

PEMAAFAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Amalia Rahmandani

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedharto SH Tembalang Semarang

amalia_rahmandani07@yahoo.co.id

Abstract

Procrastination has a direct impact on the decline in academic achievement, and an indirect impact on worse mental health. The evidence about the relationship between forgiveness and procrastination impress contradiction. A number of studies, both directly and indirectly, support the relationship between these two constructs. In contrast, several other studies seem to weaken the relationship, even perfectionism and self-doubt become contributor for optimal academic performance. This study aims to examine the relationship between forgiveness and academic procrastination in college students. There were 127 undergraduate students who was selected as research subjects using the stratified random sampling technique. Data were collected using The Forgiveness Psychological Scale (32 items, $\alpha = .888$) and The Academic Procrastination Scale (41 items, $\alpha = .916$). The results showed a negative and significant correlation ($r_{xy} = -.358$, $p < .001$), which means that the higher level of forgiveness, the lower academic procrastination, and conversely. The effective contribution is 12.8%. Further results showed negative correlations between forgiveness of self, others, and situations with academic procrastination. The differences in the amount of the contribution of forgiveness between different objects discussed further.

Keywords: forgiveness; academic procrastination; college student

Abstrak

Prokrastinasi secara langsung berdampak pada penurunan prestasi akademik, dan secara tidak langsung berdampak pada kesehatan mental yang lebih buruk. Bukti mengenai hubungan antara pemaafan dan prokrastinasi mengesankan adanya pertentangan. Sejumlah penelitian, baik langsung maupun tidak langsung, mendukung hubungan antara dua konstruk tersebut. Sebaliknya, beberapa penelitian lain seolah melemahkan hubungan keduanya, bahkan perfeksionisme dan keraguan diri menjadi penyumbang bagi performa akademik yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pemaafan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terdapat 127 mahasiswa sarjana yang terpilih sebagai subjek penelitian menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Psikologis Pemaafan (32 aitem, $\alpha = 0,888$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (41 aitem, $\alpha = 0,916$). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan ($r_{xy} = -0,358$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat pemaafan, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.. Besaran prediksi yaitu 12,8%. Hasil lebih jauh menunjukkan korelasi negatif antara pemaafan diri sendiri, orang lain, maupun situasi dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan besaran kontribusi pemaafan di antara objek yang berbeda didiskusikan lebih jauh.

Kata kunci: pemaafan; prokrastinasi akademik; mahasiswa

PENDAHULUAN

Prestasi di kalangan mahasiswa dapat menjadi permasalahan penting yang perlu mendapatkan perhatian. Mahasiswa dalam periode perkembangan remaja akhir menunjukkan gairah untuk mencapai kesuksesan sebagai sarana untuk memenuhi peran akibat tekanan akademik dan sosial (Schwartz, Kelly, & Duong, dalam Santrock, 2014). Meski demikian, kebutuhan ini bukan

tanpa hambatan. Prokrastinasi akademik adalah hambatan yang umum dialami remaja dan memasuki masa dewasa bagi tercapainya prestasi (Klassen, Krawchuck, & Hannok; Lakshminarayan, Potdar, & Reddy; Rice, Richardson, & Clark; dalam Santrock, 2014).

Prokrastinasi nampaknya berdampak luas dan tidak dapat dipandang sebelah mata. Selain merupakan hambatan motivasional yang berdampak langsung bagi kehidupan

akademik dan prestasi, prokrastinasi secara tidak langsung berdampak bagi kehidupan mental seseorang. Sebuah meta-analisis terhadap 33 penelitian yang menyelidiki hubungan antara prokrastinasi dan prestasi akademik menunjukkan adanya hubungan negatif. Prestasi yang rendah, seperti terlambat mengumpulkan tugas dan mendapatkan nilai buruk sebagai akibat dari penundaan belajar, adalah dampak yang tidak terelakkan dari prokrastinasi (Kim & Seo, 2015). Prokrastinasi dalam jangka panjang juga berdampak pada kesehatan mental yang lebih buruk (Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres yang berdampak pada disfungsi psikologis dan pola perilaku maladaptif, dan dihubungkan dengan bermacam sindroma psikiatri (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Sebuah penelitian yang menghubungkan faktor psikologis dengan prokrastinasi membuktikan adanya korelasi antara prokrastinasi dengan kesulitan regulasi diri. Prokrastinasi tidak secara sederhana mencerminkan kurangnya motivasi, melainkan adanya keterkaitan dengan motivasi ekstrinsik yang rendah, kontrol diri, dan kesulitan emosi. Kapasitas pengambilan keputusan yang lemah, serta hambatan pikiran atau ingatan yang tidak relevan menjadikan tugas terkesan membosankan atau dirasakan sulit (Rebetz, Rochat, & Van der Linden, 2015). *University of Buffalo Counseling Services* (dalam Santrock, 2014) merangkum beberapa alasan terjadinya prokrastinasi, seperti manajemen waktu yang buruk, kesulitan konsentrasi, takut dan cemas, keyakinan yang negatif, masalah personal, kebosanan, harapan yang tidak realistis dan perfeksionisme, dan ketakutan akan kegagalan.

