

# HUBUNGAN OPTIMISME YANG TIDAK REALISTIK TENTANG MASA DEPAN DENGAN PROKRASTINASI SAAT MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA

Hartono

Santi Esterlita Purnamasari

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
(d/h universitas Wangsa Manggala Yogyakarta)

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi mahasiswa saat menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala yang sedang menyusun skripsi dan minimal tahun masuk kuliah 2003 (di luar cuti akademik). Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi mahasiswa saat menyusun skripsi. Analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Product moment dari Pearson, untuk mengetahui hubungan antara optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi mahasiswa saat menyusun skripsi.*

*Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,526 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme yang tidak realistik tentang masa dengan dengan prokrastinasi mahasiswa saat menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan dapat diterima.*

**Kata kunci : Optimisme yang tidak realistik tentang masa depan, Prokrastinasi saat menyusun skripsi.**

## Pendahuluan

Kebiasaan mengulur waktu dalam masyarakat Indonesia bukan menjadi sesuatu yang baru. Kedisiplinan yang kurang, mungkin itu suatu ungkapan yang “pas” dalam mensikapi problematika yang sesuai dengan keadaan tersebut.

Perilaku mengulur waktu dalam penyelesaian tugas/pekerjaan di dalam literatur psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi (*procrastination*). Menurut Ellis dan Knaus (1997) serta Green (1982), prokrastinasi merupakan pengabaian untuk memulai atau mengerjakan tugas atau pun kegiatan sampai dengan akhir batas waktu penyelesaian.

Prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai jenis pekerjaan. Peterson (dalam Rizvi dkk, 1997) menyatakan bahwa individu

dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal tertentu saja atau pada semua jenis hal pekerjaan. Jenis-jenis pekerjaan yang sering ditunda oleh prokrastinator diantaranya yaitu; tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, dan pekerjaan kantor.

Bruno (1998) mengelompokkan jenis-jenis penundaan pekerjaan di atas menjadi prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (tugas sekolah atau tugas kursus). Prokrastinasi non-akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari (tugas rumah

tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya (Ferrari dkk, 1995)). Pada penelitian ini prokrastinasi yang akan dituju/difokuskan adalah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian Bruno (1998) memperlihatkan sekitar 60% mahasiswa mengalami penundaan tugas/prokrastinasi, bahkan perilaku penundaan tugas telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Marano (2003). Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat sekitar 20% mahasiswa mengaku dirinya adalah seorang prokrastinator, bahkan prokrastinasi telah dianggap sebagai gaya hidupnya. Penelitian Rosati, Elly, & Hampton (Green, 1982) juga menunjukkan bahwa terdapat sekitar 22%-33% mahasiswa melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik.

Fenomena tersebut tampak pula dari hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Indikasi prokrastinasi tampak dari jawaban yang diberikan subjek, berupa: penulisan skripsi banyak menyita perhatian dan tidak jarang akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas-aktivitas di luar mengerjakan skripsi, kesulitan menemukan ide untuk dijadikan judul penelitian (40%), keyakinan tentang harapan terhadap masa depan yang berkaitan dengan bidang akademik/harapan sosial terhadap masa depan yang berhubungan dengan bidang akademik yaitu keyakinan mahasiswa bahwa lulusan S1 juga belum tentu menjamin dapat pekerjaan yang lebih baik (35%), jenuh dalam mengerjakan skripsi (15%), malas dalam melanjutkan mengerjakan skripsi (10%). Pernyataan ini pula didukung oleh hasil angket Kurniasih (2005) di Universitas Wangsa Manggala (UNWAMA) pada 15 mahasiswa yang menyusun skripsi, yang kesemuanya responden menyatakan menunda dalam mengerjakan skripsi.

