

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu indikator keberhasilan suatu bangsa dapat dilihat dari sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas khususnya generasi muda. Salah satu jalur strategis untuk menghasilkan generasi muda yang berkualitas adalah melalui jalur pendidikan formal. Dunia pendidikan dituntut mampu menghasilkan individu yang kreatif, inovatif dan berkualitas serta mampu menjawab tantangan masa depan yang semakin kompleks. Mahasiswa adalah kelompok generasi muda yang menempuh jalur pendidikan formal di tingkat perguruan tinggi (Suparno, 2001). Data statistik Departemen Pendidikan Nasional RI menyebutkan jumlah pendaftar di tingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta mencapai 4.273.000 orang pada tahun ajaran 2011/2012 ([www.kemdiknas.go.id](http://www.kemdiknas.go.id), 2012).

Mahasiswa menyandang beberapa macam atribut diantaranya sebagai kelompok inti pemuda, kelompok cendikia atau golongan intelektual, calon pemimpin masa depan, kelompok idealis dan kritis karena sebagian nasib masa depan suatu bangsa diamanahkan pada kelompok generasi muda tersebut (Asy'ari, 2007). Keberhasilan mahasiswa dalam menempuh studi formal dapat dilihat dari pencapaian prestasi akademik atau dikenal pula dengan istilah *academic performance achievement*. Skripsi merupakan tugas akademik dan merupakan pencapaian prestasi akademik terpenting sebagai seorang mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Wijayanti pada tahun 2006 menyebutkan bahwa proses pengerjaan skripsi seringkali menjadi hambatan mahasiswa (Gunawinata, 2008).

Fenomena *bottleneck* tercermin dari jumlah mahasiswa yang lulus lebih sedikit dibanding jumlah mahasiswa yang terlambat lulus. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif, rendahnya motivasi berprestasi dan ketidaksiplinan tampaknya disinyalir juga oleh Rumiani (2006) yang mengemukakan bahwa program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun terpaksa diperpanjang menjadi 5-10 tahun. Penelitian lain terkait topik sejenis dengan menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara tak terstruktur mengemukakan tiga hal yang berhubungan erat secara sistemik dengan penundaan pengerjaan skripsi. Tiga hal tersebut adalah: (a) kurikulum yang tidak aplikatif, tidak integratif dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi sehingga menyebabkan mahasiswa kurang siap mengerjakan skripsi; (b) hubungan dosen dan mahasiswa yang timpang terkait rasio yang tidak seimbang; adapun dosen cenderung otoriter dalam membimbing mahasiswa; (c) sistem penunjang yang kurang memadai, misalnya fasilitas perpustakaan kurang lengkap sehingga mahasiswa memerlukan biaya tambahan untuk mencari literatur dan bahan referensi skripsi (Gunawinata, dkk, 2008). Penyusunan skripsi seringkali merupakan momok bagi mahasiswa karena merupakan syarat kelulusan dan proses penyusunannya tidak mudah. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa akhirnya seringkali menunda, bahkan menghindari tugas menyusun skripsi (Rabin, dkk, 2011).

Kalangan ilmuwan saat ini mengistilahkan prokrastinasi untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan

itu dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman atau rasa cemas, rasa takut gagal dan impulsif (Binder, 2000; Tondok, dkk, 2008). Manifestasi perilaku prokrastinasi di dalam dunia pendidikan lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah sebuah keyakinan *irrational* yang dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik termasuk menyusun skripsi dan memandang tugas akademik sebagai sesuatu yang berat, tidak menyenangkan (Binder, 2000; Onwuegbuzie, 2004) dan kurang menarik (Lay dalam Rabin, dkk, 2011).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku maladaptif yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademiknya (Ferrari & Pychyl, 2012; Schouwenburg, 2004). Menurut Stober & Joormann (2001) perilaku prokrastinasi akademik adalah kecenderungan penghindaran dan pengabaian suatu permasalahan akademik yang mendatangkan kecemasan pada individu. Banyak penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir ini menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang lebih umum terjadi dalam dunia akademis (Tuckman 2002). Merujuk dari penelitian yang dilakukan oleh Rumiani (2006) mengemukakan bahwa masa studi rata-rata di universitas berkisar empat hingga lima tahun. Indikasi penundaan akademik dengan memperpanjang masa studi rata-rata tersebut mengarah pada apa yang disebut sebagai prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa khususnya di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat ditelusuri berdasarkan data profil mahasiswa yang dirilis oleh Biro Administrasi Akademik (BAA) Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data hasil registrasi mahasiswa