Selain penelitian di atas, faktor psikologis pemaafan diri sendiri untuk situasi prokrastinasi spesifik juga telah diteliti (Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Tingginya tingkat pemaafan diri sendiri untuk situasi spesifik prokrastinasi, dapat mengurangi

kecenderungan prokrastinasi pada situasi spesifik yang sama di waktu mendatang (Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Pemaafan diri sendiri melibatkan pengakuan terhadap pengalaman tidak menyenangkan, adanya pengalaman rasa bersalah dan penyesalan, dan upaya untuk mengatasinya, menerima diri alih-alih menghukum diri (Hall & Fincham, 2005; dalam Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010).

Hubungan pemaafan dan prokrastinasi secara tidak langsung juga ditunjukkan dalam kaitannya dengan karakteristik kepribadian *conscientiousness*, yang mendeskripsikan orang-orang yang teratur, terkontrol, terorganisasi, ambisius, terfokus pada pencapaian, dan memiliki disiplin diri (Feist & Feist, 2010). Hasil meta-analisis terhadap 15 penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *conscientiousness* dan memaafkan (Balliet, 2012). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa seseorang yang *conscientious* cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik sehingga memungkinkan untuk lebih mudah memaafkan (Hill & Allemand, 2012). *Conscientiousness* pada saat yang bersamaan juga berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Maula, 2013). Baik *conscientiousness* secara positif maupun prokrastinasi secara negatif memprediksi secara bermakna kelangsungan perkuliahan pada mahasiswa (Morris & Fritz, 2015).

Tidak adanya kesediaan memaafkan nampaknya dicirikan dengan perfeksionisme yang berimplikasi pada performa akademik. Perfeksionisme dapat mengakibatkan *mal-adjustment* melalui kritik diri yang memunculkan perilaku merusak diri (Sherry, Stoeber, & Ramasubbu, 2016). Menurut penelitian ini, kritik diri berdampak pada munculnya keragu-raguan mengambil tindakan yang memprediksi prokrastinasi. Meski demikian, penelitian lain menunjukkan bahwa orang dengan perfeksionisme yang adaptif dan adanya motivasi yang ditentukan oleh diri (*self-determined motivation*) nampak memiliki

tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014). Penurunan kepercayaan diri dan munculnya keraguan terhadap diri (*self-doubt*) dalam derajat yang kecil juga membantu meningkatkan usaha dan performa (Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010).

Prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) terkait dengan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas dan waktu untuk mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi selalu melakukan kegiatan alternatif yang menggantikan kegiatan yang relevan (Knaus, 2002) dan seringkali dipandang sebagai metode pengatasan kecemasan akibat kesulitan dalam membuat pilihan atau keputusan, atau dalam mengambil tindakan (Knaus, 2010). Individu yang melakukan prokrastinasi secara tidak disadari akan selalu mengulang penundaan yang dilakukan sampai akhirnya terjebak dalam lingkaran atau siklus prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008).

Prokrastinasi memiliki banyak bentuk perilaku, termasuk di antaranya adalah mengabaikan tugas dengan harapan bahwa hal tersebut akan pergi dengan sendirinya, mengunderestimasi pekerjaan terkait tugas atau mengoverestimasi kemampuan dan sumber daya pribadi, menghabiskan waktu terus menerus pada permainan di komputer dan berselancar di internet, menipu diri sendiri bahwa penampilan yang sedang-sedang saja atau buruk itu dapat diterima, menggantikan aktivitas yang penting dengan prioritas yang lebih rendah, meyakini bahwa penundaan-penundaan kecil yang berulang tidak akan menyakitkan, mendramatisasi sebuah komitmen terhadap tugas dibandingkan mengerjakannya, dan gigih hanya pada sebagian tugas (*University of Illinois Counseling Center* dalam Santrock, 2014).

Skala Prokrastinasi Akademik disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari

Schouwenburg (1995) yang meliputi, (1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sampai tuntas, (2) keterlambatan/kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Pemaafan termasuk ke dalam kajian psikologi positif, yaitu pendekatan ilmiah dan terapan untuk mengungkap berbagai kekuatan seseorang dan mendorong fungsi positif mereka (Snyder & Lopez, 2007). Rahmandani (2015) menyarikan pengertian pemaafan dari berbagai sumber (Thompson, dkk; McCullough; Enright; Tangney, dkk; dalam Snyder & Lopez, 2007) adalah upaya yang dilakukan dengan melibatkan perubahan baik kognitif, afektif, maupun perilaku, dengan melepaskan hak sebagai korban akibat terjadi pelanggaran, ditunjukkan dengan berkurangnya perasaan marah/ benci/ dendam, penilaian negatif, keinginan untuk bersikap acuh tak acuh, menghindari orang yang telah melakukan pelanggaran, dan keinginan untuk menyakiti atau membalas dendam terhadap individu itu, dan bahkan meningkatkan perasaan belas kasih, kemurahan hati, dan bahkan cinta, penilaian positif, keinginan untuk bertindak secara positif terhadap orang yang telah melakukan pelanggaran.

Skala Pemaafan dalam penelitian ini dimodifikasi dan diujicoba kembali dari skala yang telah digunakan oleh Rahmandani (2015). Aitem-aitem dalam skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek pemaafan menurut Thompson dan rekan-rekannya (2005; dalam Snyder & Lopez, 2007) yang secara inklusif menyatakan bahwa sumber terjadinya pelanggaran, dan pada akhirnya menjadi target memaafkan, dapat berasal dari diri sendiri, orang lain atau sejumlah orang, atau situasi yang berada di luar kendali seseorang (seperti penyakit, "nasib", atau bencana alam). Penyusunan aitem pada masing-masing aspek mempertimbangkan berkurangnya hal-hal negatif dan

meningkatnya hal-hal yang positif pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku.