Fakta tersebut di atas sejalan dengan cirri-ciri individu yang melakukan prokrastinasi. Menurut Berkeley (Burka & Yuen, 1983) bahwa para prokrastinator memiliki masalah-masalah psikologis yang begitu kompleks antara lain pemberontakan terhadap aturan, tidak mampu bersikap tegas,

ketakutan terhadap kegagalan atau kesuksesan, melihat tugas sebagai sesuatu yang aversif, perfeksionis, dan kemampuan yang berlebihan terhadap kompetensi diri.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) ada dua macam prokrastinator yaitu yang pertama adalah *The Tense Type*. Prokrastinator tipe ini sering merasakan tekanan yang sama kuat antara keinginan untuk menjadi sukses dan ketakutan pada suatu kegagalan. Kedua adalah *The Relaxed Type*. Prokrastinator tipe ini sering memandang sisi buruk dari suatu tugas atau pekerjaan serta berusaha melupakan pekerjaan dengan melakukan aktivitas lain yang bersifat lebih menyenangkan.

Schouwenburg (1992) menjabarkan ciri-ciri tertentu dalam prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan penundaan tugas tahu bahwa tugas yang dihadapi bermanfaat dan harus diselesaikan, akan tetapi individu menunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi.
- b. Kelambatan dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan penundaan tugas memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Individu yang menunda tugas akan kesulitan mengerjakan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Individu yang menunda tugas dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaannya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Selain itu, data dari pengajaran Fakultas Psikologi UNWAMA diketahui bahwa dari keseluruhan mahasiswa yang mengambil mata kuliah penyusunan skripsi pada semester genap tahun akademik 2003/2004 tercatat 209 mahasiswa mulai dari

angkatan 1994 sampai 1999, dan pada periode I kelulusan tahun akademik 2004/2005 dari 209 mahasiswa tersebut tercatat 20,57% mahasiswa yang lulus. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengerjakan skripsi melebihi dua semester tercatat lebih banyak, yaitu sebesar 79,43%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah melakukan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut dapat diketahui dari tingginya prosentase dari jumlah mahasiswa yang melakukan keterlambatan dalam penyelesaian skripsi. Padahal, harapan dari pihak fakultas psikologi UNWAMA penyusunan skripsi dapat terselesaikan dalam waktu maksimal 2 semester. Secara prosedural, bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi seharusnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dalam jangka waktu maksimal 2 semester, yakni sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan fakultas, apalagi telah ditunjang dengan adanya mata kuliah wajib teknik penyusunan skripsi dan teknik penulisan karya ilmiah sebagai syarat penyusunan skripsi.

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 tentang pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa pada bab III pasal 5 ayat 1 (Hayyinah, 2002), menyatakan bahwa Sistem Kredit Semester (SKS) untuk jenjang pendidikan S-1 dijadwalkan delapan semester, yang dapat ditempuh dalam waktu kurang dari delapan semester atau dalam waktu empat tahun. Pernyataan tersebut dapat dijadikan indikasi bahwa mahasiswa yang menempuh masa studi melebihi empat tahun atau telah menempuh masa studi delapan semester di luar cuti akademik dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik.

Seharusnya mahasiswa tidak melakukan penundaan dalam penyelesaian skripsi, karena mahasiswa yang menyusun tugas skripsi, menurut tahap-tahap perkembangan masuk pada kelompok masa dewasa yaitu dalam rentang usia 20-30 tahun (Erikson, dalam Alwisol, 2004). Lebih lanjut, menurut Erikson (Alwisol, 2004) dalam tahap masa dewasa, individu mempunyai kemantapan dalam pembentukan

kepribadian. Individu tidak lagi mengalami kekacauan identitas, namun dipandang telah mempunyai tanggung jawab dalam menjalankan peran sebagai individu dewasa.

Menurut Erikson (Alwisol, 2004), individu yang memasuki masa dewasa mempunyai sifat-sifat; 1) kemampuan memutuskan secara bebas sesuatu yang akan dikerjakan, 2) kepercayaan kepada teman sebaya dan orang dewasa yang memberi nasihat mengenai tujuan dan cita-cita, 3) kemantapan pilihan pekerjaan/aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat. Keadaan ini tidak seperti pada tahap masa remaja yang masih mengalami keraguan dan kekacauan identitas.

