination Scale given to 50 students class of 2005 who are working on thesis obtained the result that 64% of them include procrastinator. The group of procrastinator students known that 78% felt the fear of failure and fear of success. Two form of fear are the most widely fear perceived by most procrastinator students.

Keyword: Prokrastinasi, rasa takut, mahasiswa.

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba periode 2008-2009 bidang Penelitian dan Pengembangan, rata-rata masa studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung adalah 5,5 tahun. Artinya, jika mahasiswa mengontrak skripsi pada semester 8, mereka membutuhkan waktu kurang lebih 3 semester untuk menyelesaikannya. Dari 150 orang mahasiswa, sebanyak 50 orang mahasiswa angkatan 2005 menyelesaikan perkuliahan reguler tepat waktu dengan IPK di atas 2,50. 70% dari jumlah tersebut (35 orang) mengontrak mata kuliah skripsi pada semester 8. Akan tetapi hanya 8,57% yang dapat menyelesaikan skripsinya satu semester dan lulus kuliah tepat waktu (4 tahun). Pada semester genap tahun 2008/2009, hanya 2 dari 40 mahasiswa angkatan 2005 yang dapat menyelesaikan skripsi pada pengambilan pertama di semester 9.

Dari hasil wawancara terhadap 15 orang mahasiswa, 3 orang sengaja menunda penyelesaian skripsi karena bekerja atau melakukan kegiatan lain yang dianggap memiliki prioritas lebih tinggi. Sementara 12 mahasiswa lain mengatakan tidak pernah berniat menunda penyelesaian skripsi, merasa khawatir jika mereka tidak dapat menyelesaikan skripsi

tepat waktu dan berniat menyelesaikan skripsi secepatnya namun penyelesaiannya tetap tertunda.

Perilaku menunda-nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi sementara pelaku prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Menurut C.J Anderson (2003), perilaku menunda biasanya terjadi karena sejak awal seseorang sudah berniat untuk menunda penyelesaian suatu tugas, sedangkan prokrastinasi terjadi ketika seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu kegiatan yang diniatkan untuk dikerjakan.

Mahasiswa menganggap skripsi sebagai mata kuliah yang berat. Proses pengerjaannya menimbulkan rasa khawatir dalam diri mahasiswa. Proses bimbingan dianggap menakutkan karena mahasiswa merasa takut salah dan kesalahan yang mungkin diperbuat akan membuatnya dinilai buruk oleh orang lain dan membuat dirinya merasa tidak mampu.

Gambaran kegagalan dalam menyelesaikan skripsi, reaksi negatif dari orang tua dan teman atas kegagalan mereka membuat mahasiswa prokrastinator merasa gelisah dan meredakan kegelisahan dan kekhawatiran tersebut dengan mencari kegiatan lain. Mahasiswa lebih sering mengerjakan hal lain yang tidak berkaitan dengan skripsi dan

tanpa disadari skripsi terabaikan dan tertunda penyelesaiannya. Mahasiswa pada umumnya mengetahui akibat penundaan pengerjaan skripsi pada masa studi, tetapi pada kenyataannya skripsi tetap tidak diselesaikan.

Perasaan bersalah ini semakin memperkuat kekhawatiran mahasiswa dan mereka kembali berusaha meredakan kekhawatirannya sebelum mengerjakan skripsi dan terlena dengan kegiatan tersebut sehingga pengerjaan skripsi masih belum efektif. Hal ini terus berulang sampai mendekati akhir semester. Naik turunnya emosi mahasiswa akan terus dirasakan seperti sebuah siklus. Siklus ini bisa berlangsung selama hitungan jam bahkan sampai berbulan-bulan.

Sumber lain dari perasaan tidak nyaman lain yang dirasakan mahasiswa adalah terkait dengan dunia kerja. Sebanyak 30% dari mahasiswa yang diwawancara mengkhawatirkan pekerjaan setelah lulus kuliah dan khawatir ketika sudah lulus nanti, mereka akan kehilangan teman kalau mereka lulus. Berbagai perasaan tidak nyaman ini secara psikologis mengganggu penyelesaian skripsi mahasiswa. Mereka cenderung untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dianggap dapat meredakan perasaan tidak nyaman ini sebelum mengerjakan skripsi. Berbagai perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh mahasiswa seperti takut tidak dapat menyelesaikan skripsi, takut masalah yang diajukan ditolak oleh pembimbing, takut tidak dapat pekerjaan setelah lulus, takut kehilangan teman kalau lulus dan sebagainya, menyebabkan mereka menunda tugas sebagai upaya untuk meredakan perasaan tidak nyaman tersebut dengan menunda penyelesaian skripsi. Oleh karena itu mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat menyelesaikan skripsi.