Uraian di atas mencoba mencari bukti adanya hubungan antara pemaafan dengan prokrastinasi akademik. Pemaafan nampaknya membantu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Selain penurunan pada prestasi akademik, tingginya tingkat prokrastinasi juga menyebabkan pemburukan kesehatan mental. Di sisi lain, bukti juga menunjukkan bahwa perfeksionisme dan keraguan diri sebagai dampak tidak memaafkan, dengan kondisi tertentu, justru dapat membantu penyesuaian akademik. Bagaimana sebenarnya hubungan antara pemaafan dan prokrastinasi akademik mahasiswa? Jika ketidaksediaan untuk memaafkan berdampak pada perfeksionisme dan keraguan diri yang justru membantu penyesuaian akademik, apakah pemaafan tidak perlu dilakukan? Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara pemaafan (tidak terbatas pada objek diri sendiri dan situasi spesifik) dan prokrastinasi akademik mahasiswa, serta mengetahui besaran prediksi pemaafan terhadap prokrastinasi akademik. Analisa lebih lanjut, diharapkan dapat menjelaskan aspek prokrastinasi menurut tinjauan pemaafan, serta perbedaan prediksi antara pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi bagi prokrastinasi akademik, berikut penjelasannya.

Hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini, "Ada hubungan negatif antara pemaafan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa." Hipotesis minor, "Ada hubungan negatif antara pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa."

METODE

Sebanyak 127 mahasiswa dengan rentang usia 17 - 22 tahun ($M=19,28$, $SD=1,02$) terlibat dalam penelitian ini. Teknik sampling acak stratifikasi (*stratified random sampling*) dilakukan pada populasi mahasiswa program

sarjana reguler, Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, yang masih aktif menjalani perkuliahan dan tidak sedang mengerjakan skripsi.

Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang telah dipaparkan pada teori, yaitu Skala Pemaafan (32 aitem; $\alpha = 0,888$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (41 aitem; $\alpha = 0,916$). Subskala pemaafan ditinjau dari objek pemaafan, yaitu Pemaafan Diri Sendiri (10 aitem; $\alpha = 0,747$), Pemaafan Orang Lain (16 aitem; $\alpha = 0,871$), dan Pemaafan Situasi (13 aitem; $\alpha = 0,823$). Skala telah diujicobakan kepada mahasiswa dengan karakteristik dan dari program studi yang sama dengan subjek penelitian, yaitu yang tidak termasuk ke dalam subjek penelitian dari hasil sampling. Data yang diolah sebanyak 125 data pemaafan dan 128 data prokrastinasi akademik (4 laki-laki, sisanya perempuan) dengan distribusi usia 17-22 tahun.

Seluruh skala menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat kategori respon, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Skor pada aitem *favorable*, secara berurutan STS, TS, S, dan SS adalah 1, 2, 3, dan, 4. Sedangkan skor pada aitem *unfavorable* sesuai dengan urutan respon di atas adalah 4, 3, 2, dan 1.

Penelitian ini menggunakan rancangan studi korelasional. Data diolah dengan metode statistik analisis regresi sederhana menggunakan program komputer *Statistic Packages for Social Science* (SPSS) versi 17.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penghitungan statistik setelah memenuhi uji asumsi normalitas dan linieritas distribusi penelitian menunjukkan bahwa pemaafan berkorelasi sebesar $r_{xy} = -0,358$ ($p < 0,001$) dengan prokrastinasi akademik (Tabel 1). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang negatif

antara variabel pemaafan dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Selain itu data pada Tabel 1 juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara pemaafan diri sendiri dan prokrastinasi akademik dengan $r_{xy} = -0,159$ ($p < 0,05$), korelasi negatif antara pemaafan orang lain dan prokrastinasi akademik dengan $r_{xy} = -0,319$ ($p < 0,001$), dan korelasi negatif antara pemaafan situasi dan prokrastinasi akademik dengan $r_{xy} = -0,388$ ($p < 0,001$).

Analisis juga menghasilkan koefisien determinasi (*R Square*) untuk prediktor pemaafan sebesar 0,128, artinya pemaafan memberi sumbangan efektif 12,8% terhadap prokrastinasi akademik (Tabel 1). Data dengan prediktor objek pemaafan yang berbeda diolah secara terpisah dan menunjukkan adanya perbedaan hasil. Prediktor pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi secara berturut-turut menghasilkan *R Square* sebesar 0,025

(sumbangan efektif 2,5%), 0,102 (sumbangan efektif 10,2%), dan 0,150 (sumbangan efektif 15%) terhadap prokrastinasi akademik.

Perbedaan sumbangan di atas menunjukkan bahwa pemaafan situasi sulit yang dihadapi paling besar memberikan kontribusi bagi menurunnya tingkat prokrastinasi, pemaafan orang lain memberikan kontribusi yang dapat dikatakan kecil namun masih jauh lebih banyak dibandingkan pemaafan diri sendiri, sedangkan pemaafan diri sendiri justru memberikan sumbangan paling kecil, atau dapat dikatakan memiliki hubungan yang sangat lemah dibandingkan yang lain. Sebaliknya hal ini juga menunjukkan bahwa tidak memaafkan situasi memprediksi tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang tidak memaafkan orang lain. Tidak memaafkan diri sendiri yang dalam penelitian terdahulu diprediksi memberikan sumbangan bermakna karena kritik diri dan perfeksionisme, justru memberikan sumbangan paling kecil.