Banyak faktor yang mempengaruhi, yaitu: a) faktor internal (faktor yang datang dari dalam diri individu) meliputi fisik dan psikologis. Faktor psikologis menunjuk pada sifat kepribadian yang dimiliki individu. Menurut Ferrari dkk (1995), pola kepribadian atau *trait* dalam diri individu dapat menjadi penentu respon individu dalam menghadapi situasi yang mengharuskan untuk mengerjakan skripsi. Pola kepribadian individu terbentuk dari keadaan kondisi fisik maupun psikis individu. Faktor optimisme yang tidak realistik tentang masa depan terjadi pada faktor psikis individu, yaitu ketika prokrastinasi menyusun skripsi terjadi karena adanya keyakinan irasional dan distorsi kognitif dalam diri individu, dua sikap ini diantaranya adalah indikasi adanya optimisme yang tidak realistik tentang masa depan. b) faktor eksternal (faktor yang datang dari luar individu) meliputi: faktor-faktor non sosial (keadaan udara, fasilitas, suhu, dll) dan faktor-faktor sosial, yaitu adanya kehadiran individu lain waktu mengerjakan skripsi yang dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi.

Salah satu faktor yang akan diteliti lebih dalam adalah optimisme yang tidak realistik tentang masa depan. Menurut Weinstein (1980) optimisme yang tidak realistik individu tentang masa depan dapat mempengaruhi proses penyelesaian dalam pekerjaan individu.

Optimisme yang tidak realistik tentang masa depan menurut Weinstein (1980) adalah keyakinan individu akan banyak mengalami peristiwa positif lebih besar dan lebih sedikit

mengalami suatu peristiwa negatif bila dibandingkan dengan individu lain yang seusia dan berjenis kelamin sama. Aspek-aspek optimisme yang tidak realistis tentang masa depan terdiri dari rangkaian peristiwa positif dan peristiwa negatif yang umum terjadi pada masa yang akan datang (Weinstein, 1980). Lebih lanjut, menurut Weinstein (1980) rangkaian peristiwa ini terdiri dari peristiwa positif di masa yang akan datang yang paling banyak diinginkan serta peristiwa negatif di masa yang akan datang yang paling tidak diinginkan terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan peristiwa yang paling banyak diinginkan dan paling banyak tidak diinginkan ini kemudian Weinstein (1980) menyusun skala untuk mengungkap optimisme yang tidak realistis tentang masa depan. Mahasiswa yang cenderung berkeyakinan akan mengalami lebih besar peristiwa positif dari pada mengalami peristiwa negatif dikatakan mempunyai optimisme yang tidak realistis tentang masa depan. Daftar peristiwa yang umum dialami oleh mahasiswa terdiri peristiwa positif dan peristiwa negatif dalam berbagai bidang kehidupan sebagai berikut:

- a. Studi, berhubungan dengan hasil dan masalah studi.
- b. Pekerjaan, terkait prestasi kerja dan masalah pekerjaan atau di tempat kerja.
- c. Keuangan/kesejahteraan, berkenaan dengan kemampuan finansial.
- d. Kesehatan, berhubungan dengan kesehatan fisik.
- e. Keselamatan, menyangkut masalah yang mengancam secara fisik.
- f. Percintaan, berkaitan dengan hubungan dengan pacar
- g. Hubungan teman/pergaulan, mencakup masalah pergaulan.
- h. Hubungan keluarga, berkaitan dengan hubungan dengan orang tua dan keluarga.
- i. Umum, berhubungan dengan kondisi yang dirasakan atau yang dicapai dalam hidup seseorang.

Hasil penelitian Weinstein (1980) terhadap mahasiswa dalam suatu program studi di perguruan tinggi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mempunyai optimisme yang tidak realistis tentang masa depan. Indikasi yang menyertainya adalah

adanya keyakinan bahwa program studi pilihannya tersebut akan memberikan masa depan yang lebih baik dari pada program studi yang dipilih rata-rata mahasiswa lainnya.

