

HUBUNGAN SOFT SKILLS DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

Azis Abdullah; Rachmawati
Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang
azisabdullah29@gmail.com; rachma.widyantoro@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara soft skills dengan Prokrastinasi Akademik. Memahami keterampilan lunak seseorang adalah keterampilan dalam berurusan dengan orang lain (keterampilan interpersonal) dan keterampilan pengaturan diri (keterampilan interpersonal) yang mampu berkembang ke kinerja maksimum. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah kegagalan siswa dalam melakukan pekerjaan akademik dalam bentuk kecenderungan bertindak untuk menunda dimulainya tugas atau menyelesaikan tugas yang menghambat kinerja. Objek penelitian adalah mahasiswa semester empat Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 85 orang. Data untuk penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala soft skills dan skala prokrastinasi. Data dianalisis menggunakan SPSS 22 dengan analisis regresi dan teknik analisis korelasi parsial. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan ada korelasi antara soft skill dengan prokrastinasi sehingga semakin tinggi kemampuan soft skill, maka semakin rendah prokrastinasi siswa.

Kata kunci: soft skill; prokrastinasi

Abstract: *This study aimed to determine the correlation between soft skills with Academic Procrastination. Understanding one's soft skills are skills in dealing with others (interpersonal skills) and self-regulation skills (interpersonal skills) that are able to develop to the maximum performance. While academic procrastination is the failure of students in doing academic work in the form of a tendency to act to delay the start of tasks or complete a task that is hindering performance. The research object is a student of fourth semester Wisnuwardhana University of Malang, amounting to 85 people. Data for this study were collected using soft skills scale and scale procrastination. Data were analyzed using SPSS 22 with regression analysis and partial correlation analysis techniques. The hypothesis in this study stated there is a correlation between soft skills with procrastination so the higher the ability soft skills, then the lower the student procrastination.*

Keywords: *soft skills; procrastination*

1. PENDAHULUAN

Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur,

berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani, juga harus mampu menumbuhkan dan memperdalam rasa cinta terhadap tanah air juga mempertebal

semangat kebangsaan dan rasa kesetiakawanan sosial. Dengan demikian pendidikan nasional diharapkan mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan dan membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Depdikbud (1999).

Untuk mewujudkan tujuan tersebut maka pemerintah tidak hanya memperhatikan pembangunan fisik tapi juga membangun non fisik, seperti pepatah mengatakan “Di dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat”, artinya pemerintah melalui bidang pendidikan hendaknya membangun soft skills antara lain karakter peserta didik agar nantinya mereka bisa menjadi pelaksana pembangunan diberbagai bidang dengan hasil yang memuaskan dan tepat sasaran.

Fakta menunjukkan bahwa tingkat pengangguran di Indonesia pada tahun 2003 mencapai 9.53% atau sekitar 9.5 juta warga negara sama sekali tidak memiliki pekerjaan, dan bahkan Januari tahun 2005 angka pengangguran di Indonesia meningkat menjadi 9,86%. Hal ini diperparah dengan semakin sempitnya lapangan pekerjaan, sehingga akan terjadi persaingan yang sangat ketat antara sarjana tersebut. Terbukti pada tahun dari tahun 2003 sampai 2005 terjadi

penyusutan lapangan pekerjaan di kota dari 1,2 juta lapangan pekerjaan menjadi 564.000 lapangan pekerjaan, proporsi penyusutan yang sama terjadi pula di pedesaan (Hidayati, 2005).

Persoalannya, untuk menjadi SDM yang memiliki bekal performa yang diminati oleh dunia kerja adalah tidak mudah. Faktor kebiasaan menjadi hal yang sangat menentukan bagi performa seseorang. Karena bagaimanapun kebiasaan (habit) merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Bahkan, kesuksesan atau kegagalan suatu usaha sangat ditentukan oleh kebiasaan yang dilakukan sebelumnya. Hal ini disebabkan kebiasaan adalah perilaku yang konsisten, sering tidak disadari, dilaksanakan sehari-hari, serta menjadi karakter. Aristoteles menyatakan bahwa kita adalah apa yang biasa kita lakukan. Artinya, setiap hasil usaha kita apakah dalam hal belajar, pekerjaan, sosial, maupun pengembangan pribadi sangat ditentukan oleh perilaku yang biasa kita jalankan dalam hidup sehari-hari. Apabila kebiasaan kita dalam melakukan sesuatu bersifat positif maka hasilnya cenderung positif, demikian pula sebaliknya (Yusita, 2009).

