

HUBUNGAN ASERTIVITAS DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
DIPONEGORO SEMARANG

**Oleh:**

**Yemima Husetiya**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Diponegoro Semarang**

**ABSTRACT**

Academic procrastination in university students is one of the problems that need attention. Procrastinator has excessive anxiety. Fear and anxiety is a symptom of a lack of motivation and loss of a goal to learn at university. Low Assertiveness make them tend to be passive in looking at and doing things, do not want to ask, no shame, not even to accept help to people around her to help the task or problem being addressed. As a result individuals often settle close to the deadline so that the tasks given can not be done and do procrastination. The hypothesis proposed research is no negative relationship between assertiveness with academic procrastination in university students. The higher assertiveness, the lower the academic procrastination in university students.

The purpose of this study is to test the relationship between academic procrastination assertiveness with the Psychology Faculty of Diponegoro University, Semarang. The subject of research as a whole amounted to 123 people with characteristics as a psychology student, active classes, and semester II-VII. Sampling using proportional random sampling method.

Results of hypothesis testing using simple regression analysis shows  $r_{xy} = -0.561$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These conditions indicate that there is a negative relationship between academic procrastination assertiveness with students at the Faculty of Psychology student of Diponegoro University, Semarang. Assertiveness effective contribution in this study amounted to 0.315, meaning that the students' academic prokrasitinsi Psychology Faculty Diponegoro University, Semarang 31.5% is determined by factors Assertiveness, while 68.5% were influenced by other factors not revealed in this study.

Keywords: assertiveness, academic procrastination, student

**PENDAHULUAN**

Memasuki era teknologi dan globalisasi, manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat penting, namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam

melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban adalah salah satu ketidaksiapan yang masih terjadi sekarang.

Burka dan Yuen (1983, h. 4) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. William (Burka dan Yuen, 1983, h. 4) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda nunda kronis dan mereka adalah pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.

Solomon dan Rothblum (1984, h. 505) melakukan penelitian di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 322 orang. Data prokrastinasi tugas akademik terungkap bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Rizvi, dkk. (1997, h. 60) juga melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik ditinjau dari pusat kendali dan efikasi diri pada 111 Mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Hasil menunjukkan bahwa 20,38% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik dan didapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan pusat kendali eksternal.

Solomon dan Rothblum (dalam Rumiani, 2006. h. 37) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. Menurut data Informasi Mahasiswa dan Lulusan yang diperoleh dari Biro Administrasi Perencanaan dan Sistem Informasi (BAPSI) Universitas Diponegoro Semarang, pada jenjang program S-1 bahwa lulusan Psikologi dari tahun ajaran

2002/2003 sampai tahun ajaran 2004/2005 diketahui lama studi rata-rata adalah 6 tahun 1 bulan, 5 tahun 10 bulan, dan 5 tahun 11 bulan. Kondisi demikian menjadikan mahasiswa fakultas psikologi dapat dikatakan sebagai prokrastinator akademik.

Berdasarkan data yang diperoleh di perpustakaan fakultas psikologi UNDIP, mahasiswa melakukan prokrastinasi saat pengembalian buku pinjaman dan kunci loker. Data dari Tata Usaha Fakultas Psikologi UNDIP juga menyebutkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi saat pengambilan kartu ujian dan pengambilan Kartu Rencana Studi (KRS). Prokrastinasi pengambilan KRS biasanya dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir melakukan prokrastinasi dengan alasan hanya mengambil sedikit mata kuliah dan skripsi sehingga mereka tidak terlalu memikirkan jadwal perkuliahan.

Kondisi tersebut didukung dari hasil wawancara terhadap mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang, diperoleh informasi bahwa mahasiswa jarang ada yang menyadari dan menganggap prokrastinasi sebagai sesuatu yang wajar. Penyebab mahasiswa menunda adalah tidak adanya semangat mengerjakan tugas kuliah karena judul yang didapat kurang cocok dengan dirinya, susah mendapatkan buku utama dan buku pendukung tugas kuliah, rasa takut bertemu dosen saat mau berkonsultasi, malu untuk bertanya, dan malas mengerjakannya.