Lebih lanjut, Weinstein (1980) memaparkan bahwa individu dengan optimisme yang tidak realistis tentang masa depan mengakibatkan lupa melakukan tindakan pengamanan dari pemunculan peristiwa negatif untuk masa yang akan datang dan meningkatkan perilaku yang berisiko dalam pemunculan peristiwa negatif untuk masa yang akan datang. Salah satunya meningkatkan perilaku penundaan akademik, termasuk penundaan penyusunan skripsi.

Menurut Weinstein (1987) optimisme yang tidak realistis tentang masa depan dapat mengakibatkan terjadinya distorsi kognitif pada individu. Misalnya, mahasiswa yang mempunyai keyakinan bahwa dimasa yang akan datang akan mendapatkan suatu pekerjaan/hidup yang layak, maka mahasiswa tersebut akan berkecenderungan melakukan tindakan yang berdampak kurang positif untuk masa yang akan datang, yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik termasuk penyusunan skripsi. Penundaan penyusunan skripsi dapat terjadi karena kurangnya jumlah Sistem Kredit Semester sebagai syarat memulai penyusunan skripsi ataupun faktor-faktor lain, seperti malas, menghabiskan waktu untuk aktivitas lain (Rizvi, 1997). Weinstein (1987) menambahkan bahwa mahasiswa cenderung merasa bahwa dirinya lebih sehat, lebih terpelajar dan berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih baik dibandingkan individu lain pada kelompok usia yang sama pada umumnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan meningkatnya perilaku berisiko dalam penyelesaian pekerjaan akademik. Misalnya, mahasiswa akan cenderung menyepelekan penyelesaian tugas-tugas akademik. Contoh konkretnya yaitu bila mahasiswa merasa mempunyai kesehatan yang kuat, dan hal-hal yang lebih lainnya maka mahasiswa akan cenderung menanggukahkan penyelesaian akademik karena mahasiswa akan lebih memanfaatkan kemampuannya untuk hal yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. Misalnya mahasiswa yang mempunyai keuangan yang

lebih maka mahasiswa cenderung menghabiskan waktu dengan bersenang-senang, seperti ke diskotik dan lain sebagainya.

Optimisme yang tidak realistik tentang masa depan tampak pada harapan yang berlebihan terhadap kemungkinan mengalami peristiwa positif. Kebanyakan individu kelihatan optimis dan mempunyai keyakinan yang lebih besar bahwa peristiwa positif akan terjadi (Irwin dkk, dalam Robinson dan Ryff, 1999), dan mengabaikan kemungkinan peristiwa negatif akan terjadi (Kuiper dkk, dalam Robinson dan Ryff, 1999). Menurut Weinstein (1980) individu yang menyatakan mempunyai kemampuan yang lebih dalam dirinya pada suatu peristiwa juga akan berkeyakinan mampu mengatasi pemunculan peristiwa negatif untuk masa yang akan datang, sehingga cenderung berkeyakinan lebih banyak mengalami peristiwa positif pada masa yang akan datang. Hal ini menyebabkan mahasiswa kurang antisipatif dari pemunculan peristiwa negatif sehingga mahasiswa lengah dalam penyelesaian penyusunan skripsi.

Hasil penelitian Syafi'i (2001) tentang kecemasan menghadapi masalah dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang menyusun skripsi sebagai penelitian yang hampir sejalan dengan penelitian penulis, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masalah akan menyebabkan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Freud (Alwisol, 2004), individu yang mengalami kecemasan akan melakukan tindakan pengatasan, yaitu penghindaran sumber kecemasan dengan melakukan aktivitas-aktivitas lain yang menyenangkan. Sementara, menurut Kirscht (Weinstein, 1980) optimisme yang tidak realistik tentang masa depan merupakan bentuk penghindaran dari kecemasan masa depan yang ambiguitas.