Tuntutan yang demikian tidak akan tercapai jika pendidikan di Indonesia tidak memiliki mutu tinggi. Tingginya mutu pendidikan bukan hanya tergantung pada sarana prasarana yang ada, kurikulum yang baik tetapi juga pendidik yang kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar, sehingga pengajaran menjadi lebih efektif juga menarik sehingga materi yang disampaikan akan membuat mahasiswa merasa senang dan merasa perlu untuk mempelajari bahan materi tersebut.

Namun demikian, dalam pelaksanaan proses pembelajaran seringkali ditemui beberapa masalah yang berasal dari mahasiswa itu sendiri. Keberagaman kultur budaya, agama, dan kemampuan kognitif mahasiswa tidak jarang menjadi kendala tersendiri bagi pendidik. Akibat dari kondisi tersebut adalah lambannya penerimaan materi oleh mahasiswa bahkan seringkali Standart kompetensi yang sudah ditentukan tidak bisa tercapai dengan baik.

Banyak hal mempengaruhi seseorang sehingga ia dapat melakukan aktivitas dengan baik. Baik secara internal maupun eksternal . akan tetapi aspek internal individu menjadi penentu

utama seseorang menjadi produktif. Dalam suatu waktu, seseorang menjadi bergairah melakukan aktivitas atau mungkin diwaktu lain ia menjadi malas sehingga menunda penyelesaian tugas, tergantung dari kondisi psikisnya. Selanjutnya perilaku ini menjadi menguat dan diulangi lagi sehingga menjadi kebiasaan.

Dengan pemberian soft skills diharapkan dapat menurunkan stres, konsekuensi stres terhadap pekerjaan menurut Robbins (2003) ditunjukkan melalui gejala-gejala antara lain, gejala fisiologis, sakit kepala, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gejala Psikologis, kecemasan, murung, berkurangnya kepuasan kerja, gejala perilaku produktivitas, kemangkiran, tingkat keluarnya karyawan.

Pengertian Prokrastinasi Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Gufon, 2003). Sehingga, pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif jika penundaan sebagai upaya konstruktif

untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif jika dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.

Ferrari (dalam Mierrina, 2005) membagi prokrastinasi menjadi dua : (a) Functional procrastination, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) disfunctional procrastination, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

Decisional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres.

Selanjutnya Ferrari (dalam Mierrina, 2005) menjelaskan prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan

keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan.

Ellis (1986) menyatakan bahwa menunda (*procrastination*) melaksanakan tugas/pekerjaan dikonsepsikan sebagai tindakan negatif (Hidayat, 2004) Lebih spesifik lagi Ellis menyatakan bahwa menunda melaksanakan tugas merupakan satu dari beberapa problem “psikis kecil” yang mencerminkan kesulitan psikis yang lebih besar. Yang sering mereka gambarkan tentang dirinya adalah

keluhan bahwa dirinya tidak mampu melakukan kegiatan apapun, merasa terlambat, lebih suka menanggukhan tugas dsb.

Prokrastinasi merupakan sikap dan perilaku yang memiliki karakteristik mengulur-ulur atau memperpanjang waktu dalam melakukan suatu hal, bias berupa pekerjaan, tugas, hak, maupun kewajiban. Prokrastinasi ini sering dilakukan oleh kebanyakan orang. Ariely & Wertenbroch menyatakan bahwa seseorang procrastinator akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya sampai mendekati batas waktu akhir (Mierrina, 2005).

Selanjutnya Chu & Choi (2005) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu hambatan perilaku yang mengarah pada tindakan membuang-buang waktu, tampilan kerja buruk dan meningkatkan tingkat stres.