tahun akademik 2012/2013 yang dikeluarkan oleh Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta menyebutkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang telah menempuh masa studi lebih dari lima tahun yang masih melakukan registrasi khususnya di fakultas psikologi. Kriteria mahasiswa yang melakukan registrasi berdasarkan tahun angkatan adalah angkatan tahun 2000 sampai dengan angkatan tahun 2007 (Biro Administrasi Akademik UMS, 2013). Data tersebut seperti yang terdapat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Jumlah Mahasiswa yang Telah Menempuh Studi Lebih Dari Lima Tahun dan Masih Melakukan Registrasi berdasarkan Angkatan**

Angkatan	Jumlah
1. Angkatan 2000	58
2. Angkatan 2001	43
3. Angkatan 2002	39
4. Angkatan 2003	51
5. Angkatan 2004	75
6. Angkatan 2005	137
7. Angkatan 2006	83
8. Angkatan 2007	92

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Biro Administrasi Akademik (BAA) Universitas Muhammadiyah Surakarta tersebut, terdapat kenyataan bahwa masih banyak mahasiswa yang dalam menyelesaikan masa studinya membutuhkan lebih dari waktu rata-rata yang dibutuhkan dalam menyelesaikan studi di universitas yaitu empat hingga lima tahun. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan menyebutkan bahwa konsekuensi negatif dari perilaku prokrastinasi ini menyebabkan performa berkurang, mutu kehidupan individu berkurang dan menurunnya prestasi akademik (Ferrari & Pychyl, 2012; Tice dan Baumeister dalam Chu & Choi, 2005).

Penelitian meta-analisis yang dilakukan Sia (2006) menyebutkan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik sehingga menyebabkan hilangnya kesempatan dan hilangnya waktu dengan sia-sia (berdasarkan hasil meta-analisis  $r=-0,27$ ). Penundaan tugas menyelesaikan skripsi secara langsung membawa konsekuensi yang kurang menyenangkan bagi prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Salah satu konsekuensi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh prokrastinator adalah tekanan psikologi (*psychological tension*). Tekanan psikologi ini secara internal menyebabkan prokrastinator mengalami frustrasi, cemas, marah dan merasa bersalah. Secara eksternal prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah dan terlambat lulus atau menyelesaikan skripsi (Suriyah & Sia, 2007). Penelitian tentang prokrastinasi akademik dan perfeksionisme menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang disebabkan karena perfeksionisme yang destruktif atau neurotik menghasilkan kecemasan pada tingkat tinggi, kesendirian dan kegagalan (Onwuegbuzie, 2004) serta munculnya perilaku menyalahkan diri sendiri (Rabin, dkk, 2011). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian tentang prokrastinasi yang berkorelasi dengan fungsi emosi dalam beberapa studi menemukan bahwa kecemasan, depresi dan kekhawatiran berasosiasi dengan prokrastinasi (Van Eerde, 2003). Senada dengan hasil penelitian tersebut, Sirois (2004) melaporkan bahwa prokrastinasi akademik berasosiasi dengan pencapaian prestasi akademik yang kurang memuaskan dan level stres dan kecemasan yang tinggi. Kecemasan adalah salah satu faktor yang

berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984; Onwugbuzie, 2004; Abusin, dkk, 2011; Eun, 2011). Penelitian Spada, dkk (2006) menyebutkan bahwa pada individu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik ditemukan korelasi yang positif dengan kecemasan, depresi, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang lebih buruk. Penelitian Abusin, dkk (2011) pada mahasiswa di Sudan menyebutkan bahwa kecemasan untuk mengakses literatur untuk menyelesaikan skripsi di perpustakaan (*library anxiety*) berasosiasi secara signifikan dengan prokrastinasi akademik. Merujuk dari studi literatur yang dilakukan pada beberapa peneliti tersebut dapat disimpulkan bahwa individu melakukan prokrastinasi pada tugas akademik berkorelasi dengan kecemasan dan kondisi yang aversif atau penuh tekanan.