Menurut Weinstein (1987) optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dapat mengakibatkan terjadinya distorsi kognitif dan irasional pada individu. Bila hal tersebut terjadi pada mahasiswa dapat berpengaruh pada proses penyelesaian tugas-tugas akademik, dengan kata lain menyebabkan prokrastinasi akademik. Hipotesis yang

diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## Metode

Ada dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Variabel tergantung : prokrastinasi saat menyusun skripsi
2. Variabel bebas : optimisme yang tidak realistik tentang masa depan

Prokrastinasi saat menyusun skripsi adalah kecenderungan individu melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik sampai dengan batas akhir pengerjaan, disertai dengan tindakan melakukan aktivitas lain yang menimbulkan kesenangan dari pada penyelesaian tugas akademik. Skala yang digunakan mengacu pada empat indikator perilaku prokrastinasi akademik dari Schouwenburg (1992), yaitu a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, b) kelambatan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Aspek-aspek tersebut kemudian disederhanakan oleh peneliti menjadi dua yaitu aspek penundaan menyelesaikan tugas akademik (aspek a,b,c,) dan aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (aspek d). Hal tersebut dilakukan karena dari pengertian ke-3 aspek a, b, dan c menyebutkan hal-hal yang sama yang mengarah kepada penundaan penyelesaian tugas akademik.

Hasil uji validitas Skala Prokrastinasi Akademik menunjukkan bahwa dari 60 aitem terdapat 51 aitem valid dan 9 aitem tidak valid. Koefisien validitas aitem Skala Prokrastinasi Akademik berkisar antara 0,2209 sampai dengan 0,7454, dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,9303.

Optimisme yang tidak realistik adalah kecenderungan keyakinan individu mengalami peristiwa positif lebih besar dari pada mengalami peristiwa negatif dalam bidang kehidupan bila dibandingkan dengan

rata-rata individu yang sebaya, dengan didasari penilaian subjektif individu terhadap diri sendiri dan lingkungan. Skala yang digunakan adalah skala optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dari Weinstein (1980). Aspek yang adalah peristiwa tentang masa depan yang umum dialami individu (terdiri dari peristiwa positif dan negatif dalam berbagai bidang), yaitu: studi, pekerjaan, keuangan/kesejahteraan, kesehatan, keselamatan, percintaan, hubungan teman/peergaulan, hubungan keluarga, umum.

Hasil uji validitas skala Optimisme yang tidak Realistik tentang Masa Depan menunjukkan, dari 90 aitem terdapat 77 aitem valid dan 13 aitem tidak valid, serta untuk menyeimbangkan aitem dalam penelitian peneliti membuang beberapa aitem yang valid dengan kriteria mempunyai tingkat validitas terendah dalam kelompoknya. Koefisien validitasnya berkisar antara 0,2104 sampai dengan 0,8451, sedangkan koefisien alpha 0,9602.

Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *Incidental*, yaitu mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menunggu dosen untuk bimbingan skripsi. Jumlah skala yang disebar berjumlah 45 eksemplar dan kembali 42 eksemplar seta layak dianalisis sejumlah 40 eksemplar. Metode analisis menggunakan teknik analisis data *product moment* oleh Pearson, yang digunakan untuk melihat hubungan optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

### Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil kategorisasi, tidak ada subjek yang memiliki optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang rendah, 30% subjek memiliki optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang sedang, dan 70% subjek memiliki optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang tinggi. Apabila ditarik kesimpulan subjek dalam penelitian ini mempunyai optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil kategori, tidak ada subjek yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, 72,5% subjek memiliki

prokrastinasi akademik yang sedang, dan 27,5% subjek memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Apabila ditarik kesimpulan subjek dalam penelitian ini mempunyai prokrastinasi akademik yang cenderung sedang.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi, diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,526 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis positif yang diajukan diterima. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) Optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,277 berarti optimisme yang tidak realistik tentang masa depan merupakan variabel yang memberikan sumbangan terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 27,7%.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson terhadap Variabel Optimisme yang tidak Realistik tentang Masa Depan dan Variabel Prokrastinasi Saat Menyusun Skripsi menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang dimiliki seseorang akan cenderung semakin meningkat prokrastinasi akademik pada individu tersebut, dan sebaliknya.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut menentukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta yang sedang menyusun penyelesaian skripsi. Weinstein (1980) menyatakan bahwa optimisme yang tidak realistik tentang masa depan dipengaruhi oleh keadaan emosi seperti cemas, gelisah, tegang, tidak tenang yang dapat mempengaruhi proses berpikir, sehingga individu berpikir irrasional dan mengalami distorsi kognitif dalam memahami, mempersepsi, memecahkan permasalahan, sehingga muncul perilaku kurang menghargai arti pentingnya waktu yang berdampak pada prokrastinasi akademik.