Identifikasi Masalah

Menurut **C.J Anderson (2003)** penundaan biasa terjadi karena perilaku menunda-nunda dikenal juga dengan istilah prokrastinasi sementara pelaku prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Prokrastinasi terjadi ketika seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu kegiatan yang diniatkan untuk dikerjakan.

Menurut **Burka dan Yuen (2008)** prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang didasari oleh adalah rasa takut. Burka

dan Yuen menumuskan 5 bentuk rasa takut yang menyebabkan perilaku menunda yaitu *fear of failure, fear of success, fear of losing the battle* dan *fear of separation and fear of intimacy*.

Pada penelitian ini prokrastinasi adalah perilaku menunda pengerjaan skripsi yang dilakukan berulang-ulang oleh mahasiswa, sebagai usaha untuk meredakan kekhawatiran dan ketakutan mahasiswa sehingga pengerjaan skripsi tidak lancar. Rasa takut pada penelitian ini merupakan kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan mahasiswa sehubungan dengan pengerjaan skripsi sehingga mahasiswa melakukan perilaku menunda (prokrastinasi). Masalah prokrastinasi merupakan hal yang sangat merugikan baik bagi mahasiswa maupun lembaga. Untuk mengenali lebih jauh tentang perilaku ini dibutuhkan penelitian untuk memperoleh gambaran rasa takut yang membuat mahasiswa melakukan perilaku menunda (prokrastinasi). Berdasarkan hal tersebut, perumusan masalahnya adalah:

"Bagaimanakah gambaran rasa takut pada mahasiswa prokrastinator angkatan 2005 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung?"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai gambaran rasa takut pada mahasiswa prokrastinator yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi di Universitas Islam Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran atau fakta mengenai gambaran rasa takut pada mahasiswa prokrastinator yang sedang mengerjakan skripsi seperti yang disebutkan oleh **Suharsimi Arikunto (2000:310)** penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan 'apa adanya' tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi Unisba pada semester genap tahun ajaran 2009-2010 dengan pertimbangan karakteristik sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Univeristas Islam Bandung

2. Mahasiswa angkatan 2005 dengan pengambilan skripsi minimal 2 kali atau lebih

Berdasarkan karakteristik di atas maka didapatkan sampel sebanyak 50 orang mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan prokrastinator adalah *The Procrastination Scale* dari Bruce W. Tuckman (1990). Terdiri dari 30 item yang mengukur 3 aspek yaitu: Menunda mengerjakan tugas; Kesulitan untuk melakukan tugas-tugas yang tidak menyenangkan dan sebisa mungkin menghindarinya; Menyalahkan orang lain atas kelalaian dirinya. Sedangkan untuk mengukur rasa takut yang dialami mahasiswa dikembangkan alat ukur berdasarkan konsep teori tipe rasa takut prokrastinator oleh Burka dan Yuen (2008). Terdiri dari 76 item yang mengukur aspek: *fear of failure, fear of success, fear of losing the battle, fear of separation and fear of intimacy*. Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik belah dua, diperoleh koefisien reliabilitas *The Procrastination Scale* adalah sebesar 0,879. Berdasarkan norma Guilford dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut memiliki derajat reliabilitas tinggi. Sementara untuk alat ukur gambaran rasa takut didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,881. Berdasarkan norma Guilford dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut memiliki derajat reliabilitas tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan frekuensi dan persentase (%) yang didapat. Alasan mempergunakan teknik persentase ini adalah dikarenakan data yang digunakan merupakan data ordinal dan bersifat kuantitatif.