Tabel 1.

Korelasi dan sumbangan efektif antara variabel prediktor dengan prokrastinasi akademik

Variabel	r	Sumbangan efektif
Pemaafan & Prokrastinasi Akademik	-0,358**	12,8%
Pemaafan Diri Sendiri & Prokrastinasi Akademik	-0,159*	2,5%
Pemaafan Orang Lain & Prokrastinasi Akademik	-0,319**	10,2%
Pemaafan Situasi & Prokrastinasi Akademik	-0,388**	15%

Catatan : ** korelasi signifikan pada $p < 0,001$

*korelasi signifikan pada $p < 0,05$

Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui kategorisasi subjek ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum skor masing-masing variabel. Distribusi subjek berdasarkan kategorisasi menurut penghitungan menggunakan norma hipotetik ditampilkan pada Tabel 2. Hasil menarik dari Tabel 2 yang dapat ditambahkan adalah perbandingan sebaran data pemaafan, pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi yang disajikan dalam Gambar 1.

Berdasarkan Gambar 1, nampak adanya kecenderungan bahwa tingkat pemaafan secara umum dan pemaafan diri sendiri memiliki distribusi yang lebih seimbang antara jumlah subjek dengan skor sangat rendah hingga rendah dan jumlah subjek dengan skor tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini berbeda dengan distribusi jumlah subjek pada tingkat pemaafan orang lain dan situasi, dimana jumlah subjek dengan pemaafan orang lain dan situasi pada tingkat sangat rendah hingga rendah jumlahnya lebih sedikit

daripada yang memiliki skor tinggi hingga sangat tinggi (kurva cenderung condong ke arah kanan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada subjek, pemaafan terhadap suatu objek tidak selalu diikuti dengan pemaafan pada objek yang lain. Nampak bahwa subjek cenderung memiliki kesulitan untuk memaafkan diri sendiri dibandingkan saat dihadapkan pada situasi permasalahan yang berkenaan pada orang lain atau situasi yang tidak menyenangkan. Dengan demikian skor pemaafan secara umum dapat berasal dari skor pemaafan yang bervariasi pada masing-masing objek. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan pemahaman mengenai pengertian pemaafan.

Analisis selanjutnya juga ditambahkan dengan melakukan uji beda variabel prokrastinasi akademik ditinjau dari variabel pemaafan, pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi menggunakan uji anava 1 jalur, ditampilkan pada Tabel 3. Hasilnya, tidak

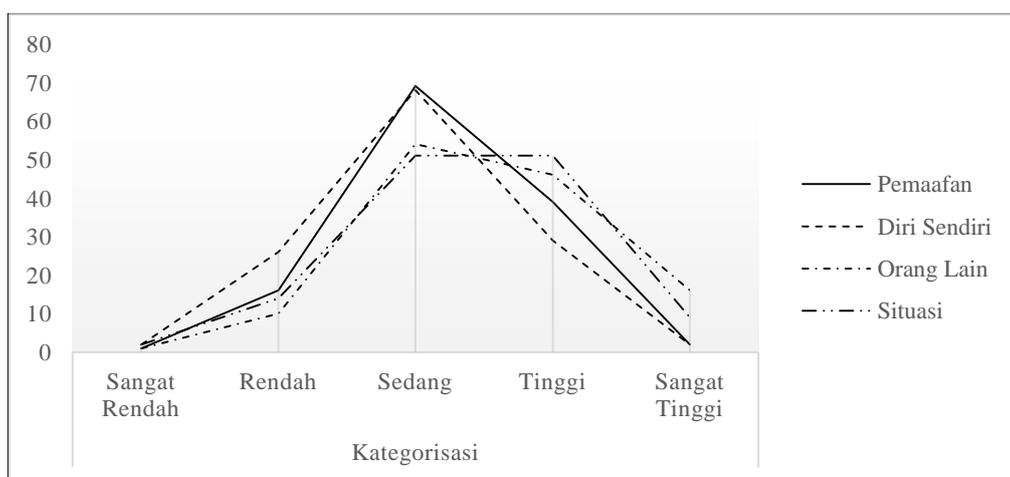
terdapat perbedaan signifikan pada prokrastinasi akademik bila ditinjau dari variabel pemaafan dengan nilai F sebesar 2,309 ($p > 0,05$). Selain itu, juga tidak terdapat perbedaan signifikan pada prokrastinasi akademik bila ditinjau dari pemaafan diri sendiri; ditunjukkan dengan nilai F sebesar 0,877 ($p > 0,05$). Sebaliknya, terdapat perbedaan signifikan pada prokrastinasi akademik bila ditinjau dari pemaafan orang lain dengan nilai F sebesar 4,676 ($p < 0,05$), dan situasi dengan nilai F sebesar 7,271 ($p < 0,05$).

Range rerata variabel prokrastinasi akademik antara kategori sangat rendah dengan sangat tinggi pada variabel prediktor sebagaimana Tabel 4, secara berturut-turut dari yang terpendek hingga terpanjang adalah 17 (pemaafan diri sendiri), 22,5 (pemaafan secara umum), 24,62 (pemaafan orang lain), dan 30,22 (pemaafan situasi).