Solomon dan Rothblum (Tuckman, 2002) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang

tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan. Ellis dan Knaus (dalam Rumiani, 2006, h. 38) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan teori Psikodinamika, Ferrari (dalam Rachmahana, 2001, h.133) menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul tidak terlepas dari trauma masa kanak-kanak dan kesalahan dalam pengasuhan anak. Anak cenderung dituntut oleh orangtua dalam bidang apapun sehingga memunculkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian anak jika tidak bisa memenuhi harapan mereka. Kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian pada akhirnya memicu anak menunda-nunda melakukan pekerjaan.

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (2007) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, orangtua yang mendidik anaknya dengan demokratis akan menyebabkan timbulnya sikap asertif karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri. Seseorang dikatakan asertif hanya jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain.

Mahasiswa yang memiliki asertivitas cenderung dapat bekerja sama dan dapat berkembang untuk mencapai tujuan yang lebih baik, tingkat sensitivitas yang dimiliki cukup tinggi sehingga ia dapat membaca situasi yang terjadi di

sekelilingnya dan memudahkannya untuk menempatkan diri dan melakukan aktivitasnya secara strategis, terarah, dan terkendali mantap sedangkan mahasiswa yang kurang asertif akan mengalami kesulitan dalam menempatkan dirinya dalam kehidupannya, cenderung pasif, tidak mau meminta pertolongan, tidak bisa mengekspresikan keinginan yang ada dalam perasaanya sehingga tugas-tugas yang diberikan tidak dapat dikerjakan dan melakukan prokrastinasi.

### **Perumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang?

### **Tujuan Penelitian**

Menguji adanya hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis dalam bidang ilmu Psikologi Pendidikan dan secara praktis dapat memberi informasi dan gambaran mengenai perilaku prokrastinasi akademik ditinjau dari asertivitas bagi mahasiswa dan penyelenggara Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik

memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Menurut Ferrari dkk (1995, h. 132) bentuk-bentuk prokrastinasi ada dua yaitu : (a) Prokrastinasi Fungsional (*Functional Procrastination*), dan (b) Prokrastinasi Disfungsional (*Disfunctional Procrastination*)

Menurut Schouwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995, h. 76-84) indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut : (a) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (b) Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, (c) Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan (d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Indikator prokrastinasi akademik adalah terlambat mengerjakan tugas, tidak melaksanakan tugas dengan sengaja, menyelesaikan tugas namun tidak tuntas, mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas namun tidak sesuai rencana, dan mengerjakan tugas dalam waktu lama.

Solomon dan Rothblum (1984, h. 504) secara lebih jelas membagi kinerja tugas akademik dalam beberapa area yang lebih spesifik yaitu : (a) Tugas mengarang, (b) Tugas belajar menghadapi ujian, (c) Tugas membaca, (d) Tugas administratif, (e) Menghadiri pertemuan akademik, dan (f) Performansi tugas akademik secara keseluruhan.

Friend (Timpe, 1999, h.341) berpendapat bahwa prokrastinasi dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut: (a) Tidak yakin diri, (b) Toleransi frustrasi yang rendah, (c) Menuntut kesempurnaan, (d) Perbedaan jenis kelamin, dan (e) Pandangan fatalistik

Braid (Timpe, 1999, h.352) juga mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut: (a) Kerumitan, (b) Ketakutan

Menurut Burka dan Yuen (1983, h. 11) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain : kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Rachmahana (2001. h.135) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu: (a) Faktor internal dan (b) Faktor eksternal

### **Asertivitas**

Asertivitas adalah kemampuan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikiran kepada orang lain tanpa rasa cemas, dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain dan pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya sikap dan perilaku yang akan dimunculkan..