II. PEMBAHASAN

Definisi Prokrastinasi

Procrastination atau prokrastinasi merupakan bentuk kata kerja dari *procrastinate*, yang berarti "to postpone, put off, defer, prolong." Kata ini berasal dari gabungan dua kata Latin yakni *pro* yang berarti "forward" serta *crastinus* yang berarti "belong in to tomorrow". *Forward it to tomorrow* istilah lainnya adalah "I'll do it later" Ellis dan Knaus (2000) menyatakan prokrastinasi sebagai *interactive dysfunctional*

and behavior avoidance process, ditandai oleh adanya keinginan untuk menghindari atau menunda aktivitas, janji untuk melakukannya diwaktu berikutnya, serta penggunaan alasan untuk membenarkan penundaan yang terjadi dan menghindar ketika disalahkan.

Seseorang dikatakan *procrastinate* ketika ia menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu rangkaian tindakan yang diniatkan untuk dikerjakan (Beswick & Mann, 1994; Ferrari, 1993a; Lay & Silverman, 1996; Milgram, 1991; Silver & Sabini, 1981). Pengertian ini membedakan prokrastinasi dengan penundaan sederhana yaitu penundaan yang terjadi karena sejak awal seseorang sudah berniat untuk menunda tugasnya (C.J Anderson, 2003).

Menurut Burka dan Yuen (2008), Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan. Pada kasus prokrastinasi, seseorang merasa terganggu dengan penundaannya tersebut karena adanya rasa takut. Dalam bukunya *Procrastination: How you do it and what to do about it*, Burka & Yuen (2008) menjelaskan ada 4 faktor yang menjadi dasar seseorang menunda apa yang akan dia kerjakan yaitu faktor emosi, biologis, interpersonal, dan persepsi terhadap waktu.

Faktor Emosi

Emosi merupakan aspek paling penting bagi kehidupan manusia. Emosi memberi

makna akan setiap peristiwa yang kita alami dan warna dalam kehidupan kita. (Dayakidni, 2003:73-75). Keberadaan emosi memiliki beberapa fungsi, berikut ini dipaparkan beberapa fungsi dari emosi :

Membantu persiapan tindakan (*preparing us for action*). Emosi bertindak sebagai penghubung antara peristiwa eksternal di lingkungan dengan respon perilaku individu. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi. Misalnya dengan marah menggerakkan untuk menyerang, takut menggerakkan untuk berlari, dsb.

Membantu membawa informasi (*messenger*). Bagaimana keadaan kita dapat diketahui dari emosi kita. Misalnya jika bahagia artinya kita memperoleh sesuatu yang kita serangi, marah jika kita dihambat atau diserang oleh orang lain. Membantu kita untuk mengatur interaksi sosial (*helping us to*

regulate social interaction). Emosi yang diekspresikan menjadi sinyal dan membantu kita dalam berinteraksi, khususnya bagaimana seharusnya perilaku kita ataupun sebaliknya. (Sobur, 2003 : 400 dan Dayakisni, 2003 : 78).

Prokrastinator biasanya tidak menyadari alasan mereka merasakan berbagai perasaan dan menunda penyelesaian tugas untuk meredakan perasaan tidak nyaman. Faktor emosi dalam prokrastinasi menurut Burka dan Yuen dapat berupa rasa takut, harapan, mimpi, ingatan, tekanan yang dirasakan dan perasaan ragu-ragu. Mengetahui faktor emosi menjadi penting karena dengan mengetahui apa yang kita rasakan dan memahami mengapa kita merasakan perasaan tersebut maka akan lebih mudah untuk mengatasi prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008. 1).

Burka dan Yuen merumuskan 5 bentuk rasa takut yang dirasakan oleh prokrastinator yaitu *Fear of Failure*, *Fear of Success*, *Fear of Losing the Battle*, *Fear of Separation* dan *Fear of Intimacy*. Kelima bentuk rasa takut ini bisa jadi di rasakan secara bersamaan, akan tetapi rasa takut yang paling dominan-lah yang menunjukkan bahwa rasa takut tersebut yang paling mendasari mengapa seseorang menunda-nunda (*procrastinate*) (Burka & Yuen; 2008. 17).