Kebiasaan menunda tugas dikategorikan sebagai gaya hidup yang keliru, yaitu tidak berusaha mencapai superioritas, kurang memiliki self-control, dan kurang memiliki penilaian positif pada bekerja (Adler dalam Hidayat, 2004). Menurut Adler, manusia memiliki pembawaan untuk mengatasi rendah diri (inferioritas) dan kelemahan

untuk mencapai superioritas serta kesempurnaan dengan kemampuan dan penguasaan yang dimiliki yaitu dengan cara mengubah kelemahan menjadi kekuatan, mengembangkan kemampuan secara maksimal, mencapai sesuatu yang lebih unggul melalui lapangan lain. Sebaliknya dengan self-control yang lemah, seseorang kurang mandiri serta kendali diri. Ia tidak pernah berusaha untuk segera menyelesaikan tugas namun karena dikalahkan oleh kenyakinan diri yang rendah maka aktifitas bekerjanya tidak bertahan. Ia memiliki penilaian yang kurang positif terhadap tugas kuliah. Tugas kuliah dianggap bukan wahana yang dapat mengantarkan keunggulan dirinya. Akhirnya ia kembali menghindar.

Ellis (1986) juga menyatakan bahwa orang yang suka menunda pekerjaan atau tugas berarti mengutamakan hedonisme jangka pendek, menghindari berfikir tuntas, dan menghindari aktualisasi diri. Orang yang demikian berimplikasi merusak diri (Hidayat, 2004). Menurut Ellis, salah satu ide irrasional seseorang menyatakan kita dapat menghasilkan kesenangan yang tinggi dengan sikap malas dan pasif. Ketidakrasionalan ide ini akan terbukti pada kenyataan jangka panjang yaitu

ketika seseorang dituntut memecahkan masalah-masalah kehidupan yang bahan-bahannya seharusnya diperoleh dari pangalaman bekerja sebelumnya.

Sebagaimana perilaku prokrastinasi dilakukan pada berbagai jenis tugas atau pekerjaan, maka hal tersebut juga dibahas dalam teori-teori konseling dari semua aliran, baik afektif, kognitif, maupun behavioristik. Ketiganya memiliki cara pandang serupa terhadap kebiasaan menunda pekerjaan yang difokuskan pada penundaan belajar, yaitu sebagai tindakan yang patologis. Corey (1986) menyatakan dalam pendekatan afektif, teori gestalt menyebut avoidance, yaitu kebiasaan menghindar untuk melakukan kegiatan belajar. Orang yang bersangkutan selalu atau hampir selalu lebih memilih melakukan pekerjaan lain atau diam. Teori Person Centered menyatakan sebagai tidak dapat mengaktualisasi diri. Klien belum mengetahui, belum menyadari, dan belum dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Selanjutnya Corey (1986) menjelaskan bahwa teori Adler yang juga termasuk pada aliran afektif menamakannya sebagai gaya hidup yang keliru. Menurut Adler (1986) setiap orang memiliki gaya hidup yang khas, yaitu

pandangan individu tentang diri mereka, dunia luar, perilaku, serta kebiasaan yang digunakan untuk mencapai tujuan pribadi. Seseorang yang terbiasa menunda belajar berarti keliru memandang diri sebagai orang yang tidak mampu belajar dan meningkatkan prestasi belajar (Hidayat, 2004).

Fee dan Tangney (dalam Mierrina, 2005) mengatakan bahwa procrastinator bukan hanya sekedar masalah dalam manajemen waktu, melainkan suatu proses kompleks yang melibatkan komponen afeksi, kognisi, dan perilaku.

Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul M, 2008). Albert Ellis dan William Knaus (2004) menyatakan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan (traits).

Selanjutnya, dalam penelitian ini dibatasi pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis disfungsional procrastination, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori decisional procrastination atau avoidance procrastination

Schouwenberg (dalam Nur Lailatul M, 2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Joseph Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi 2 jenis tugas, yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang

berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.