Weaver (1993, h. 405) mengemukakan beberapa ciri yang bisa dilihat dari seorang individu yang asertif, yaitu: (a) Mengizinkan orang lain untuk menjelaskan pikirannya sebelum dirinya sendiri berbicara, (b) Mempertahankan keadaan yang sesuai dengan perasaan individu, (c) Membuat keputusan berdasar pada apa yang dianggap individu benar, (d) Memandang persahabatan sebagai kesempatan untuk belajar lebih jauh tentang diri sendiridan orang lain serta untuk bertukar pikiran, (e) Secara spontan dan alami memulai percakapan menggunakan tekanan dan volume suara yang sedang, (f) Berusaha untuk mengerti perasaan

orang lain sebelum membicarakan perasaannya sendiri, (g) Berusaha untuk menghindari hal yang merugikan dan merepotkan dengan membicarakan masalahnya sebelum dirinya menemukan arti yang masuk akal untuk memecahkan masalah yang tidak dapat dihindari, (h) Menghadapi masalah dan pengambilan keputusan dengan tabah, dan (i) Bertanggung jawab dengan menghargai situasi, kebutuhan dan hak individu

Murdoko (2004, h.119-120) menjelaskan ada dua dimensi pokok yang terkandung dalam asertivitas, yaitu: (a) *The Give*, dan (b) *The Take*

Hughes (1999, h. 500) menyatakan aseertivitas terbagi menjadi tiga komponen, yaitu: (a) *Knowledge*, (b) *Behavioral*, dan (c) *Evaluative*

### **Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Mahasiswa dituntut untuk bisa belajar mandiri karena dinilai sudah dewasa dan mapan dalam mengambil keputusan. Permasalahan yang dialami mahasiswa biasanya berhubungan dengan kegiatan akademiknya. Tugas banyak, *deadline*, perkuliahan, bahkan harus membagi semuanya itu dengan kegiatan di luar kampus, seperti aktif dalam BEM. Hal ini membuat rasa cemas ketika tugas yang diterimanya belum selesai dikerjakan. Kadang mereka merasa tidak yakin diri akan kemampuan yang dimilikinya, kondisi yang demikian membuat mereka tidak berani untuk meminta bantuan atau pendapat kepada orang lain.

Tidak hanya rasa cemas atau kurang yakin diri yang menjadi permasalahan dalam mahasiswa, namun masih terdapat rasa takut dan malu untuk mengemukakan pendapatnya secara terbuka. Padahal sebagai calon pemimpin, mahasiswa diharapkan bisa berani menghadapi segala sesuatu dan bisa mengambil

sikap. Namun, Mahasiswa cenderung untuk mengambil sikap diam dan duduk manis daripada mau berdialog atau berdebat dengan dosen ataupun teman-temannya. Walaupun ada sebagian yang sudah bisa mengekspresikan apa yang ada di pikirannya, namun kebanyakan mahasiswa masih merasa malu atau takut untuk mengungkapkan keinginan dan pendapatnya.

Mahasiswa yang berani mengungkapkan apa yang ada di pikirannya tanpa merugikan pihak lain bisa disebut sebagai mahasiswa yang asertif. Perilaku asertif diartikan Rimm dan Masters (dalam Rakos, 1991, h.8) adalah tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur dan mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan dengan memperhitungkan kondisi sosial yang ada.

Ketika individu merasa cemas, akan memunculkan rasa kekhawatiran. Ferreri (dalam Rachmahana, 2001, h.133) menjelaskan bahwa pengasuhan anak dapat mempengaruhi bagaimana anak akan bertindak. Orang tua yang cenderung menuntut putra-putrinya supaya dapat berkembang dan menguasai bermacam-macam bidang di dunia pendidikan akan memunculkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian pada diri anak jika anak tidak dapat memenuhi semua harapan itu. Hal inilah yang menjadikan anak menjadi kurang asertif atau memiliki asertivitas yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki asertivitas tinggi maka rasa cemas dan takut tidak akan muncul dan kesempatan menjadi seorang prokrastiantor sangat kecil karena perilaku asertif berarti adanya sikap tegas dalam berhubungan dengan banyak orang di dalam setiap aktivitas kehidupan. Mahasiswa akan melakukan prokrastinasi jika dalam diri kurang asertif atau memiliki asertivitas yang rendah.