Faktor Biologis

Tubuh kita memegang rasa takut, artinya ketika otak sudah menghubungkan antara stimulus dengan perasaan takut, maka hubungan tersebut tidak dapat dihapus (LeDoux, J.;1996). Cukup dengan sekali dihadapkan pada stimulus yang mengancam, rasa takut dapat muncul kembali setiap stimulus tersebut muncul, meskipun kita tidak mengingat kapan kejadian pertama terjadi (Cozolino, L.;2006). Oleh karena itu penundaan akan berulang atau terus dilakukan (prokrastinasi), meskipun kita tidak mengetahui mengapa kita menunda.

1. Faktor Interpersonal

Faktor interpersonal meliputi sejarah kehidupan keluarga, hubungan dengan orang lain serta budaya tempat seseorang tinggal. Ketiga hal tersebut akan berkontribusi terhadap kecenderungan seseorang untuk menunda tugas.

2. Persepsi terhadap waktu

Waktu subjektif dapat melepaskan seseorang dari pandangan umum tentang waktu seperti hitungan jam atau tahun dan lebih mengikuti perputaran dan siklus waktu alami yang tidak terikat tanggal atau jam (Griffith, J. ; 1999/2004). Melalui penghayatan waktu subjektif ini seseorang dapat merasa lebih fleksibel dan bebas, tidak terikat seperti waktu objektif. Berdasarkan persepsi tentang waktu waktu tersebut, *procrastinator* sering mengalami konflik antara waktu objektif dengan waktu subjektifnya sehingga sulit baginya untuk mengantisipasi tenggat waktu, bekerja secara teratur atau memperkirakan berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan (Burka & Yuen ; 2008. 74).

Bentuk-Bentuk Rasa Takut *Fear of Failure*

Kegagalan dapat dimaknai sebagai banyak hal. Orang yang merasa takut gagal cenderung memaknai kegagalan secara berlebihan. Ketika ia merasa kecewa akan penampilan kerjanya, mereka tidak hanya menganggap dirinya gagal dalam bekerja tapi juga merasa gagal sebagai manusia. Hal ini menunjukkan kecenderungan seseorang menjadi *perfectionist*. (Burka & Yuen ; 2008. 22)

Orang *perfectionist* cenderung menerapkan aturan yang kaku atas apa yang mereka kerjakan. Terkadang mereka berpikir katastrofik, mereka menanggapi hal yang kecil secara berlebihan dengan membesar-besarkan konsekuensinya hingga akibat dari hal kecil tersebut dirasa luar biasa buruk. (Burka & Yuen ; 2008. 24)

Ada beberapa asumsi yang dipegang oleh prokrastinator yang memiliki kecenderungan *perfectionist* (Burka & Yuen; 2008. 24-28). Asumsi tersebut yaitu :

a. Unggul tanpa ada usaha

Mereka menganggap dirinya sangat luar biasa dalam artian hal yang sulit pun dapat dikerjakan dengan mudah. Dengan usaha sedikit mereka bisa mendapatkan hasil maksimal. Pada akhirnya mereka berpikir bahwa segala sesuatu dapat dicapai secara *instant* sementara pada kenyataannya tidak demikian. Kekecewaan karena harus bekerja keras menghambat mereka untuk melakukan

usaha yang dibutuhkan sehingga mereka pun menghindarinya dengan menunda

- b. Melakukan segalanya sendiri
Perfectionist seringkali merasa bahwa harus mengerjakan semua hal sendiri dan mereka menerapkan hal ini secara kaku, artinya hanya mereka yang bisa atau boleh mengerjakan hal tersebut. Akan tetapi ketika beban terasa terlalu berat dan mereka tidak dapat mengerjakan sendiri maka mereka menunda menyelesaikan pekerjaan tersebut dan mereka pun merasa lega karena menundanya.
- c. Selalu ada jalan yang benar
Prokrastinator yang *perfectionist* meyakini bahwa ada satu jalan keluar yang benar untuk menyelesaikan suatu masalah, dan adalah tanggung jawab mereka untuk mencari tahu. Orang-orang ini akan merasa enggan untuk melakukan apapun sampai mereka menemukan solusi yang tepat. Menunda dijadikan pilihan sebab mereka tidak ingin mengambil resiko untuk membuat kesalahan.
- d. Tidak tahan jika harus harus kalah
Prokrastinator terlihat tidak kompetitif karena mereka terus menerus menunda, sementara penundaan tersebut menjauhkan mereka dari arus kompetisi. Akan tetapi pada kenyataannya mereka takut akan kekalahan oleh karena itu mereka menghindari setiap aktivitas yang akan mengarahkan mereka pada kompetisi langsung dengan orang lain.
- e. Semua atau tidak sama sekali
All or nothing adalah sebuah keyakinan pada individu bahwa ia harus mengerjakan segala hal. Orang seperti ini mengalami kesulitan untuk menghargai perkembangan yang ada. Selama pekerjaan belum selesai maka ia belum dapat dikatakan meraih apapun. Hal ini membuat orang tersebut untuk melakukan banyak hal dalam satu waktu jika tidak ia akan merasa tidak efektif. Ketika ia merasa tidak mungkin untuk meraih semuanya, ia melepaskan tugas tersebut dengan cara menunda-nunda.