Di kalangan ilmuan, istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda –nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (Manual surveys of study habits and attitude, 1967). Istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya (Wie, 2008).

Solomon dan Rothblum (dalam Mierrina 2005) menyatakan suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Ferrari, dkk (dalam Yusita, 2009) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu : (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu

tugas disebut sebagai prokrastinas, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan. (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya kenyakinan-kenyakinyang irrasional. (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastnasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi

Takut akan kegagalan dan keengganan pada tugas adalah dua komponen penting dari penundaan (Yusita, 2009). Sejalan hal tersebut, Burka dan Yuen (1983) menyatakan fear of the failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian

yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari (dalam Mierrina, 2005) menyebutkan bahwa procrastinator sebagai sikap malas atau manja, dimana individu itu tidak mampu untuk mengatur dirinya. Selanjutnya Sapadin (1996) mengenalkan enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu : Perfection. Seseorang memiliki prinsip untuk mengerjakan tugas secara sempurna, sehingga individu memilih menunda mengerjakan tugas; Dreamer. Banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan, procrastinator lebih banyak mengabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan, dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti tetapi sebenarnya berlebihan sehingga dia menunda mengerjakan tugas; Worrier, tidak berfikir tugas berjalan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, individu khawatir gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugas; Defier, tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain(suka menentang), suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya; Crisis Maker, suka membuat masalah dalam

pekerjaan karena terlambat memulai, Prokrastinator suka menunda mengerjakan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan, sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya; Over Doer, terlalu banyak tugas, selalu menyatakan 'ya' pada tugas yang diberikan, cenderung kurang dapat mengatur waktu, sumber daya yang ada dan menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Burka dan Yuen (1983) berpendapat bahwa stres dapat meningkatkan prokrastinasi. Bahkan ditegaskan oleh mereka (dalam Yusita, 2009) bahwa ada aspek irrasional yang dimiliki oleh seseorang procrastinator, yaitu bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan

tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas.

Ferrari, dkk (dalam Yusita, 2009) mengatakan bahwa seorang procrastinator menghabiskan waktu secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lebih lanjut dijelaskan seseorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seorang procrastinator juga dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan music, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Sedangkan Millgram (dalam Yusita, 2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas. (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas., (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan keterlambatan dan kegagalan dalam penyelesaian tugas serta menimbulkan stress.

Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa :

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada orang lain umumnya. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang kegiatan tersebut mengakibatkan

seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi diri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering tidak memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas .

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan

mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Ciri prokrastinasi tersebut akan digunakan untuk susunan skala prokrastinasi akademik.

Soft skilll adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (interpersonal skills) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (intrapersonal skills) yang mampu mengembangkan unjuk kerja secara maksimal (Dennis E. Coates, 2006 dalam Illah Sailah, 2008)

Menurut Berthal dalam Illah Sailah (2008), soft kill dapat diartikan sebagai “Personal andf interpersonal behaviour that develop and maximize human performance (eg. Coaching, team building, decision making initiative). Soft skill don’t include technical skill, such as financial, computer or assembly skill”.

Soft skill adalah istilah sosiologis yang berkaitan dengan seseorang “EI” (Emotional Intelligence), kumpulan karakter kepribadian, rahmat sosial,

komunikasi, bahasa, kebiasaan pribadi, keramahan, dan optimisme yang menjadi ciri hubungan dengan orang lain. Soft skills melengkapi keterampilan keterampilan keras (bagian dari seseorang IQ), yang merupakan persyaratan teknis pekerjaan dan banyak kegiatan lainnya (Widyawati, 2010)

Sailah (2008) mengemukakan bahwa Soft skills adalah ketrampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (termasuk dengan dirinya sendiri). Dengan demikian atribut soft skills, meliputi nilai yang dianut, motivasi, perilaku, kebiasaan, karakter dan sikap. Atribut soft skills ini dimiliki oleh setiap orang dengan kadar yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh kebiasaan berfikir, berkata, bertindak dan bersikap. Namun, atribut ini dapat berubah jika yang bersangkutan mau merubahnya dengan cara berlatih membiasakan diri dengan hal-hal yang baru. Kebiasaan baru ini paling tidak dilakukan selama 90 hari berturut-turut (Aribowo, 2005).