Tabel 2.

Kategorisasi dan Distribusi Subjek Penelitian Ditinjau dari Masing-Masing Variabel

Variabel	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Prokrastinasi Akademik	8	44	70	5	0
Pemaafan	1	16	69	39	2
Pemaafan Diri Sendiri	2	26	68	29	2
Pemaafan Orang Lain	1	10	54	46	16
Pemaafan Situasi	2	14	51	51	9



Gambar 1.

Grafik Perbandingan Jumlah Mahasiswa pada Masing-Masing Kategori Pemaafan, Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi

Tabel 3.
Uji Beda Variabel Prokrastinasi Akademik

Variabel Prediktor	Nilai F	Sig	p	Keterangan
Pemaafan	2,309	0,062	p>0,05	Tidak Signifikan
Pemaafan Diri Sendiri	0,877	0,480	p>0,05	Tidak Signifikan
Pemaafan Orang Lain	4,676	0,002	p<0,05	Signifikan
Pemaafan Situasi	7,271	0,000	p<0,001	Signifikan

Tabel 4.
Perbandingan Rerata antar Kelompok Variabel Prokrastinasi Akademik
Ditinjau dari Variabel Prediktor

Kategori	Rerata Kelompok Variabel Prokrastinasi Akademik			
	Pemaafan	Diri Sendiri	Orang Lain	Situasi
Sangat Rendah	108	104	108	115
Rendah	98,63	94,92	99,4	98,93
Sedang	94,19	93,71	94,78	96,65
Tinggi	90,21	91,45	93,91	89,55
Sangat Tinggi	85,5	87	83,38	84,78
Total	93,5	93,5	93,5	93,5

Uji statistik menggunakan analisis regresi sederhana telah menjawab bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai koefisien yang negatif mengindikasikan bahwa pemaafan berbanding terbalik dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat pemaafan, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Pemaafan dapat mengurangi risiko tingginya tingkat prokrastinasi akademik, mengingat sejumlah permasalahan yang muncul dan menjadi penyebab prokrastinasi akademik berhubungan dengan pengalaman internal, konflik dengan orang lain, atau pandangan terhadap situasi, dapat dianggap sebagai suatu pelanggaran yang menimbulkan ketidaknyamanan. Permasalahan-permasalahan sebagai akar terjadinya prokrastinasi dapat relevan dengan pemaafan dalam beberapa cara, menyangkut perasaan-perasaan akan kekhawatiran dan keraguan mengenai diri, relasi yang dibina, dan situasi yang dihadapi.

Akar masalah emosional bagi munculnya perilaku prokrastinasi setidaknya menyangkut tiga hal. Pertama, kekhawatiran akan kegagalan akibat rasa khawatir dianggap tidak cukup mampu atau tidak layak, sehingga dapat memunculkan perasaan ditolak. Untuk membuktikan bahwa dirinya cukup baik, mereka berjuang memenuhi tuntutan yang tidak realistis dan menjadi seorang perfeksionis. Perfeksionis yang maladaptif cenderung rentan mengalami prokrastinasi, melakukan kritik diri, mengalami depresi, dan memiliki harga diri yang rendah (Slaney, Rice, & Ashby, dalam Burka & Yuen, 2008). Kedua, prokrastinasi sebagai upaya penghindaran karena kekhawatiran akan kesuksesan dan menghindari kesempurnaan. Hal ini terjadi karena khawatir dengan tuntutan yang berlebihan, takut melukai diri sendiri atau orang lain, atau merasa tidak pantas untuk menerima sukses (Burka & Yuen, 2008). Ketiga, adanya kekhawatiran mengalami kekalahan dalam persaingan akan menghilangkan perasaan kendali pada seseorang terhadap kehidupan dan situasi. Prokrastinasi dapat menjadi salah satu cara untuk mempertahankan diri dan mendapatkan kembali perasaan memiliki kendali,

mendapatkan kekuatan, penghargaan, kemerdekaan dan otonomi (Burka & Yuen 2008).

Pemaafan diri sendiri membantu mengatasi akar masalah emosional dengan membebaskan seseorang dari kebencian terhadap diri akibat rasa malu dan rasa bersalah. Rasa malu menggambarkan pandangan diri negatif menyangkut beberapa situasi, yaitu mencakup rasa tidak berdaya dan tidak berharga. Rasa bersalah menggambarkan pandangan diri negatif menyangkut situasi spesifik dan penyesalan atas sesuatu yang telah dilakukan (Tangney, Boone, & Dearing, 2005; dalam Snyder & Lopez, 2007). Pemaafan diri sendiri membantu mengurangi kritik diri yang tidak produktif, bertujuan membantu individu bertanggungjawab atas tindakan yang diperbuat, melepaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif yang menyita, sehingga dapat meneruskan tugas berikutnya dalam kehidupan (Snyder & Lopez, 2007).