## **Hipotesis**

Korelasi negatif antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik sebagai variabel kriterium dan asertivitas sebagai variabel prediktor.

Secara operasional, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Asertivitas adalah kemampuan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikiran kepada orang lain tanpa rasa cemas, dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain dan pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.

### **Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

Karakteristik populasi yang akan menjadi subyek penelitian adalah: (a) Mahasiswa Psikologi UNDIP, (b) Aktif dalam kegiatan perkuliahan, dan (c) Tengah duduk pada semester II hingga VII.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel apabila dalam populasi terdiri dari

kategori-kategori, kelompok atau golongan yang setara atau sejajar yang diduga secara kuat berpengaruh pada hasil-hasil penelitian (Winarsunu, 2004, h. 13).

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan dua skala untuk mengukur prokrastinasi akademik dan asertivitas.

#### **1. Skala Prokrastinasi Akademik**

Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan indikator-indikator prokrastinasi akademik, yaitu: (a) Terlambat mengerjakan tugas, (b) Tidak melaksanakan tugas dengan sengaja, (c) Menyelesaikan tugas namun tidak tuntas, (d) Mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, (e) Menyelesaikan tugas namun tidak sesuai rencana, dan (f) Mengerjakan tugas dalam waktu lama

#### **2. Skala Asertivitas**

Asertivitas diukur menggunakan komponen dari Hughes (1999, h. 500), yaitu: (a) *Knowledge*, (b) *Behavioral*, dan (c) *Evaluative*

### **Metode Analisis Data**

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 15.0

## **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

### **Pelaksanaan uji coba**

Skala prokrastinasi akademik dan skala asertivitas diujicobakan pada 66 mahasiswa Fakultas Psikologi. Enam puluh enam mahasiswa tersebut terdiri dari 22 orang angkatan 2007, 22 orang angkatan 2008, dan 22 orang angkatan 2009.

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 60 aitem, sedangkan skala asertivitas terdiri dari 48 aitem. Uji coba skala dilakukan pada tanggal 17 April dan 19 April 2010.

### **Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian mulai tanggal 22-23 April 2010 yang berlokasi di kampus Fakultas Psikologi UNDIP. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP semester II, IV, dan VI. Alat ukur dibagikan pada 129 subjek namun hanya 123 subjek yang memenuhi kualifikasi sedangkan 6 lainnya tidak dipakai karena pengisian yang kurang sempurna oleh subjek.

### **Hasil Penelitian**

Hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP adalah  $r_{xy} = -0,561$  dengan tingkat signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi asertivitas, maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah asertivitas, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Koefisien determinasi ditunjukkan oleh *R square* sebesar 0,315, menunjukkan bahwa asertivitas mempunyai sumbangan efektif sebesar 31,5% terhadap prokrastinasi akademik. Tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan atau nyata antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara Asertivitas terhadap prokrastinasi akademik dapat diterima.

Berikut kategorisasi untuk variabel asertivitas dan prokrastinasi akademik:

Prokrastinasi Akademik				
Sangat Rendah	Rendah 61,68	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
44,005	73,335	102,665	131,995	

  

Asertivitas				
Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi 93,87	Sangat Tinggi
36	60	84	108	

## PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP, sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,561$  dengan  $p = 0,000$  ( $P < 0,05$ ). Tanda negatif pada skor korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi asertivitas, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP, dan sebaliknya semakin rendah tingkat asertivitas maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan negatif antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP. Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa asertivitas dapat digunakan untuk memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UNDIP. Hasil penelitian ini juga mendukung

peran asertivitas untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UNDIP.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian awal yang telah dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984, h. 508) yang menemukan bahwa asertivitas mendapatkan 19,4% sampai 47,0 % dari faktor tugas dalam analisis faktor untuk mengetahui alasan mengapa seorang individu melakukan prokrastinasi.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini karena pada hakekatnya individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap evaluasi yang diberikan, tuntunan kesempurnaan dan kurangnya rasa percaya diri. Kecemasan yang berlebihan juga dapat menyebabkan individu memiliki penilaian yang kurang baik terhadap dirinya dan kepercayaan diri yang rendah. Penilaian negatif terhadap diri sendiri dan rendahnya rasa percaya diri mengindikasikan tingkat asertivitas yang rendah.