Meskipun soft skills hanya pelengkap bagi hards kills namun sangat berperan dalam kesuksesan seseorang. Penelitian di Harvard University membuktikan bahwa soft skills menyumbang 80% atas kesuksesan

seseorang. Sayangnya sumbangan yang besar atas kesuksesan seseorang ini sering terlupakan, pendidikan kita justru mengejar kecerdasan intelektual yang sejatinya hanya berperan 20% dalam menentukan keberhasilan seseorang (Saptomo, 2011).

Hasil penelitian Purnaningtyas (2011), menunjukkan bahwa keberhasilan suatu proses belajar mengajar tergantung dari seluruh aspek yaitu mahasiswa, dosen dan penyelenggara pendidikan. Perlu adanya dukungan dari dosen dan penyelenggara pendidikan agar motivasi mahasiswa bisa ditingkatkan sehingga prestasi belajar mahasiswa bisa lebih meningkat. Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung dari prestasi akademik saja tetapi juga perlu adanya kemampuan soft skills. Sehingga pembelajaran soft skilll bagi mahasiswa sangat dibutuhkan, baik yang terintegrasi dalam setiap matakuliah maupun pembelajaran secara tersendiri.

Saat menentukan metode pembelajaran, yang utama adalah menentukan kemampuan apa yang akan diubah dari mahasiswa setelah menjalani pembelajaran tersebut baik dari sisi hard skills maupun soft skills. Sebagai teladan, jika mata kuliah tersebut mengharapkan

peningkatan atribut soft skills komunikasi, kerjasama kelompok, dan berfikir analitis dan kritis, maka diskusi kelompok diikuti dengan penyajian lisan akan menjadi pilihan untuk diterapkan. Dengan demikian pendekatan pembelajaran SCL belum tentu cocok antara satu mata kuliah dengan mata kuliah lainnya (Sailah, 2008)

Setidaknya ada tiga cara penularan softs kills dalam pembelajaran, yaitu melalui:

- 1) Lecturer role model (memberikan tauladan)
- 2) Message of the week (memberikan pesan-pesan setiap kali tatap muka)
- 3) Hidden curriculum (terintegrasi dalam proses pembelajaran)

Pengembangan soft skills hanya efektif jika melalui penularan. Salah satunya dengan menjadikan dosen role model bagi mahasiswanya. Misalnya jika akan menegakkan disiplin mahasiswa, maka contoh baik dapat didemonstrasikan kepada mahasiswa oleh dosennya. Apabila dosen menginginkan mahasiswa datang tepat waktu, maka dosen harus duluan datang ke kelas. Apabila mahasiswa diminta untuk selalu menjaga kebersihan kelas, maka dosen harus

mampu menghapus papan tulis setelah selesai kuliah. Apabila dosen berjanji akan mengembalikan tugas dalam tiga minggu, maka jangan sampai mengembalikan 5 minggu kemudian. Role model dosen dapat diperlihatkan dengan saling edifikasi dengan teman sejawat di depan mahasiswa. Edifikasi berasal dari kata to edify yaitu memberikan penghargaan sekaligus proposi bagi teman sejawat (Sailah, 2008).

Hubungan soft skills dengan Prokrastinasi akademik

Keberhasilan suatu proses belajar mengajar tergantung dari seluruh aspek yaitu mahasiswa, dosen dan penyelenggara pendidikan. Perlu adanya dukungan dari dosen dan penyelenggara pendidikan agar motivasi mahasiswa bisa ditingkatkan sehingga prestasi belajar mahasiswa bisa lebih meningkat. Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung dari prestasi akademik saja tetapi juga perlu adanya kemampuan soft skills. Sehingga pembelajaran soft skill bagi mahasiswa sangat dibutuhkan, baik yang terintegrasi dalam setiap matakuliah maupun pembelajaran secara tersendiri (Purnaningtyas, 2011)

Kemampuan soft skills membuat seseorang mampu mengatasi masalah manusia di dalam kehidupannya, termasuk stres.