Akar masalah interpersonal yang tidak terpecahkan sangat mungkin menyebabkan masalah baru dalam relasi pada masa yang akan datang. Sejumlah orang terus menerus merenungkan pengalaman menyakitkan, bertahan dengan ingatan akan rasa marah, pikiran untuk membalas dendam, dan menghambat pemaafan orang lain (Barber, Maltby, & Macaskill, 2005). Setidaknya akar permasalahan ini dapat memunculkan prokrastinasi dalam tiga cara (Burka & Yuen, 2008). Pertama, prokrastinasi dapat dilakukan sebagai salah satu upaya pembalasan dendam untuk menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada orang yang telah menyakiti, membuat marah, meremehkan, atau mengkhianati. Kedua, munculnya ketakutan akan perpisahan menyebabkan orang selalu merasa aman saat terhubung dengan orang lain, sehingga menginginkan hubungan yang dekat untuk mencari persahabatan, dukungan, dan cinta. Prokrastinasi dilakukan karena menunggu kehadiran seorang penasihat bagi kesulitan yang dihadapi, atau berlama-lama pada pola hubungan yang akrab. Ketiga, munculnya

ketakutan akan kedekatan/ intimasi menyebabkan orang lebih merasa nyaman dengan menjaga jarak karena meyakini bahwa orang lain mungkin akan mengambil keuntungan dari hasil kerja kerasnya, selalu menuntut dan tidak akan pernah merasa puas hingga menghabiskan energi, tidak ingin mengulang pengalaman buruk di masa lalu, atau khawatir akan mengalami kehilangan. Prokrastinasi dilakukan sebagai salah satu bentuk upaya melarikan diri dari dampak pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.

Pemaafan orang lain membantu mengatasi akar masalah interpersonal dengan memperbaiki penilaian menjadi lebih realistis dan tidak terdistorsi, membebaskan diri dari perenungan dan afek negatif, mengurangi keinginan untuk membalas dendam, bahkan meningkatkan empati seiring waktu (Gordon, Baucom, & Snyder, 2005; dalam Snyder & Lopez, 2007). Proses pencarian makna dan pemahaman akan situasi interpersonal yang berdampak pada perasaan terluka, takut, dan marah, secara perlahan diharapkan dapat meningkatkan kendali akan kehidupannya (Gordon, Baucom, & Snyder, 2005; dalam Snyder & Lopez, 2007).

Dalam konteks pemaafan situasi, sejumlah orang tidak sanggup menerima kenyataan akan situasi yang dihadapi, seperti kekurangan/ keterbatasan, ketidakmampuan mengendalikan orang lain, atau tidak mendapatkan pertolongan (Burka & Yuen, 2008). Mereka melakukan prokrastinasi sebagai upaya melawan kenyataan yang tidak disukai dan bertahan hidup menurut pandangan mereka, yaitu mengenai apa yang seharusnya, seolah-olah kenyataan (Burka & Yuen, 2008). Pemaafan situasi membantu seseorang tidak lagi terjebak di masa lalu, berhenti terus merenungi situasi dan menyalahkannya karena telah mengacaukan hidup, serta menyadari bahwa melepaskan adalah bagian dari langkah untuk mendapatkan harapan baru dalam kehidupannya (Snyder & Lopez, 2007).

Hasil analisis lebih lanjut dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan diri sendiri, orang lain, dan situasi, masing-masing memberikan sumbangan yang berbeda bagi derajat prokrastinasi akademik. Di antara ke tiga objek, pemaafan diri sendiri memberikan kontribusi paling kecil (memiliki hubungan paling lemah), didukung dengan hasil analisis bahwa Pemaafan diri sendiri tidak memberikan perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik. Sebaliknya, pemaafan orang lain dan situasi memberikan perbedaan signifikan bagi skor prokrastinasi akademik. Adanya perbedaan ini menjadi layak untuk diperbincangkan khususnya pada saat penelitian terdahulu lebih menekankan pada pentingnya peran pemaafan diri sendiri terhadap situasi prokrastinasi, untuk mencegah terjadinya prokrastinasi di masa mendatang (Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Penelitian tersebut menekankan pentingnya memaafkan diri sendiri (atas perilaku prokrastinasi) dalam perubahan motivasi, karena prokrastinasi dianggap sebagai bentuk pelanggaran yang membahayakan diri sendiri. Hubungan antara keduanya dimediasi oleh afek negatif (biasanya rasa bersalah), yaitu pemaafan diri sendiri akan menurunkan afek negatif sehingga mengurangi prokrastinasi.

Lemahnya hubungan pemaafan diri sendiri dan prokrastinasi akademik mungkin disebabkan karena dampak tidak memaafkan diri sendiri secara mengejutkan dapat menjadi motivasi bagi individu untuk mencapai tujuan yang lebih baik dalam kehidupannya. Sebaran data pemaafan diri sendiri pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan diri sendiri bukan suatu hal yang mudah. Namun bersamaan dengan itu, sebaran data menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa meskipun sebagian subjek cenderung tidak memaafkan dirinya, kecenderungan melakukan prokrastinasi tetap rendah. Hal ini mungkin saja terjadi karena penurunan kepercayaan diri dan keraguan terhadap diri dalam derajat yang dapat

ditoleransi, membantu meningkatkan usaha dan performa (Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010). Lebih lanjut, seseorang menjadi perfeksionis dan berjuang untuk memenuhi tuntutan yang tidak realistis untuk membuktikan bahwa dirinya cukup baik (Burka & Yuen, 2008). Perfeksionis yang adaptif memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014), bahkan memiliki standar yang tinggi dan meyakini kemampuannya sehingga berdampak positif bagi perolehan identitas dan harga dirinya (Burka & Yuen, 2008).