Fear of Success

Clarry Ray (2004) seorang peneliti tentang prokrastinasi dalam jurnal APA (*American Psychological Association*)

mendefinisikan sukses sebagai "the timely pursuit of your intentions" maksudnya adalah seseorang akan merasa sukses apabila melakukan apa yang diniatkan akan dilakukan dalam jangka waktu tertentu. *Procrastinator* memiliki kesulitan untuk memenuhi keinginan mereka dalam kurun waktu tertentu sehingga mereka merasa gagal setiap kali mereka tidak dapat menyelesaikan apa yang diinginkan. (Burka & Yuen ; 2008. 33).

Prokrastinator mengalami konflik dalam hal meraih kesuksesan, mereka merasa gagal jika tidak mencapai apa yang mereka targetkan dan mereka pun mengkhawatirkan efek lain dari kesuksesan, yakni tekanan dan tanggung jawab yang muncul saat kesuksesan diraih (Burka & Yuen; 1983).

Burka dan Yuen merumuskan ada 3 asumsi yang dipegang *procrastinator* tentang sebuah kesuksesan yang menjadikannya takut untuk sukses (Burka & Yuen; 2008. 36-42). Asumsi tersebut yaitu :

- a. Sukses menuntut terlalu banyak
Procrastinator meyakini bahwa sukses membutuhkan banyak hal dan usaha yang keras lebih dari yang dapat mereka berikan. Untuk mencapai sebuah kesuksesan dibutuhkan pula waktu yang panjang dan tidak sedikit, dibutuhkan dedikasi sementara mereka yakin mereka tidak mungkin melakukan semua itu.
- b. Disisi lain, *procrastinator* tetap memiliki keinginan untuk mencapai sesuatu, oleh karena keyakinannya bahwa sukses itu sulit pada akhirnya mereka akan melakukan banyak kegiatan tanpa adanya tujuan yang jelas atau tujuan utama mereka tetap tidak tercapai.
- c. Sukses berbahaya
Takut untuk disakiti atau menyakiti orang lain bisa menjadi hambatan yang cukup kuat untuk bekerja secara efektif dalam mencapai kesuksesan. Rasa takut ini bisa mengarah pada *procrastination* seiring dengan usaha untuk menghindari kompetisi. Sebab kompetisi selalu diakhiri oleh sesuatu yang tidak menyenangkan, misalnya kekalahan atau ketertinggalan. Meskipun menang, akan ada orang lain yang tersakiti, oleh karena itu *procrastinator* menghindari sukses karena sukses dianggap berbahaya dan akan

mendatangkan hal-hal yang tidak menyenangkan baik bagi dirinya atau bagi orang lain disekitarnya.

d. **Sukses tidak terjangkau**

Ada kalanya seseorang merasa ada sesuatu yang salah dalam dirinya, kesalahan tersebut begitu mendasar sehingga menghalangi dirinya untuk mencapai kesuksesan (Ballnt, M ; 1968/1992). Perasaan ini jika berlebihan dapat mengarah pada perilaku menunda yang lebih parah (Burka & Yuen ; 2008).