Stresor yang terlalu banyak (overloaded) akan menyebabkan kelelahan (fatigue) sehingga dapat menurunkan kinerja seseorang (Taylor, 1995 ; Friedberg, 1996).

Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Sebagaimana pendapat Burka dan Yuen (1983) bahwa penundaan dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif. Mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan. Sebaliknya, belajar mengelola stres lebih efektif dapat membantu membuat kemajuan (Yusita, 2009).

Dengan adanya soft skills membuat individu lebih kreatif dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dan mampu meminimalisir munculnya stres.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional (correlational

research) untuk menjelaskan hubungan variabel Soft skills dengan variabel Prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur atau skala untuk variabel soft skills dan skala soft skills untuk variabel prokrastinasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini khusus untuk variabel soft skills menggunakan skala soft skills, variabel prokrastinasi menggunakan skala prokrastinasi dengan menggunakan skala Likert dengan empat opsi jawaban. Aitem pernyataan dalam kuesioner bersifat favourable dan unfavourable. Dalam memberikan penilaian terhadap jawaban-jawaban yang ada, untuk setiap pernyataan favourable bernilai dari 4 sampai 1. Pilihan sangat setuju diberi nilai 4, pilihan setuju diberi nilai 3, pilihan tidak setuju diberi nilai 2, pilihan sangat tidak setuju diberi nilai 1. Sebaliknya untuk pertanyaan unfavourable nilainya bergerak dari 4 sampai 1. Pilihan sangat setuju diberi nilai 1, pilihan setuju diberi nilai 2, pilihan tidak setuju diberi

nilai 3, pilihan sangat tidak setuju diberi nilai 4.

Tempat penelitian akan dilakukan di Universitas Wisnuwardhana Malang dengan lama penelitian 10 bulan dimulai bulan Januari 2015 dan menurut jadwal berakhir pada bulan november 2015.

Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang angkatan 2013-2014 sebanyak 85 orang.

Sampel

Sampel diambil dengan teknik random sampling yang jumlahnya sesuai dengan tabel sampel dari Issac dan Michael adalah 68 orang pada signifikansi 5% (Sugiono, 2011).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala soft skills dan skala prokrastinasi. Sebelum digunakan kedua alat ukur ini diuji terlebih dahulu validitasnya dengan korelasi Person dan reliabilitasnya dengan Alpha Cronbach.

Skala Prokrastinasi terdiri dari 40 butir pernyataan, gugur 3 butir. Adapun nilai Alpha Cronbach dari variabel Prokrastinasi sebesar 0,974 sedangkan nilai Alpha Cronbach bagi aspek-aspeknya adalah: Penundaan tugas (0,828), Terlambat menjalankan tugas (0,937), Kesenjangan waktu (0,937), dan Mengerjakan aktivitas lain (0,943). Reliabilitas keempat aspek tersebut telah memenuhi standar nilai Alpha Cronbach yang dipersyaratkan untuk penelitian, minimal adalah 0,60 (Trihendradi, 2011).

Contoh pernyataan Prokrastinasi sebagai berikut: “Bagi saya lebih baik menunggu dosen mengingatkan tanggal batas akhir mengumpulkan tugas dari pada menyerahkan tugas lebih awal” (Penundaan tugas); “Saya sering terlambat mengumpulkan tugas dari dosen” (Keterlambatan mengerjakan tugas); “Saya seringkali belum memenuhi target keberhasilan yang saya buat sendiri” (Kesenjangan); “Lebih baik mengerjakan tugas dari dosen dari pada berjalan-jalan dengan teman” (Melakukan aktivitas lain).

Skala Soft skill terdiri dari 40 butir pernyataan, gugur 8 butir pernyataan. Nilai Alpha Cronbach dari variabel Soft skills sebesar 0,883, sedangkan bagi

aspek-sapeknya adalah: Kemamuan beradaptasi (0,742), Komunikasi (0,612), Pengambilan keputusan (0,746), Pemecahan masalah (0,294). Dari keempat aspek tersebut nilai Alpha Cronbach yang tidak memenuhi syarat adalah aspek Pemecahan masalah karena di bawah standar (0,60).