Individu dengan asertivitas tinggi mempunyai rasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri, bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan, dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan juga pendapat orang lain. Individu dengan asertivitas tinggi juga mempunyai harapan-harapan yang positif dan realistis atas usahanya maupun hasil usahanya, cenderung melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan memperbaiki atau menyempurnakan dirinya, optimis serta memiliki perasaan-perasaan yang positif, sehingga individu dengan asertivitas tinggi akan melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan tepat waktu dan memiliki keyakinan yang tinggi bahwa usahanya tersebut akan berhasil.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi UNDIP berada dalam kategori rendah. Artinya penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa juga dilakukan oleh mahasiswa lain namun jumlahnya tidak terlalu besar.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan data objektif yang diperoleh dari hasil interviu dan observasi. Hal ini dikarenakan rentang waktu antara observasi dan interviu dengan pengukuran prokrastinasi akademik memiliki rentang yang cukup lama yaitu dua tahun. Dalam rentang tersebut, upaya dari pihak fakultas nampaknya sudah cukup berhasil. Upaya dari sekolah adalah memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk berkonsultasi ke dosen sehingga membuat mahasiswa tidak merasa takut ataupun cemas lagi.

Asertivitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (Rachmahana, 2001, h.135) individu yang kurang asertif tidak mau mencari bantuan (*seeking for help*) kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan tugasnya sehingga tugasnya terbengkelai atau diselesaikan mendekati *deadline*. Akibatnya tugas diselesaikan dengan tidak optimal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asertivitas pada mahasiswa Psikologi UNDIP berada pada kategori tinggi. Hasil analisis regresi penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif variabel asertivitas sebesar 31,5% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik

sebesar 31,5% dapat diprediksi oleh asertivitas dan sisanya sebesar 68,5% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap oleh penelitian ini.

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, terdapat berbagai macam faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor internal yang berpengaruh meliputi manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control*, ketakutan terhadap kegagalan, perfeksionis, persepsi terhadap tugas, harga diri, dan kontrol diri. Faktor-faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik antara lain adalah pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan. Semua faktor tersebut pada akhirnya dapat memunculkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Effert dan Ferrari (dalam Popoola, 2005, h. 61) mengemukakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kecemasan yang berlebihan, menghubungkan keberhasilan dengan faktor-faktor eksternal dan tidak pasti. Lebih lanjut Davidoff (1991, h. 63) menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan seseorang merasa bingung dan tidak tahu apa yang akan dilakukannya. Individu yang mengalami kecemasan biasanya adalah individu yang mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai harga diri yang rendah dan kurang percaya diri. Harga diri yang rendah dan kurangnya percaya diri dapat menurunkan tingkat asertivitas mahasiswa. Pernyataan ini senada dengan penelitian oleh Suryani (2005) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan asertivitas. Berkaitan dengan kepercayaan diri, penelitian oleh Nihayati (2003) menemukan bahwa asertivitas juga sangat

dipengaruhi kepercayaan diri seseorang. Penelitian tersebut menemukan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi asertivitas dengan menyumbang presentase 55%. Individu memandang dirinya secara positif dan begitu pula mereka menganggap orang lain dalam memandang mereka.

Pandangan positif dari orang lain ini meliputi dukungan dari orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman sebayanya. Hal ini sesuai dengan penelitian Erliana (2004) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan, dalam hal ini teman sebaya, memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7 % terhadap perilaku asertif. Mampu mengungkapkan ide, pemikiran maupun pendapat yang relevan dengan pembelajaran yang berlangsung. Individu harus mampu menggunakan cara yang tepat dan efektif dalam mengungkapkan ide dan pemikirannya, agar tidak menyinggung orang lain dan pemikirannya dapat tersampaikan dengan efektif. Kemampuan ini dikenal dengan istilah asertivitas.