Fear of Losing the Battle

Prokrastinasi bisa menjadi cara untuk menentang kekuasaan, kekuatan, dan tekanan untuk memperoleh kebebasan. Menentang melalui prokrastinasi bisa jadi hal yang otomatis sebagai cara untuk melindungi diri oleh karena itu seringkali tidak disadari. (Burka & Yuen ; 2008. 50). Bagi prokrastinator dengan *fear of losing the battle*, menunjukkan apa yang mereka inginkan atau pikirkan membuat mereka merasa rentan (*vulnerable*) terhadap orang lain. Hal yang jadi perhatian bukanlah takut dinilai tidak mampu oleh orang lain, atau menjadi orang sukses akan tetapi lebih pada bahwa takut terlihat lemah. Oleh karena itu bersaing secara diam-diam dianggap lebih aman. Dengan menentang secara diam-diam orang lain tidak akan tahu bahwa prokrastinator sedang menentang, prokrastinator akan terlihat kooperatif dan menunjukkan bahwa mereka adalah orang baik (*nice guy*).

Procrastinator yang perhatian utamanya adalah mengenai memenangkan atau kalah memiliki 6 asumsi (Burka & Yuen ; 2008. 51-55). Asumsi tersebut yaitu :

- a. Aturan dibuat untuk dilanggar
- b. Orang yang lemah pun memiliki kekuatan
- c. Merasa diri terkekang
- d. Bersaing dengan waktu
- e. Membalas dendam
- f. Menentang kenyataan

Fear of Separation and Fear of Intimacy

Prokrastinasi tidak hanya digunakan untuk melindungi diri dari penilaian orang lain atau cara tersembunyi untuk melakukan persaingan. Penundaan pun dapat digunakan untuk mengatur kedekatan dengan orang lain pada jarak tertentu sehingga seorang

procrastinator merasa aman dan paling nyaman. Area dalam jarak irii disebut dengan *comfort zone*. Ketika suatu hubungan keluar dari *comfort zone* maka hubungan tersebut akan terasa tidak nyaman sehingga orang harus membuat jarak tertentu. Oleh karena itu prokrastinasi digunakan sebagai alat untuk memperoleh keseimbangan (*equilibrium*) dalam suatu hubungan. (Burka & Yuen ; 2008. 65)

Fear of Separation

Fear of separation muncul dari kebutuhan akibat rasa tidak aman dan anggapan tidak dapat melakukan apa-apa jika sendirian sehingga seseorang selalu membutuhkan kehadiran orang lain. Tidak hanya sebatas kehadiran orang lain saja yang dibutuhkan tetapi seorang *procrastinator* merasa tidak lengkap jika ia tidak menjadi bagian dari orang tersebut. Ketika seseorang merasa dirinya tidak bisa melakukan hal secara mandiri maka akan sulit baginya melakukan aktivitas-aktivitas yang cenderung membutuhkan kemampuan untuk bekerja sendiri. Sehingga prokrastinasi digunakan sebagai alat untuk mempertahankan keberadaan orang lain di dalam *comfort zone*. (Burka & Yuen ; 2008. 66).

Burka & Yuen merumuskan 3 asumsi yang dimiliki oleh *procrastinator* yang takut terpisah dengan orang lain (Burka & Yuen ; 2008. 66-69), Asumsi tersebut yaitu :

- a. Menginginkan dan mencari bantuan dari orang lain
- b. tidak berusaha menjadi yang terbaik
- c. Menjaga hubungan yang terjalin di masa lalu

Fear of Intimacy

Seseorang yang takut akan kedekatan dengan orang lain akan merasa nyaman untuk menjaga jarak tertentu dengan orang tersebut. Mereka memperhatikan kemungkinan-kemungkinan orang lain untuk mendekat pada mereka, menarik mereka dan menuntut sesuatu dari mereka. Prokrastinasi digunakan sebagai alat untuk melarikan diri atau membuat jarak dari orang-orang yang dirasa mendekati *comfort zone*. (Burka & Yuen ; 2008. 69).

Burka & Yuen merumuskan 4 asumsi *procrastinator* yang takut akan kedekatan dengan orang lain (Burka & Yuen ; 2008.