Contoh pernyataan Soft skills sebagai berikut: “Saya merasa nyaman dilingkungan tempat tinggal saya” (Kemampuan berdarptasi); “Saya suka ngobrol dengan teman tentang apapun” (Komunikasi); “Saya terbiasa cepat dalam mengambil keputusan” (Pengambilan keputusan); “Saya sering membantu memberikan solusi apabila teman mempunyai masalah” (Pemecahan masalah)

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini khusus untuk variabel soft skills menggunakan skala soft skills dengan menggunakan skala Likert dengan empat alternative jawaban. Aitem pernyataan dalam kuesioner bersifat favourable dan unfavourable. Dalam memberikan penilaian terhadap jawaban-jawaban yang ada, untuk setiap pernyataan favourable bernilai dari 4 sampai 1. Pilihan sangat

setuju diberi nilai 4, pilihan setuju diberi nilai 3, pilihan tidak setuju diberi nilai 2, pilihan sangat tidak setuju diberi nilai 1. Sebaliknya untuk pertanyaan unfavourable nilainya bergerak dari 4 sampai 1. Pilihan sangat setuju diberi nilai 1, pilihan setuju diberi nilai 2, pilihan tidak setuju diberi nilai 3, pilihan sangat tidak setuju diberi nilai 4.

Teknik analisa data.

Alat analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi momen tangkar lebih dikenal dengan nama Korelasi Product Moment dari Pearson. Statistik ini disediakan untuk menguji korelasi antara dua variabel sinambung (interval atau rasio) dengan asumsi bahwa korelasi itu bersifat linier. Program ini memerlukan hanya dua masukan utama, yaitu nomor-nomor rekaman dari variabel-variabel yang akan dicari korelasinya. Jika variabel yang satu disebut variabel bebas X dalam penelitian ini adalah variabel Soft skills dan satunya variabel terikat Y atau variabel Prokrastinasi. Pengolahan data dalam penelitian ini dianalisis dengan teknik korelasi dan regresi dengan bantuan program SPSS versi 22.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data diperoleh koefisien korelasi, koefisien regresi dari hubungan antara variabel prokrastinasi dan variabel soft skills yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil uji korelasi pada penelitian ini adalah memperlihatkan hubungan keeratan antara variabel Soft skills dengan variabel Prokrastinasi, dalam hal ini didapat nilai korelasi sebesar $r = -0,403$ ($p < 0,05$) dengan signifikansi 5%

Uji regresi variabel Soft skills terhadap variabel Prokrastinasi diperoleh nilai $F = 12,778$ dan $F(\text{table}(1,67,0,05)) = 3,98$ ($p < 0,05$). Dari tabel koefisien diperoleh persamaan garis regresi yaitu, $Y = 174,730 - 0,564 X$ menunjukkan bahwa variabel X (soft skills) mempengaruhi variabel Y (prokrastinasi) dengan arah negatif, artinya makin besar nilai soft skills maka makin menurun nilai prokrastinasi. Besar sumbangan efektif variabel Soft skills terhadap variabel Prokrastinasi dinyatakan dengan $r^2 = 0,162$.

4. PEMBAHASAN

Korelasi antara variabel Soft skills dengan Prokrastinasi dinyatakan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,403$.

Dalam hal ini terjadi hubungan negatif yaitu arah hubungan yang berlawanan. Apabila Soft skills meningkat maka Prokrastinasi menurun, artinya makin meningkatnya aspek-aspek Soft skills seperti kemampuan beradaptasi, komunikasi, pengambilan keputusan, pemecahan masalah maka akan menurunkan aspek-aspek Prokrastinasi seperti penundaan tugas, terlambat menjalankan tugas, kesenjangan, mengerjakan aktivitas lain.