Dengan adanya bukti bahwa pemaafan diri sendiri dirasakan lebih sulit dibandingkan pemaafan orang lain dan situasi, mengakibatkan fakta ini tidak dapat dengan mudah diabaikan. Pemaafan diri sendiri dirasakan tidak mudah karena seseorang mungkin berupaya menghindari perasaan tidak nyaman dan melakukan prokrastinasi, tanpa mengenal terlebih dahulu secara mendalam kondisi yang terjadi di dalam diri mereka, dibalik perilaku yang nampak (Burka & Yuen, 2008). Memberikan toleransi terhadap perasaan rentan akibat paparan kekhawatiran dan ragu-ragu bukan suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Kondisi inilah yang membatasi seseorang untuk mengenal dirinya lebih mendalam, padahal konsekuensi dari tidak memaafkan diri sendiri dapat jauh lebih parah daripada konsekuensi tidak memaafkan orang lain, mengingat bahwa setiap orang harus hidup dengan dirinya sendiri (Hall & Fincham, 2005; dalam Snyder & Lopez, 2007). Gambaran dinamika tentang dampak pemaafan diri sendiri terhadap performa akademik dirumuskan dalam Gambar 2.

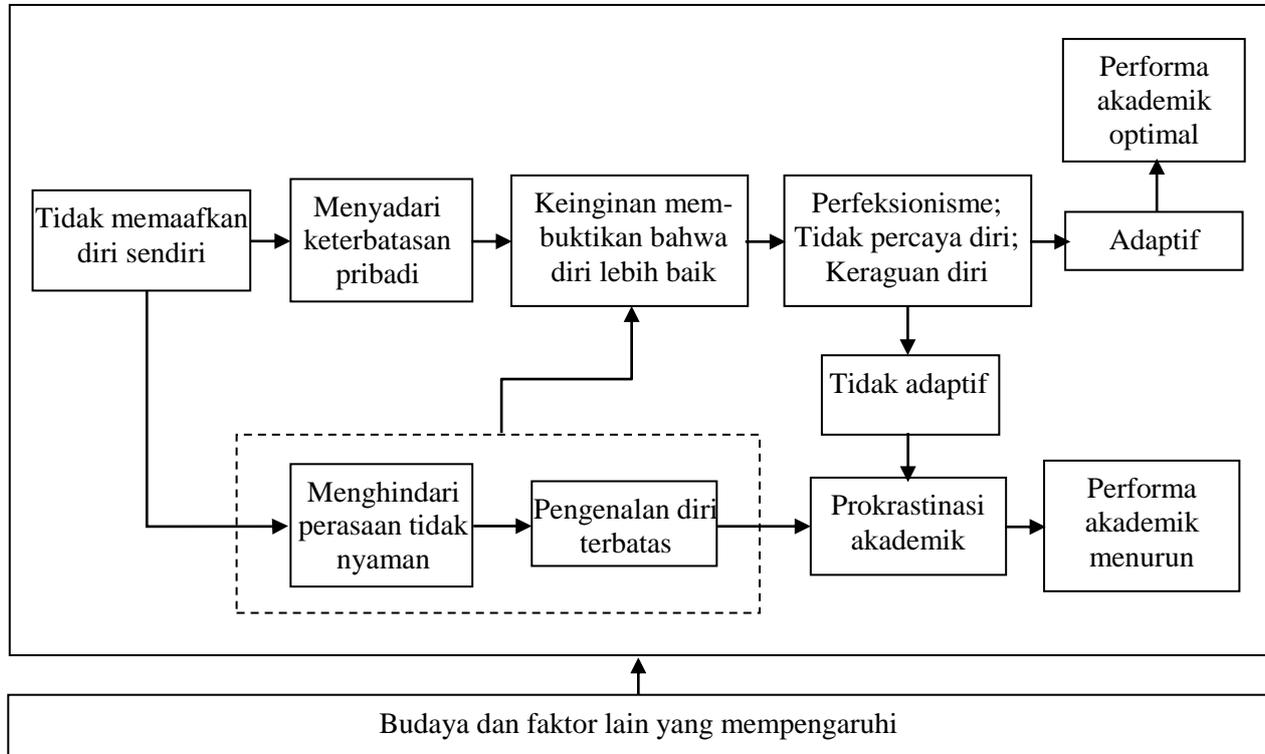
Mengacu dari perpektif budaya, Sandage dan Williamson (2005; dalam Afif, 2015) menjelaskan bahwa nilai atas pemaafan diri dalam budaya kolektivistik seperti ditemukan di Indonesia adalah rendah. Hal ini berbeda dengan budaya individualistik yang memandang tingginya nilai atas pemaafan diri. Pemaafan dalam budaya kolektivistik

dilakukan sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan sosial. Inilah sebabnya mengapa dalam budaya kolektivistik menjunjung pentingnya rekonsiliasi sebagai indikator pemaafan, serta mengutamakan pentingnya saling ketergantungan dan kelekatan sosial dibandingkan kesejahteraan pribadi. Perbedaan yang pula nyata adalah kesempatan untuk melakukan refleksi diri terfasilitasi secara lebih mendalam pada budaya individualistik.

