

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari skripsi yang akan membahas beberapa hal terkait penelitian, termasuk latar belakang sebagai dasar pemikiran dari penelitian yang akan dilakukan, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur penulisan skripsi.

A. Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan ilmu psikologi istilah menunda-menunda pekerjaan disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi dalam *American college Dictionary* menurut Burka dan Yuen berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya (Yudhistiro, 2016). Menurut Silver prokrastinasi bukanlah tindakan sederhana terhadap penundaan suatu tugas (Ferrari dkk,1995).

Fenomena prokrastinasi terjadi pada setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi baik pada siswa maupun mahasiswa. Satu penelitian yang dilakukan oleh Gallagher, Golin, & Kelleher (1992) menunjukkan bahwa 52% dari siswa yang disurvei menyatakan memiliki perilaku prokrastinasi. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) yang menyatakan bahwa 80% sampai 95% mahasiswa terlibat dalam penundaan dan dari jumlah tersebut ada sekitar 75% yang menganggap dirinya sebagai prokrastinator.

Penelitian sejenis dilakukan oleh Patrzek, Sattler, Van Veen, Grunschel dan Fries (2014) menemukan suatu fenomena yang berhubungan dengan prokrastinasi yaitu adanya temuan diantara ribuan mahasiswa di perguruan tinggi ternyata terjadi peningkatan dalam hal prokrastinasi akademik.

Menurut panduan akademik UPI tahun 2016 mahasiswa dikatakan tepat waktu ketika menyelesaikan studi selama 8 semester (4 tahun) dan dinyatakan memperoleh yudisium *cumlaude* ketika mendapatkan IPK di atas 3,51 dengan masa studi tidak lebih dari 8 semester (4 tahun). Berdasarkan data Departemen Psikologi UPI tahun 2017, terdapat kurang lebih 183 mahasiswa yang menjalani studi lebih dari lima tahun. Selain itu juga didukung dari hasil studi pendahuluan

yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti, melalui wawancara kepada salah satu dosen Departemen Psikologi UPI berinisial M pada Rabu, 7 Desember 2016 diketahui bahwa masih ada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan mengumpulkan tugas lewat dari *deadline* yang disepakati atau bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Sedangkan berdasarkan wawancara dengan salah seorang mahasiswa Psikologi angkatan 2014 berinisial A pada Rabu 7 Desember 2016 diketahui bahwa dia kerap melakukan prokrastinasi akademik dalam berbagai mata kuliah, terutama pada tugas atau mata kuliah yang dianggap sulit atau bahkan menghindari dengan tidak masuk ketika harus mengumpulkan tugas atau melakukan presentasi yang dirasa sulit.

Prokrastinasi akademik pada pelajar menjadi sebuah strategi ketika berhadapan dengan masalah situasi yang menimbulkan stress. Prokrastinasi juga akan melindungi individu dari perasaan takut gagal (*fear of failure*) yang tidak nyaman (Burka & Yuen dalam Irnawati, 2009).

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa adanya hubungan positif antara prokrastinasi dengan perasaan takut gagal. Sebanyak 63% dari 275 mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan perasaan takut gagal atau *Fear of failure* (Purnama, 2013; Aziz, 2015).

Lebih lanjut Mc Clelland menyatakan bahwa *fear of failure* atau perasaan takut gagal disebabkan karena individu kurang akurat memprediksikan bagaimana dirinya (Iisdu, 2009). Pernyataan tersebut juga didukung oleh Sujana dan Wulan (1994) yang menyatakan salah satu faktor perasaan takut gagal pada pelajar dikarenakan adanya persepsi yang salah tentang kemampuan dirinya dan kurangnya kemampuan membaca situasi lingkungan dan bagaimana dirinya.

Kemampuan membaca situasi lingkungan dan kesadaran dirinya disebut juga dengan kesadaran penuh terhadap diri atau *mindfulness*. Bishop (2004) menyatakan bahwa kesadaran penuh terhadap diri (*mindfulness*) terdiri dari 2 komponen, yang pertama sadar penuh dan terjaga akan keadaan saat ini, serta yang kedua adalah penerimaan akan realitas sesuai dengan arus kesadaran. Individu yang kurang mampu membaca situasi lingkungan dan bagaimana dirinya, serta memiliki persepsi yang salah tentang dirinya dapat dikatakan bahwa individu tersebut kurang memiliki *mindfulness* yang baik.

Kesadaran penuh terhadap diri juga memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dimana semakin tinggi kesadaran penuh terhadap diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa (Zinpoor dkk, 2016).

Penelitian kualitatif dari Dykman (2005) menunjukkan bahwa salah satu strategi *coping* dari perasaan takut gagal adalah dengan meningkatkan *mindfulness* atau meningkatkan kesadaran mengenai dirinya. Penelitian kuantitatif Robbins dkk (2012) juga menunjukkan bahwa *effect* dari kesadaran penuh terhadap diri secara signifikan mampu menurunkan perasaan takut salah satunya takut gagal, dan mampu menurunkan kesulitan dalam mengatur emosi (regulasi emosi).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Psikologi UPI sampai saat ini masih tinggi. Salah satu penyebab prokrastinasi akademik yang cukup tinggi adalah *fear of failure* atau perasaan takut gagal. Salah satu *coping* dari perasaan takut gagal adalah *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri (Dykman, 2005; Robbins dkk, 2012).

Melihat hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa secara signifikan kesadaran penuh terhadap diri memengaruhi prokrastinasi akademik dan perasaan takut gagal, serta tingginya hubungan perasaan takut gagal dengan prokrastinasi akademik, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik baik secara langsung atau melalui variabel mediator yaitu perasaan takut gagal pada mahasiswa Departemen Psikologi UPI.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diuraikan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia?

2. Adakah pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia?
3. Adakah pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Mengidentifikasi pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Mengidentifikasi pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki 2 manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dengan cara memberikan tambahan data empiris yang telah teruji ilmiah.

2. Manfaat Praktis.

Dari hasil penelitian ini diharapkan kesadaran penuh terhadap diri (*mindfulness*) dapat dijadikan cara untuk membantu semua kalangan akademis terutama mahasiswa untuk mengurangi atau bahkan

menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan studi mereka dengan baik dan tepat pada waktunya.

E. Sistematika Penulisan

- BAB I** :Pada bab ini terdapat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian. Pada latar belakang dijelaskan mengenai pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi UPI. Rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian dibuat dengan masalah apa yang akan diteliti oleh peneliti.
- BAB II** :Bab ini berisi tinjauan pustaka. Di bagian bab ini, dijelaskan mengenai permasalahan yang diambil peneliti dengan mencantumkan konsep-konsep dan teori-teori sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti serta kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.
- BAB III** :Bab ini berisi mengenai metode penelitian. Bab ini menjelaskan tentang metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari pendekatan yang digunakan dalam penelitian, identifikasi dan definisi operasional setiap variabel, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur pengumpulan data dan uji statistik yang digunakan dalam mengolah data.
- BAB IV** :Bab ini berisi hasil dan pembahasan. Bab ini menjelaskan tentang analisis hasil penelitian mengenai pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa Departemen Psikologi UPI. Bagian ini juga menjelaskan tentang hasil temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.
- BAB V** :Bab ini berisi kesimpulan, saran dan rekomendasi. Bagian ini berisi kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yang menjawab rumusan masalah penelitian serta saran dan

rekomendasi dari hasil penelitian yang dapat diterapkan untuk penelitian selanjutnya.