Keeratan hubungan variabel Soft skills dan Prokrastinasi ($r = 0,403$) termasuk kategori sedang (Sugiono, 2011). Hubungan dengan tingkat keeratan sedang ini tidak menutup kemungkinan jika dihubungkan dengan masing-masing aspek dari kedua variabel penelitian ini akan terlihat aspek mana yang memiliki hubungan paling kuat dan mana yang paling rendah, perlu penelitian lanjutan.

Koefisien determinasi (r^2) adalah $0,162$ menjelaskan bahwa variabel Soft skills memberi pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi sebesar 16,2%, sedangkan sebesar 83,8% dipengaruhi oleh variabel lain. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nela Regar Ursia, dkk., (2013) bahwa Prokrastinasi juga mempunyai hubungan

dengan self control. Demikian juga Rumiati (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa Prokrastinasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa soft skills mempunyai korelasi dengan prokrastinasi akademik. Jadi, soft skills sebagai keterampilan pengendalian diri, emosi, dan sosial mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi softskills seseorang maka akan semakin rendah prokrastinasinya.

Dengan demikian soft skilll sebagai keterampilan yang bisa dipelajari penting diinternalisasikan kepada mahasiswa terutama mahasiswa baru, dengan harapan dapat secepat mungkin menyelesaikan studinya.

Saran

1. Saran bagi pengelola pendidikan tinggi, pelatihan keterampilan soft skills di kampus perlu digalakkan dan dapat dilaksanakan oleh semua dosen pada saat mengajar secara bertahap serta berkesinambungan agar perilaku

mahasiswa terhindar dari sikap prokrastinasi.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan mendapat temuan faktor lain yang dapat menurunkan sikap prokrastinansi, terutama yang berkaitan dengan budaya masyarakat, atau pola asuh orang tua, sehingga sejak dini dapat menghindari sikap prokrastinasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, Saifuddin, 2003. Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- _____, 2003. Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Choulun, F. & Acocella, Joan Ross, 1990. Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (Edisi ketiga), IKIP Semarang Press. Semarang.
- Fontana, David. 1993. Managing Stres. British Psychological Society
- Hadi, Sutrisno. 2000. Manual Seri Program Statistik (SPS) Paket Midi. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Hardjana. A.M. 1994. Stres Tanpa Distres. Kanisius. Yogyakarta.
- _____. 2003. Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal. Kanisius Yogyakarta.
- Hidayat, A. 2004. Kebiasaan Menunda Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. Tesis Universitas Negeri Malang.

- Hidayati, Nur, 2005, Menghitung Angka Pengangguran Dan Harapan Yang Raib http://www.Kompas.co.id/kompas_cetak/0502/12Fokus/1552012.htm
- Hurlock, Elizabeth, B. Psikologi Perkembangan. (Terjemahan, Istiwidyanti dan Jakarta. Kaifa. Bandung.
- Lazarus, R.S. 1996. Psychological Stres and Coping Process. Mc. Graw Hill. New York.
- Lewis, A, Barbara, 2004, Character Building, Karisma Publising Group, Batam
- Makin, P.E dan Lindley,P.A, 1994. Mengatasi Stres Secara Positif. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Mierrina.2005. Pengaruh Pelatihan Sholat terhadap Prokrastinasi dan Stres kerja. Tesis.
- Mappiare,A. 1992.Psikologi Remaja. Rajawali Press. Jakarta
- Rumiani 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. vol.3.no 2, 37-47.Semarang.
- Sugiono, 2011. Statistika Untuk Penelitian. Penerbit Alfabeta. Bandung
- Sumantri, H.2006. Pengaruh Tingkah Laku Koping terhadap Stres.skripsi.UNIDHA. Malang.
- Saptomo, 2011. Dimensi-Dimensi Pendidikan Karakter, Erlangga, Jakarta
- Ursia, N. R., dkk..2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Makara Seri Sosial Humaniora, 2013, 17(1): 1-18
- Yuniwati, S.E. 2003, Hubungan Antara Self Talk dan Dukungan Sosial dengan Stres. Tesis UNTAG 1945 Surabaya.
- Yusita, H. 2009, Stres, Motivasi Berprestasi Dan Prokrastinasi, Tesis UNTAG 1945 Surabaya.