69-72)., Asumsi tersebut yaitu :

- Menjauh agar orang lain semakin menjauh
- Kita tidak akan memiliki apa-apa jika apa yang dimiliki menjadi milik bersama
- Adanya kesempatan kedua
- Lebih baik tidak dicintai daripada harus kehilangan

Kecenderungan *Procrastination*

Berdasarkan hasil pengukuran pada subjek penelitian dengan menggunakan *The Procrastination Scale* maka di dapat jumlah skor subjek secara keseluruhan (terlampir) sehingga kecenderungan prokrastinasi subjek yang dapat digambarkan melalui tabel sebagai berikut :

II. Hasil

Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa 2005

Kategori	frekuensi	persentase
Bukan prokrastinator	18	36 %
Prokrastinator	32	64 %
Jumlah	50	100 %

Gambaran Rasa Takut

Gambaran rasa takut secara keseluruhan

Aspek	Rendah		Tinggi		Total	
	F	%	F	%	F	%
<i>Fear of Failure</i>	7	22 %	25	78%	32	100
<i>Fear of Success</i>	13	41 %	19	59%	32	100
<i>Fear of Losing The Battle</i>	17	53 %	15	47 %	32	100
<i>Fear Of Separation</i>	20	62,5 %	12	37,5%	32	100
<i>Fear Of Intimacy</i>	17	53 %	15	47 %	32	100

Sumber : Hasil Skor Kuesioner Gambaran Rasa Takut

Analisis data dilakukan per aspek. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa prosentase rasa takut yang paling tinggi dirasakan oleh mahasiswa prokrastinator yang sedang mengerjakan skripsi secara berurutan adalah *fear of failure*, *fear of success*. Sementara jumlah mahasiswa yang merasakan ketiga bentuk rasa takut yang lain tidak sebanyak kedua bentuk rasa takut yang disebutkan tadi.

Fear of Failure

Sebagian besar subjek penelitian merasakan *fear of failure* yang tinggi dengan persentase sebesar 78 % (25 orang). Hal ini berarti secara umum *fear of failure* menjadi ketakutan yang dominan dirasakan dan merupakan faktor emosi yang berperan dominan pada penundaan yang terjadi di mahasiswa yang sedang skripsi di Fakultas Psikologi Unisba.

Dr. Richard Beery menyatakan bahwa prokrastinator dengan *fear of failure*

memecah persamaan antara nilai diri, kemampuan dan hasil kerja, dari :

Nilai diri (self-worth) = kemampuan (ability) = hasil kerja (performance)

Menjadi

Nilai diri (self-worth) = kemampuan (ability) ≠ hasil kerja (performance)

Prokrastinator tetap menilai diri baik dan atau berkemampuan tinggi meskipun hasil pekerjaannya tidak ada atau buruk. Prokrastinasi merasa nyaman dengan membiarkan orang menganggap kemampuannya tinggi dari apa yang ia tampilkan pada hasil kerja, bahkan mempertahankan anggapan bahwa mereka memiliki potensi hebat untuk mengerjakan sesuatu dengan baik. (Burka&Yuen ; 2008. 20-22).

Mahasiswa prokrastinator merasa mampu menyelesaikan skripsi, baginya skripsi dapat diselesaikan dengan mudah sehingga mereka baru mulai mengerjakan skripsi menjelang semester berakhir. Selain merasa mampu menyelesaikan skripsi, mereka merasa harus membuat skripsi yang sempurna, para mahasiswa ini menanggapi skripsinya harus benar-benar bagus untuk diberikan pada dosen pembimbing sehingga mereka merasa khawatir membuat kesalahan setiap kali mengerjakan revisi.

Prokrastinator dengan *fear of failure* memiliki kecenderungan untuk *perfectionist*. Mereka ingin apa yang mereka kerjakan memiliki kualitas yang tinggi. Orang *perfectionist* cenderung menerapkan aturan yang kaku atas apa yang mereka kerjakan. Terkadang mereka berpikir katastrofik; mereka menanggapi hal yang kecil secara berlebihan dengan membesar-besarkan konsekuensinya hingga akibat dari hal kecil tersebut dirasa luar biasa buruk (Burka & Yuen ; 2008. 24). Kegagalan menyelesaikan skripsi akan dihayati secara berlebihan. Mereka berpikir bahwa orang lain akan melihat mereka sebagai orang bodoh. Hal ini sejalan dengan ungkapan dari Burka dan Yuen bahwa prokrastinator seringkali khawatir dinilai oleh orang lain atau oleh kritik dibalik penilaian tersebut.