Berdasarkan pemaparan tersebut membuat topik prokrastinasi khususnya dalam ranah akademik menarik untuk ditelaah dan diteliti. Kondisi ini menimbulkan rasa keingintahuan peneliti tentang prokrastinasi akademik, tepatnya di kalangan mahasiswa. Beberapa pendekatan terapan yang dilakukan untuk mengungkap dinamika prokrastinasi akademik dikalangan pelajar dan mahasiswa diantaranya adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang diaplikasikan pada penelitian Kulwen dan Rosen (Binder, 2000) dengan teknik ABC dari *emotional distress*. Tujuan utama dari terapan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang keyakinan akan kemampuan menyelesaikan tugas sehingga individu dapat mengembangkan keyakinan diri yang lebih adaptif dan dapat berpikir secara realistis. Hal tersebut akan membuat individu dapat meminimalkan harapan yang tidak realistis, toleransi terhadap frustrasi yang

rendah dan kecemasan neurotik. Penelitian lain dengan menggunakan model pendekatan *CBT*, Johnson & McCown (dalam Binder, 2000) menyebut teknik yang digunakannya sebagai “*Doing It Now*” (DIN) program. Program ini mencakup sepuluh sesi program terstruktur yang mengaplikasikan teknik seperti *self-monitoring* dan relaksasi untuk mengatasi disfungsi kognitif dan kecemasan.

Penelitian ini berfokus pada masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan tritmen yang akan digunakan adalah hipnoterapi dengan teknik *Rational Stage Directed Hypnotherapy* (RSDH). Dalam konteksnya hipnoterapi secara umum menggunakan prosedur induksi yang menekankan pada kondisi relaksasi, kenyamanan dan kesejahteraan (Plaskota, 2012). Merujuk dari penelitian Boutin yang dilakukan pada tahun 1990 terhadap mahasiswi dengan menggunakan *cognitive experiential hypnotherapy* yang berbasis pada pendekatan hipnosis menunjukkan hasil signifikan untuk meningkatkan konsep diri, mengurangi level kecemasan dan stres mental. Selain itu pencapaian akademik (*academic achievement*) mahasiswi yang menjadi partisipan penelitian dilaporkan juga meningkat. Metode *cognitive experiential hypnotherapy* tersebut kelak dikenal juga sebagai *Rational Stage Directed Hypnotherapy* (De Vos dan Louw, 2009).

Fakta menunjukkan bahwa hipnoterapi dengan teknik *Rational Stage Directed Hypnotherapy* memiliki keuntungan yaitu sudah pernah diuji dan diteliti secara menyeluruh. Penelitian yang dilakukan oleh Tosi dan Murphy pada tahun 1994 teknik *Rational Stage Directed Hypnotherapy* menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengidentifikasi keyakinan irrasional pada penderita psikosomatis.

Penelitian tersebut menerapkan beberapa komponen kunci yaitu *hypnotic state*, visualisasi nyata dan restrukturisasi kognitif dari sikap yang irrasional (termasuk menghadapi distorsi kognitif dan ide irrasional dan pada akhirnya menggantikan hal tersebut dengan suatu pikiran yang lebih rasional). Sejak akhir tahun 1980 pengujian dilakukan berulang kali terhadap pengaplikasian *Rational Stage Directed Hypnotherapy* yang juga mengangkat tema yang berhubungan dengan; populasi geriatrik, kecemasan menghadapi ujian (*test anxiety*), pencapaian akademik, konsep diri dan kenakalan anak dan remaja, *performa neuromuscular*, stres psikologikal dan hipertensi (Martin, 2007).