Berkaitan dengan asertivitas, Santrock (2003, h.346) menyatakan bahwa pola pengasuhan orang tua turut mempengaruhi kemampuan dalam mengungkapkan pendapat.

Secara umum, penelitian tidak menemui kesulitan berarti. Penerimaan yang baik dari pihak fakultas psikologi UNDIP dan mahasiswa membuat penelitian dapat berjalan lancar dan tepat waktu. Pihak fakultas psikologi UNDIP juga sangat membantu memudahkan peneliti mendapatkan data yang dibutuhkan.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah kurang maksimal dalam pendampingan subyek penelitian saat pengisian skala. Kelemahan lainnya adalah hasil penelitian tidak sesuai dengan data obyektif. Keadaan ini disebabkan

lamanya rentang waktu antara *survey* awal dengan penelitian sehingga subyek penelitian berbeda dengan subyek *survey* awal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hubungan tersebut dapat dilihat dari korelasi  $r_{xy} = -0,561$  dengan tingkat signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi asertivitas, maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, demikian juga sebaliknya. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### **Saran**

(1) Bagi Subyek Penelitian: mempertahankan asertivitas yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah dengan cara bersikap optimis dan disiplin terhadap waktu sehingga dapat menekan tingkat prokrastinasi dan membuat skala prioritas dalam pengerjaan tugas sehingga tidak mengalami kebingungan untuk menyelesaikan tugas. (2) Bagi Peneliti Selanjutnya: memperhatikan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti *locus of control*, ketakutan akan kegagalan, perfeksionis, kontrol diri, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, efikasi diri, dan manajemen waktu yang kurang efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Biro Administrasi Perencanaan dan Sistem Informasi (BAPSI) Universitas Diponegoro Semarang. 2006. *Informasi Mahasiswa dan Lulusan Universitas Diponegoro Semarang 5 (Lima) Tahun Terakhir 2001/2002 s.d 2005/ 2006*. Semarang
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it. What to do about it*. New York : Perseus Books
- Dafidoff, L.L. 1988. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research and Treatment*. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J.R., & Ollivete. 2007. *Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parent*.  
<http://www.Yosh.ac.il/syllabus/behave/academic.doc>
- Hughes, R. 1999. *Leadership. Enhancing the Lessons of Experience*. Singapura: McGraw-Hill Publishing Company.
- Murdoko, E., & Widijo, H. 2004. *Explore Your Personality-Plus*. Jakarta: PT Eles Media Komputindo
- Nihayati, F. 2003. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kab. Demak. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Popoola, B.I. 2005. A Study of The Relationship Between Procrastinatory Behavior and Academic Performance of Undergraduate Student In A And Nigerian University. *An On Line Journal of African Educationa Research Network*. Diambil Tanggal 3 Februari 2008.
- Rachmahana, R.S. 2001. Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Psikodimensia; Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.2 No. 3 (h.132-137)
- Rakos, R.F. 1991. *Assertive Behavior*. New York: Routledge Chapman & Hall, Inc.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjipto, H.S. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika No.3 tahun II*. Yogyakarta

- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* Vol.3, No. 2. (h.37-48)
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 4 (h. 503-509)
- Suryani. 2005. *Hubungan Antara Harga Diri dengan Asertivitas*  
<http://etd.library.ums.ac.id/go.php?id=jtptums-gdl-s1-2007-suryanif10-4867>
- Timpe, A.D. 1999. *Seri Manajemen Sumber Daya Manusia, Mengelola Waktu*. Terjemahan Susanto Boedidharmo. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia
- Tuckman, B.W. 2002. *APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations And Web-Course Performance*.  
[http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.htm](http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm)
- Weaver, R.L. 1993. *Understanding Interpersonal Communication 6<sup>th</sup> ed*. New York: Harpercollins College Publisher
- Winarsunu, T. 2007. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang