

# HUBUNGAN ASERTIVITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS WISNUWARDHANA MALANG

Rachmawati, Nadiya Andromeda  
Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang  
sijelita\_rach@yahoo.com  
diyasaja@gmail.com

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara Asertivitas dengan Prokrastinasi akademik mahasiswa. Orang dapat dikatakan sebagai tegas jika mereka bisa mengekspresikan perasaan mereka dan berpikir terus terang dan tanpa mengancam orang lain. Prokrastinasi akademik adalah sikap menunda untuk melakukan sesuatu yang ada hubungannya dengan tugas akademik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang, yang masih aktif dari semester I sampai semester VII. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang. Dengan demikian, hipotesis yang mengatakan ada hubungan antara ketegasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang, diterima.

Kata Kunci: Asertivitas, Prokrastinasi

## Abstract

The aim of this research is to get description about the relationship between assertiveness with academic procrastination of university's students. People can be said as assertive if they could express their feeling and thought frankly and without threaten other people. Academic procrastination is the attitude of delaying to do something that has to do, such as academic tasks. The Subject of this research are students of faculty of psychology, Wisnuwardhana University of Malang, who are still active from semestry I until semestry VII. The amount of the subject for this research are 30 students. The result of research shows, there is a significant relationship between assertiveness with academic procrastination of students of faculty psychology, Wisnuwardhana University of Malang. There for, the hipotesis which said there is relationship between assertiveness with academic procrastination of students of faculty psychology, Wisnuwardhana University of Malang, is accepted.

Keyword: Assertiveness , Procrastination

Memasuki era teknologi dan globalisasi, orang 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. Orang yang mampu memanfaatkan waktu dengan baik akan mendapatkan keuntungan yang lebih baik secara finansial ataupun prestasi bentuk lain jika disertai dengan kemampuan untuk

menyampaikan dan menampilkan maksud diri dengan pula. "Time Manajemen" dan kemampuan untuk menyampaikan pendapat dapat secara asertif membantu kesuksesan seseorang untuk masa depannya baik di dunia kerja, pendidikan, pergaulan, bisnis, etika dan banyak cakupan lain.

Seorang mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan dituntut untuk lebih mandiri dalam proses belajar dan pendidikannya. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan terhadap berbagai tugas yang diberikan pada mereka, membelot, pasif,

takut gagal, ingin nilai yang sempurna, namun sangat malas dan kurang berminat pada tugas-tugas tersebut. Karakteristik ini cukup memenuhi untuk ciri-ciri terjadinya prokrastinasi akademik.

Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. William Burka dan Yuen (1983) 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 (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.

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.

Idealnya seorang mahasiswa yang sudah memasuki tahap perkembangan dewasa awal sudah memiliki kemampuan berpikir dalam memecahkan masalah. Usaha menemukan sasaran pemecahan yang ideal, berpikir kritis, dan mampu menganalisa dan mencari solusi yang tepat dengan kemampuan asertif yang akan sangat berguna dalam perjalanan mereka menjalani tantangan di masa sekarang dan masa depan. 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 perasaannya sehingga tugas-tugas yang diberikan tidak dapat dikerjakan dan melakukan prokrastinasi.

Gambaran kondisi tersebut menarik minat penulis untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang asertivitas dan prokrastinasi akademik. Kondisi dalam kelas sering menampakkan sebagian besar mahasiswa tidak menyampaikan masalah yang dihadapi tentang kesulitan mereka pada mata kuliah ataupun kesulitan secara pribadi. Situasi ini mendorong mereka untuk semakin menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas ataupun menyelesaikan studi mereka tepat waktu.

### 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.

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) juga mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut: (a) Kerumitan, (b) Ketakutan.

Menurut Burka dan Yuen (1983) 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.

Perilaku menghindari tugas yang dilakukan mahasiswa dengan menolak atau enggan mengerjakan tugas akademis tersebut akan membentuk perilaku menunda-menunda pengerjaan tugas akademis (Solomon & Rothblum, 1984). Perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akademis dalam Psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Alyna, 2004; Solomon & Rothblum, 1984). Hal ini diperjelas dengan pernyataan Rothblum (Ferrari dkk., 1995) yang mengemukakan bahwa penghindaran tugas merupakan contoh dari prokrastinasi akademik, serta pendapat Ferrari dkk. (1995) yang menyebutkan bahwa kecenderungan melakukan perilaku penghindaran terhadap situasi *stressful* secara terus-menerus, kemungkinan besar merupakan ciri-ciri permulaan dari prokrastinasi sebagai sebuah ciri kepribadian yang berlangsung secara terus-menerus.

Menurut Ellis dan Knaus (1977) prokrastinasi merupakan hasil dari penyimpangan kognisi, yaitu terbentuknya pola pikir yang salah dan bentuk kegagalan untuk memulai atau menyelesaikan tugas/aktivitas yang berkaitan dengan waktu yang terbatas. Adanya penundaan pekerjaan yang biasa dilakukan seseorang ini berkaitan dengan batas waktu yang ditentukan. Ada kalanya seseorang menunda-nunda mengerjakan sesuatu hanya karena batas waktu yang ditentukan masih lama. Seseorang melakukan penundaan karena alasan untuk menghindari hasil yang buruk, sehingga prokrastinasi itu dapat bermakna positif maupun negatif. Prokrastinasi bisa bermakna positif bila penundaan itu dilakukan untuk menghindari keputusan yang impulsif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bisa pula bermakna negatif bila itu dilakukan tanpa tujuan yang pasti.

Menurut Ismai (2004), mahasiswa adalah kaum terpelajar dinamis yang penuh dengan kreativitas. Mahasiswa juga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Mahasiswa juga tak luput dari kebiasaan jam karet seperti tersebut diatas, lebih suka menghindari atau menunda tugas dan lebih mengutamakan *hedonisme* atau kesena-

ngan jangka pendek (Ellis, 1986). Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (*internal*) dan faktor dari luar individu (*eksternal*).

### 1. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

#### a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

#### b. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat (*trait*) dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (*trait*). *Trait* atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu.

Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995).

Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, efikasi diri, *self conscious*, *self control* dan *self critical* (Ferrari, 1995).

### 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (*lenient*) serta kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir.

#### a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivate (dalam Nurpitasari, 2000) menemukan bahwa

tingkat otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan perilaku (*avoidance procrastination*) menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.

b. Kondisi lingkungan *lenient*

Prokrastinasi banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang tinggi pengawasan.

c. Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir

Pada lingkungan yang mendasarkan penilaian berdasarkan hasil akhir yang ditunjukkan seseorang, tapi bukan penilaian yang didasarkan pada usaha yang dilakukan seseorang akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang me mentingkan usaha, bukan hasil akhir.

Menurut Ellis dan Knaus (1977) prokrastinasi bersumber dari pola pikir yang salah, yang memiliki ciri:

1. Takut gagal (*Fear of Failure*)

Ketakutan akan gagal inilah yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Karena rasa takut yang ada pada dirinya, menyebabkan ia enggan melakukan suatu tugas yaitu dengan melakukan adanya suatu penundaan.

2. Kurang hati-hati (*Impulsiveness*)

Seorang individu yang tidak dapat menahan keinginannya, cenderung menyukai tugas yang rumit, tidak tahan dengan situasi yang menekan, menilai dirinya tidak mampu, mudah mengalihkan pada aktifitas yang lebih menyenangkan tanpa memikirkan akibatnya merupakan ciri seorang yang kurang berhati-hati dalam bertindak. Ini dapat mengakibatkan adanya perilaku penundaan.

Birner (1994) menyebutkan bahwa prokrastinator memiliki ciri perfeksionis. Ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas dengan sempurna. Namun keinginan untuk mencapai sempurna itu tidak diimbangi dengan usaha yang nyata. Ia cenderung pasif dan lebih mengalihkan pada tugas lain yang lebih menyenangkan.

Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan

bahwa prokrastinasi dilakukan seseorang karena kecemasan, perfeksionis, susah mengambil keputusan, ketergantungan dan selalu membutuhkan bantuan, keputusan diri yang rendah, malas, kurang asertif, ketakutan untuk sukses, susah mengatur waktu, kurang adanya kontrol, adanya resiko yang diakibatkan dan pengaruh dari teman. Dari penjelasan mengenai prokrastinasi akademik, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku penundaan. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor eksternal yang meliputi gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang lenient dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir, dan juga dipengaruhi faktor internal yaitu kondisi fisik dan faktor psikologis individu yang terdiri dari pola dan struktur kepribadian.

Struktur kepribadian pada seorang individu terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Dalam penelitian ini penulis ingin mengungkap hubungan prokrastinasi akademik dengan faktor internal yang mencakup tipe kepribadian seseorang dalam melakukan prokrastinasi 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.

Sumintardja (dalam Prabowo, 2001, h. 6-20) menyatakan bahwa kata asertif berasal dari kata *assertive* yang berarti tegas dalam pernyataannya, baik dalam mengekspresikan dirinya ataupun pendapatnya. Perilaku asertif adalah perilaku yang menampilkan keberanian untuk jujur dan terbuka dalam menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikirannya secara apa adanya tanpa menyakiti perasaan orang lain. Menurut Chaplin (dalam Prabowo, 2001, h. 6-20) *assertiveness* adalah kondisi individual yang tidak pasif atau tidak takut pada situasi tertentu. Sedangkan Hare (dalam Prabowo, 2001, h. 6-20) mendefinisikan *assertive* sebagai suatu kemampuan untuk dapat mengekspresikan hak, pikiran, perasaan dan kepercayaannya secara langsung, jujur dan dengan cara yang terhormat dan tidak mengganggu hak pribadi orang



lain.

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 sendiri dan 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.

Alberti dan Emmons (dalam Uyun dan Hadi, 2005, h. 1-17) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan. Perilaku asertif merupakan perilaku berani menuntut hak-haknya tanpa mengalami ketakutan atau rasa bersalah serta tanpa melanggar hak-hak orang lain. Menurut Perlman dan Cozby (dalam Nashori, 2000) mengungkapkan bahwa asertivitas adalah kemampuan dan kesediaan individu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan secara jelas dan dapat mempertahankan hak-haknya dengan tegas. Calhoun dan Acocella (dalam Nashori, 2000) menyatakan bahwa kemampuan bersikap asertif adalah kemampuan untuk meminta orang lain melakukan sesuatu yang diinginkan.

Perilaku asertif adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan dan mengembangkan kemampuan komunikasi serta penyesuaian diri yang baik dan efektif. Kemampuan berkomunikasi dan penyesuaian diri yang baik dan efektif sangat diperlukan oleh remaja terutama pada masa pubertas. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit yaitu penyesuaian sosial (Setiono dan Pramadi,

2005).

#### 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yaitu:

##### a. Usia

Buhrmester (Natallita, 2005, h. 17) berpendapat bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku asertif. Pada masa kanak-kanak perilaku asertif belum terbentuk sedangkan pada masa remaja dan dewasa, perilaku asertif menjadi lebih berkembang dan pada usia tua perilaku asertif tidak begitu jelas perkembangannya ataupun penurunannya.

##### b. Status sosial ekonomi

Schwartz dan Gottman (Wardhani, 2004, h. 17) menyatakan bahwa status sosial ekonomi berpengaruh pada perilaku asertif dimana status sosial yang tinggi maka perilaku asertifnya juga akan tinggi pula.

##### c. Tingkat pendidikan

Firth dan Snyder (Wardhani, 2004, h. 17) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang turut menentukan munculnya perilaku asertif pada individu. Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih mampu berperilaku asertif dibandingkan dengan individu yang mempunyai tingkat pendidikan rendah.

##### d. Lingkungan keluarga

Haris (Natallita, 2005, h. 18) menyatakan bahwa perilaku asertif seseorang dapat terbentuk melalui interaksi. Pola interaksi yang cukup akrab antar sesama anggota keluarga baik itu antara anak dengan orangtua ataupun anggota keluarga lain akan berpengaruh terhadap perilaku asertif anak

##### e. Pola asuh orang tua

Setiono dan Pramadi (2005, h. 163) mengemukakan bahwa asertivitas pada awalnya harus dipelajari di rumah, karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama kali dikenal oleh individu karena itulah pola asuh orangtua sangat menentukan tingkat asertivitas anak-anak mereka di kemudian hari.

#### f. Kebudayaan

Menurut Furham (Natallita, 2005, h. 18) konsep dalam berperilaku asertif berkaitan dengan kebudayaan. Masing-masing budaya mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, karakteristik itulah yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku asertif. Sebagai contoh Mangunsong (2004) dalam budaya Indonesia, asertivitas belum dipandang positif dan dianggap sebagai bentuk agresivitas.

#### g. Jenis kelamin

Rakos (Natallita, 2005, h. 17) menyatakan bahwa pria lebih asertif jika dibandingkan dengan wanita karena dalam masyarakat muncul tuntutan dimana pria harus lebih agresif, mandiri dan kompetitif sedangkan wanita umumnya bersifat pasif dan tergantung.

#### h. Tingkat kecerdasan

Schwartz dan Gottman (dalam Wardhani, 2004, h. 9) mengemukakan bahwa tingkat kecerdasan mempunyai pengaruh terhadap perilaku asertif seseorang. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi maka akan tinggi pula perilaku asertifnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku asertif seseorang adalah: usia, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, lingkungan keluarga, pola asuh orangtua, kebudayaan, jenis kelamin dan tingkat kecerdasan.

### METODE

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

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) Mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, (b) Mengerjakan tugas dalam waktu lama, (c) Menyelesaikan tugas tidak sesuai dengan rencana, (d) Sengaja Tidak mengerjakan tugas, (e) Menyelesaikan tugas namun tidak tuntas.

#### 2. Skala Asertivitas

Skala Asertivitas diukur menggunakan komponen sebagai berikut (a) mampu mengekspresikan perasaannya secara jujur dan terbuka, (b) mampu mengkomunikasikan hal yang dikehendaki pada orang lain, (c) mampu mempertahankan hak pribadinya, dan (d) mampu menghormati hak pribadi dan orang lain.

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 16.00 yaitu tehnik korelasi Product moment.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan  $R = 0.565$ ,  $p = 0.001$  adanya hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup erat antara sikap asertivitas mahasiswa terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang.

Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam berpikir dan bersikap, sehingga diharapkan mereka dapat lebih terbuka terhadap permasalahan-permasalahan ataupun kesulitan-kesulitan akademis yang mereka alami selama masa studinya. Dengan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran maupun perasaannya secara terbuka dan jujur tanpa maksud untuk menyinggung orang lain, demi tujuan yang lebih baik, maka diharapkan penundaan atau prokrastinasi yang sifatnya akademis dapat diminimalkan. Dengan demikian, masa tempuh waktu studi para mahasiswa dapat tepat waktu. Untuk itulah pihak Perguruan Tinggi diharapkan untuk dapat memberikan dukungan dengan meningkatkan kualitas mahasiswa, apabila kualitas mahasiswa meningkat, disamping pengguna lulusan mening-

kat, jumlah mahasiswa baru meningkat, nama perguruan tinggi juga semakin dikenal keberadaannya. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi mahasiswa, dosen juga pihak Perguruan Tinggi.

Memfaatkan para pembimbing akademis untuk (1) lebih memotivasi mahasiswa bimbingannya agar dapat menyelesaikan tugas-tugasnya tepat waktu, sehingga masa studi mahasiswa pun tidak mengalami penundaan, dan (2) mendorong mahasiswa bimbingannya agar dapat lebih terbuka terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapinya, sehingga permasalahan akademis yang terjadi dapat segera diatasi.

Pihak universitas maupun fakultas dapat memberikan pelatihan-pelatihan bagaimana bersikap asertif dan cara mengatur waktu dengan baik agar masa studi dapat diselesaikan secara tepat waktu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa ada hubungan antara asertivitas dan prokrastinasi akademis pada mahasiswa, maka diharapkan dapat dilakukan antisipasi terhadap kemungkinan penundaan masa studi mahasiswa dengan memberikan motivasi melalui pembimbing akademis dan memberikan pelatihan-pelatihan seperti bagaimana bersikap asertif dan mengatur waktu.

## DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- doko, 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 Procriastinatory Behavior and Academic Performance of Undergraduate Student In A And Nigerian University. *An On Line Journal of African Educational Research Network.* Diambil Tanggal 3 Februari 2008.
- Rakos, R.F.1991. *Assertive Behavior.* New York: Routledge Chapman & Hall, Inc.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjpto, 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 Coginitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 31, No. 4 (h.503-509).*
- Timpe, A.D.1999. *Seri Manajemen Sumber Daya Manusia, Mengelola Waktu.* Terjemahan Susan to 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-ohiostate.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.html.](http://all.successcenter-ohiostate.edu/references/procrastinator_APA_paper.html)
- Weaver, R.L. 1993. *Understanding Interpersonal Communication 6th ed.* New York: Harper collins Colledge Publisher.
- Winarsunu, T. 2007. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* Malang. UPT: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.