Metode hipnoterapi dengan teknik *Rational Stage Directed Hypnotherapy* merupakan salah satu teknik yang lazim digunakan pada pendekatan *cognitive behavioral hypnotherapy*. Menurut Hague, dkk (2013) pendekatan *cognitive behavioral hypnotherapy* merupakan terapi integratif yang menggabungkan teknik psikologi dan teknik perilaku yang bertujuan untuk mengubah aspek psikologis dan fisiologis individu melalui perubahan arah pemikiran atau modifikasi pemikiran, keyakinan individu yang irrasional menjadi lebih rasional. Asumsinya bahwa pendekatan *cognitive behavioral hypnotherapy* mengemukakan bahwa individu memiliki kombinasi dari pikiran, emosi dan perilaku yang memiliki tendensi irrasional (termasuk pemikiran, keyakinan dan nilai kehidupan) yang berjalan secara bersamaan. Hal ini berarti bahwa hambatan emosi seperti rasa bersalah, rasa malu dan rasa marah sejalan dengan tendensi perilaku seperti perilaku menghindar dan menarik diri baik secara sadar maupun tidak sadar dibangun dan dipertahankan oleh pikiran irrasional dan *self defeating thinking*.



Merujuk pada keterangan diatas penggunaan metode intervensi hipnoterapi yang telah disebutkan sebelumnya lebih menitikberatkan pada aspek peningkatan motivasi berprestasi, konsep diri dan mengurangi level stres. Penelitian-penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang secara khusus menggunakan metode hipnoterapi untuk menanggulangi perilaku prokrastinasi akademik bagi pelaku prokrastinasi (prokrastinator).

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *Rational Stage Directed Hypnotherapy* (RSDH) untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini penting dilakukan mengingat konsekuensi yang harus dihadapi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Konsekuensi tersebut adalah semakin lama masa studi maka akan semakin membebani mahasiswa baik dari segi pembiayaan, beban perasaan dan waktu yang terbuang sia-sia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu: apakah hipnoterapi dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik hipnoterapi dengan menggunakan *Rational Stage Directed Hypnotherapy* (RSDH) dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Memberikan informasi pada praktisi pendidikan khususnya di perguruan tinggi mengenai masalah prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa.
2. Memperluas pengetahuan pada mahasiswa tentang masalah prokrastinasi akademik serta upaya untuk meminimalisirnya dan mengantisipasinya.
3. Memberikan alternatif tritmen yaitu hipnoterapi dengan teknik *Rational Stage Directed Hypnotherapy* (RSDH) untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### **E. Keaslian Penelitian**

Topik prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi boleh dikatakan sebagai topik yang sepi atau jarang diteliti di Indonesia. Khususnya yang menganalisis atau menguji coba aplikasi suatu intervensi tertentu untuk meminimalisir atau mengantisipasi terjadinya perilaku tersebut. Penelitian terkait prokrastinasi akademik dilakukan oleh Gunawinata, dkk, (2008) yaitu Prokrastinasi Akademik, Perfeksionisme dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. Penelitian lain dilakukan oleh Tondok, dkk (2008) yaitu Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. Penelitian dengan topik sejenis yang dipublikasikan berupa skripsi (tugas akhir) dengan tema prokrastinasi akademik adalah; Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU (Ahmaini, 2009). Dalam perkembangannya tema prokrastinasi akademik semakin banyak menarik minat peneliti di luar negeri. Penelitian yang dipublikasikan di jurnal-jurnal ilmiah antara lain adalah "*Individual Factor of Academic Procrastination: The Role of Perfectionism Components and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination*" (Mohamadi, dkk 2012) dan penelitian Ferrari & Pychyl (2012) yang berjudul "*If I Wait, My Partner Will Do It: The Role of Conscientiousness as a Mediator in Relation of Academic Procrastination and Perceived Social Loafing*". Penelitian lain berupa tesis (tugas akhir) adalah karya Binder (2000) berjudul "*The Effects of An Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being*" dan disertasi doktoral

Bruehl (2009) yang berjudul “*General Anxiety and Academic Indicators As Predictors Of Anxiety In Adolescents*”.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya khususnya yang dilakukan di Indonesia. Penelitian-penelitian sebelumnya secara umum hanya mengungkap hubungan prokrastinasi akademik dengan variabel lain tanpa mengaplikasikan suatu intervensi tertentu pada prokrastinasi akademik tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sejenis yang dilakukan di luar negeri terletak pada pengaplikasian intervensi yang berbeda. Dengan demikian penelitian yang berjudul “Pengaruh *Rational Stage Directed Hypnotherapy* Untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.