Uraian di atas terkait budaya sekaligus menjelaskan mengapa pemaafan orang lain memberikan kontribusi yang lebih besar. Pelanggaran sebagai akibat hubungan interpersonal yang buruk mendapatkan perhatian yang lebih utama pada budaya tempat dimana penelitian ini dilakukan, sehingga pemaafan orang lain lebih diperhatikan daripada pemaafan diri sendiri. Pemaafan/ ketidaksediaan untuk memaafkan orang lain selanjutnya berdampak lebih besar bagi perubahan afek dan lebih berpeluang

mempengaruhi prokrastinasi akademik, dibandingkan pemaafan diri sendiri.

Tidak cukup banyak informasi yang mendukung penjelasan mengapa pemaafan situasi memberikan kontribusi paling besar. Burka dan Yuen (2008) menyebutkan bahwa perjuangan melawan prokrastinasi yang paling mendalam nampaknya adalah perjuangan melawan kenyataan, dalam hal ini situasi-situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Seseorang yang memiliki perasaan akan kendali pribadi (*the sense of personal control*), memiliki kemauan dan motivasi untuk mengatasi masalah secara aktif, lebih siap menghadapi ancaman, dan memiliki tingkat distres psikologis rendah (Ross & Mirowsky, 2013). Sebaliknya, rasa ketidakberdayaan pribadi (*the sense of personal powerlessness*) akan menjatuhkan kepercayaan diri seseorang, memperkuat ketidakberdayaan (*helplessness*), dan berdampak pada munculnya depresi (Ross & Mirowsky, 2013).



Gambar 2. Rumusan Dinamika Dampak Pemaafan Diri Sendiri terhadap Performa Akademik

Ketidakterdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) adalah akibat dari paparan stimulus negatif yang tidak terhindarkan, tidak dapat dikendalikan, dan dicirikan dengan rendahnya tingkat respon sukarela dan rendahnya kemampuan untuk mempelajari perilaku sukses (Seligman dalam Ross & Mirowsky, 2013).

Pemaafan situasi dimaksudkan untuk peristiwa atau pengalaman hidup negatif yang dinilai berada di luar kendali seseorang (Thompson dkk., 2005; dalam Snyder & Lopez, 2007) sehingga diharapkan mampu meningkatkan kendali personal yang dimiliki, mendapatkan harapan baru, dan menentukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi kesulitan hidup.

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengembangan instrumen pemaafan yang lebih intensif, subjek dengan kelompok usia yang berbeda, mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin, pengukuran pemaafan dapat ditujukan untuk situasi khusus (dalam hal ini prokrastinasi akademik), atau sebaliknya pengukuran prokrastinasi dapat diarahkan untuk situasi yang lebih umum (seperti prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari). Penelitian secara mendalam yang menjelaskan hubungan antara pemaafan diri sendiri, orang lain, maupun situasi juga perlu dilakukan.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pemaafan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pemaafan memberi sumbangan efektif sebesar 12,8% terhadap prokrastinasi akademik. Pemaafan diri sendiri, orang lain, maupun situasi juga memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik dengan sumbangan efektif berturut-turut 2,5%, 10,2%, dan 15%. Kecilnya sumbangan pemaafan diri sendiri secara mengejutkan bertentangan dengan penelitian terdahulu yang menekankan

pentingnya peran pemaafan diri sendiri untuk mencegah prokrastinasi di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, A. (2015). *Pemaafan, rekonsiliasi, dan restorative justice. Diskursus perihal pelanggaran di masa lalu dan upaya-upaya melampauinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgiveness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48, 259-263. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.021>
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.paid.2005.01.006>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination. Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian. (Ed. 7, Buku 2)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. New York: Springer Science +Business Media, LLC.

- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. Dalam E. L. Worthington Jr (Ed.). *Handbook of forgiveness* (h. 407-422). New York: Routledge.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24* (5), 621-637. Diunduh dari <http://www.fincham.info/papers/Self-Forgiveness-jscp-in%20press.pdf>
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2012). Explaining the link between conscientiousness and forgiveness. *Journal of Research in Personality, 46*, 497-503. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.007>
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook. Your personalized program for breaking free from the patterns that hold you back*. New York: New Harbinger Publications, Inc.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26-33. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Maula, A. (2013). Hubungan antara karakteristik kepribadian *conscientiousness* dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Surabaya. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*. UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Morris, P. E., & Fritz, C.O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences, 39*, 193-198. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2015.03.007>
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stres pada mahasiswa jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal Psikologi Undip, 15* (2), 118-128. <http://dx.doi.org/10.14710/jpu.14.2.118-128>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences, 76*, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2013). The sense of personal control: Social structural causes and emotional consequences. Dalam C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.). *Handbook of the sociology of mental health, 2nd edition* (h. 379-402). Dordrecht: Springer Science+Business Media.
- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. Dalam E. L. Worthington Jr (Ed.). *Handbook of forgiveness* (h. 41-55). New York: Routledge.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence (15th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. Theoretical notions, measurement, and research. Dalam J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.). *Procrastination and task avoidance. theory, research, and*

- treatment* (h. 71–96). New York: Springer Science +Business Media, LLC.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.059>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology, the scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R., W., J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49, 175-180. <http://dx.doi:10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. Dalam E. L. Worthington Jr (Ed.). *Handbook of forgiveness* (h. 143-158). New York: Routledge.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Robert, D.E., (2005). Dispositional forgiveness of self, other, and situation. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359. <http://dx.doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808. <http://dx.doi:10.1016/j.paid.2010.01.029>
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, Stuart. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 467-470. <http://dx.doi:10.1016/j.psychsport.2010.05.009>