Menurut Weinstein (1980) bahwa optimisme yang tidak realistik tentang masa depan mengakibatkan meningkatnya perilaku berisiko yang berpengaruh buruk pada

pemanfaatan waktu bagi mahasiswa. Optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang tinggi akan melemahkan pola pikir mahasiswa, sehingga subjek penelitian akan kurang antisipatif dari pemunculan peristiwa negatif. Akhirnya, tugas yang seharusnya dapat terselesaikan tepat waktu akan menjadi terbengkalai dan menimbulkan penundaan akademik, salah satunya penundaan penyusunan skripsi.

Kategorisasi skor optimisme yang tidak realistik tentang masa depan menunjukkan 70% subjek mempunyai optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang tinggi, 30% subjek mempunyai optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang sedang, dan 0% subjek mempunyai optimisme yang tidak realistik tentang masa depan yang rendah.

Kategorisasi skor prokrastinasi akademik menunjukkan 0% subjek mempunyai prokrastinasi yang rendah, 72,5% subjek mempunyai prokrastinasi yang sedang, dan 27,5% subjek mempunyai prokrastinasi yang tinggi.

Koefisien determinasi  $r^2 = 0,277$  berarti optimisme yang tidak realistik tentang masa depan merupakan variabel yang memberikan sumbangan terhadap munculnya prokrastinasi akademik sebesar 27,7% sedangkan 72,3% yang lainnya diduga disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa optimisme yang tidak realistik tentang masa depan memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik.

### Saran

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk tidak sungkan merendahkan hati, dengan cara sesering mungkin mengoreksi diri serta mawas diri agar optimisme yang tidak realistik tentang masa depan menurun.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan meneliti variabel prokrastinasi akademik disarankan untuk

mengambil faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi prokrastinasi akademik.

### Daftar Pustaka

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bruno, F. J. 1998. *Stop Procrastinating!* (Terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia.
- Burka, J. B. & Yuen, M. 1983. *Procrastination. Why you Do It. What To Do about It*. Massachussets: Perseos Book.
- Ellis, A & Knaus, W. J. 1997. *Over-Coming Procrastination*. New York: New American Library.
- Ferrari, J. B., Johnson, J. L. & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Green, L. 1982. Minority Student, Self Control of Procrastination. *Journal of Conselling Psychology*, 29, 636-644.
- Hayyinah. 2002. Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*, 17, 31-41.
- Kurniasih, D. 2005. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penundaan Tugas Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Marano, H. 2002. Tomorrow...Tomorrow: Why We Procrastinate. [Http// all. Successcenter. Ohio-State. Edu 28/3/05](http://all.Successcenter.Ohio-State.Edu/28/3/05). Diakses tanggal 24 April 2006.
- Rizvi, A., Prawityasari, J. E., & Soetjipto, H. P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*, 3, 51-66.
- Robinson, M. D. & Ryff, C. D. 1999. The Role of Self- Reception in Perception of Past, Present, And Future Happiness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25, 595-606.
- Schouwenburg, H. 1992. Procrastinators and Fear of Failure: An Exploration of Reasons for Procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.

- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination : Frequency and Cognitive – Behavior Correlates. *Journal of Conseling Psychology*. 31, 504-510.
- Syafi'i, M. 2001. Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Masalah dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Weinstein, N. D. 1980. Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and social psychology*. Vol 39(5) 805-820.
- Weinstein, N. D. 1987. Unrealistic Optimism About Susceptibility To Health Problem : Conclusions From A Community- Wide sample. *Journal Of Behavioral Medicine*. 10(5) 481-500.
- Wolters, C. A. 2003. Understanding Procrastination From Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of education Psychology*, 95, 179-187.