Fear of Success

Rasa takut yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa prokrastinator adalah merasa takut dan terbebani dengan tuntutan untuk lulus kuliah, mereka meyakini bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan skripsi. Akan tetapi dilain pihak mereka merasa khawatir, takut dan terbebani dengan persaingan dan keharusan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Prokrastinator mengalami konflik dalam hal meraih kesuksesan, mereka merasa gagal jika tidak mencapai apa yang mereka targetkan dan mereka pun mengkhawatirkan efek lain dari kesuksesan, yakni tekanan dan tanggung jawab yang muncul saat kesuksesan diraih (Burka & Yuen; 1983).

Dengan melihat teori yang dikemukakan Burka dan Yuen, prokrastinator dengan *fear of success* mengalami konflik, mereka merasa gagal jika tidak mencapai apa yang ditargetkan dan mengkhawatirkan

tekanan atau tanggungjawab yang muncul saat kesuksesan diraih. Mahasiswa merasa gagal karena tidak dapat lulus tepat waktu dan khawatir gagal memenuhi tuntutan orang tua untuk lulus secepatnya. Berdasarkan hasil wawancara, para mahasiswa ini menargetkan untuk selesai skripsi/lulus pada semester yang sedang berlangsung dan mereka pun dituntut untuk secepatnya lulus oleh orang tua, tetapi pada kenyataannya mereka tidak dapat mencapai target tersebut.

Clarry Ray (2004) mengungkapkan *procrastinator* memiliki kesulitan untuk memenuhi keinginan mereka dalam kurun waktu tertentu sehingga mereka merasa gagal setiap kali mereka tidak dapat menyelesaikan apa yang diinginkan (Burka & Yuen ; 2008. 33) kegagalan mencapai target untuk lulus pada semester yang sedang berlangsung dan kegagalan memenuhi tuntutan orang tua ini membuat mahasiswa merasa gagal dan meragukan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi.

III. PENUTUP

Simpulan

1. Sebanyak 64% mahasiswa angkatan 2005 Fakultas Psikologi Universitas Islam tergolong prokrastinator.
2. Rasa takut yang paling dominan dirasakan mahasiswa prokrastinator angkatan 2005 adalah *fear of failure* dan *fear of success*, diikuti oleh *fear of losing the battle*, *fear of intimacy* dan *fear of separation*.

Saran

Untuk mengatasi panjangnya waktu penyelesaian skripsi khususnya pada mahasiswa prokrastinator dengan *fear of failure* dan *fear of success*, peneliti menyarankan bagi pihak-pihak yang terkait dengan proses pengerjaan skripsi untuk:

1. Pihak Fakultas dan Dosen Pembimbing
 - a) Mengatur pelaksanaan bimbingan agar terjadwal seperti mata kuliah reguler.
 - b) Menciptakan suasana bimbingan yang lebih nyaman secara emosional agar mahasiswa prokrastinator tidak merasakan tambahan tuntutan emosi

- dari lingkungan.
2. Bagi mahasiswa yang sedang skripsi peneliti menyarankan :
- a) Mengenal perasaan sendiri terutama yang membuat pengerjaan skripsi tertunda.
 - b) Menetapkan target yang realistis dan mengatur waktu serta mengikuti jadwal yang dibuat
 - c) Melakukan pendekatan secara personal dengan pembimbing sehingga dapat merasa nyaman ketika bimbingan.

Daftar Pustaka

- Ankunto, Suharsimi. 1995. *Manajemen Penelitian*. Bandung : Penerbit Pustaka
- Azwar, Saifuddin, 1994. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dayaksini, dkk. 2003. *Psikologi Lintas Budaya*. Malang ; UMM Press
- Ellis, Albert., Knaus, William., 1979. *Overcoming Procrastination*. Amerika : Springer
- Jane B. Burka, PhD., Lenora M. Yuen, PhD., (2008). *Procrastination : Why you do it and what to do about it now*. New York : Da Capo Press
- Kerlinger, Fred, N., 1986. *Foundation Of Behavioral Research 3rd Ed*. Amerika : Rinehart and Winston Inc.
- Knaus, William Ed.D. 2002. *The Procrastiation Workbook*. Amerika: New Harbinger
- Sedarmayanti, dkk. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Mandar Maju
- Sentosa, Perbayu Budi, Dr. MS., Ashari, SE, Akt. 2005. *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel dan SPSS*. Yogyakarta: ANDI
- Silalahi, Ulber. 2009. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Refika Aditama
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito