

NEVER BE AFRAID
HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF FAILURE*
DAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Ivan Sebastian
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
Sebastian.ivan28@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatannya sampai pada saat-saat terakhir (Gafni & Geri 2010). Seseorang dengan kecemasan tinggi cenderung menunda pekerjaan mereka dengan alasan yang irasional (Steel, 2007). *Fear of failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang irasional yang akhirnya menurunkan kepercayaan diri untuk mengerjakan suatu tugas. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi UBAYA yang mengambil mata kuliah PAU. Jumlah subjek adalah 131 mahasiswa. Pengukuran prokrastinasi akademik dilakukan dengan *Pure Procrastination Scale* (PPS) yang mengukur prokrastinasi yang diakibatkan oleh *irrational belief*. Pengukuran *fear of failure* dilakukan menggunakan dua angket. Pertama yaitu *PFAI* yang dibuat oleh Conroy (2002) *fear of failure* secara umum. Kedua yaitu AAT yang terdiri dari dua subskala yang mengukur tentang kecemasan akademik yang digunakan sebagai pembanding. Hasil dari korelasi data yang ada menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi ($r = 0,339$; $p = 0,000$).

Kata kunci : Prokrastinasi, *fear of failure*.

ABSTRACT

Procrastination is a person's tendency to suspend its activities until the last moment (Gafni & Geri, 2010). A person with high anxiety tend to postpone their work with irrational reasons (Steel, 2007). Fear of failure is an irrational anxiety or concern that ultimately lowers the confidence to do a task. The subject is 131 students who take PAU course in Faculty of Psychology, University of Surabaya. Measurements made

with academic procrastination Procrastination Scale (PPS), which measures the procrastination caused by irrational belief. Fear of failure measurement performed using two questionnaires. First, the PFAI made by Conroy (2002) which measure fear of failure in general. Both the AAT which consists of two subscales that measure of academic anxiety that is used as a comparison. The results of the correlation data show a significant relationship between fear of failure by procrastination ($r = 0.339$; $p = 0.000$).

Keywords: Procrastination, fear of failure.

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir (Gafni & Geri, 2010). Solomon dan Rothblum (1984) menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tindakan yang tidak berguna dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman bagi seseorang. Salah satu penyebab seseorang melakukan penundaan yaitu pemikiran irasional. Pemikiran irasional tersebut berupa perasaan tidak mampu dari individu dan pemikiran bahwa tuntutan suatu tugas itu terlalu berat untuk dirinya (Ellis & Knaus, dalam Haghbin, McCaffrey & Pychyl, 2012).

Menurut Steel (2007) prokrastinasi terjadi di beberapa area, salah satunya yaitu prokrastinasi di bidang akademik.

Prokrastinasi disebabkan oleh beberapa hal, salah satu penyebabnya adalah *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan (Van Wyk, 2004). Hampir semua orang dalam situasi apapun memiliki motivasi untuk menghindari kegagalan (Murray dkk dalam Nainggolan, 2007). Menurut Burka dan Yuen (2008), seseorang melakukan penundaan dengan alasan mereka takut dinilai dan dikritik oleh orang lain. Mereka juga khawatir dinilai jelek oleh orang lain sehingga mereka melakukan penundaan sebagai strategi untuk mengatasi ketakutan akan kegagalan yang mereka rasakan.

Ketakutan akan kegagalan dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk mencapai prestasi tetapi ketakutan kegagalan ini juga dapat menimbulkan dampak negatif yang akhirnya membuat seseorang kehilangan motivasinya (Nainggolan,

2007). Adanya perbedaan dari dampak yang diakibatkan oleh ketakutan akan kegagalan dalam diri seseorang membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara ketakutan akan kegagalan seseorang dengan tingkat prokrastinasi akademiknya. Apakah semakin tinggi *fear of failure* maka akan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik seseorang atau *fear of failure* yang tinggi dalam diri seseorang menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik dari seseorang.

Untuk menjelaskan hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik peneliti menggunakan teori TMT (*Temporal Motivation Theory*) yang dikemukakan oleh Steel (2007).

Definisi prokrastinasi akademik

Knaus (2011) mengatakan seseorang melakukan prokrastinasi sebagai karena merasa tidak nyaman terhadap tugas yang dilakukannya sehingga mereka terus melakukan penundaan. Prokrastinasi juga dihubungkan dengan kecemasan dan kekhawatiran yang tinggi, orang yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menunda tugas mereka dengan alasan yang irasional (Steel, 2007). Berdasarkan penjelasan prokrastinasi yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan menunda-nunda yang dilakukan seseorang dengan alasan yang irasional. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan di bidang akademik. Jadi prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang dilakukan dengan alasan yang tidak rasional dan akhirnya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman bagi yang melakukannya.

Definisi *fear of failure*

Menurut Hardiansyah (2011) *fear of failure* merupakan interpretasi negatif seseorang terhadap sebuah situasi. Interpretasi negatif ini merupakan keyakinan irasional yang muncul akibat beberapa hal seperti tuntutan dari orang lain, konsekuensi negatif yang pernah di dapat dan akhirnya menimbulkan ketakutan akan

kegagalan dalam diri seseorang. Menurut Burka dan Yuen (2008) *fear of failure* muncul ketika seseorang menghadapi hal-hal yang sulit, mereka takut untuk menunjukkan ketidakmampuan mereka. *Fear of failure* ini muncul akibat dari rendahnya kepercayaan diri, kecemasan dan perfeksionisme. Dari beberapa penjelasan yang ada, dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang irasional yang akhirnya menurunkan kepercayaan diri mereka untuk mengerjakan suatu tugas.

Definisi TMT

Rumus dari TMT menurut Steel (2007) yaitu :

$$\text{Utility} = \frac{E \times V}{\Gamma D}$$

Keterangan :

E : *Expectancy*

V : *Value*

Γ : *Sensitivity to delay*

D : *Delay*

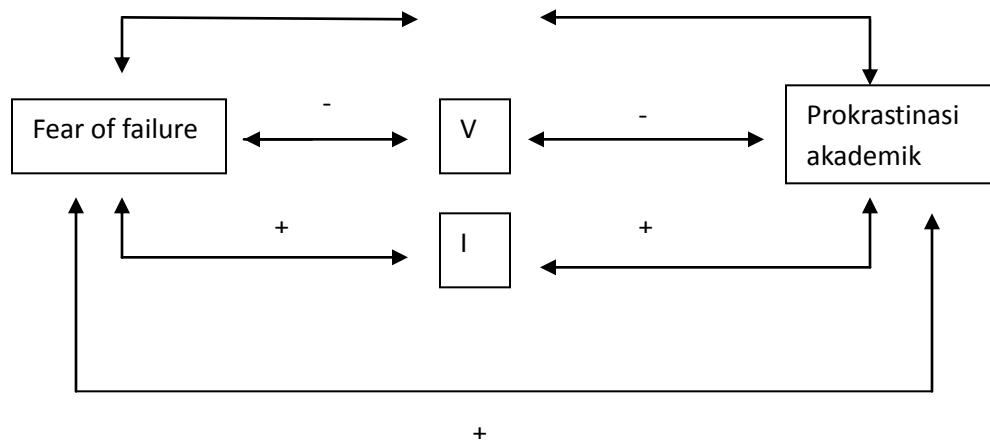
TMT memiliki empat komponen yaitu *expectancy*, *value*, *Sensitivity to delay* dan *delay* (Steel, 2007). Utilitas mengacu bagaimana tugas tersebut diinginkan seseorang. Semakin tinggi skor *Expectancy* (E) dan *value* (V) maka semakin besar keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya semakin besar *delay* (D) dan *impulsiveness* atau *sensitivity to delay* (Γ) semakin kecil keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu.

Expectancy, menurut Steel (2007) *expectancy* berhubungan dengan *self efficacy*. Seseorang dikatakan memiliki *expectancy* jika ia memiliki keyakinan bahwa ia dapat menyelesaikan suatu tugas. *Value*. Steel (2007) mengaitkan *value* dengan *task aversiveness*, *need for achievement* dan *boredom proneness*. *Value* akan rendah bila tugas tersebut tidak menarik, rendahnya kebutuhan berprestasi yang dimiliki seseorang dan tingkat kejenuhan yang tinggi. *Delay* (D). *Delay* berhubungan dengan

rentang waktu penerimaan *reward* ataupun *punishment*. Semakin lama rentang waktunya penerimaan *reward* dari sebuah tugas maka seseorang akan semakin melakukan penundaan. *impulsiveness* atau *sensivity to delay* (Γ) seseorang yang impulsif akan mengerjakan sesuatu yang menghasilkan *reward* lebih cepat.

Hipotesis

Peneliti menduga bahwa ada hubungan positif antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik.



Gambar 1. Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik

Keterangan

- + : hubungan positif
- : hubungan negatif

Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh TMT (*Temporal Motivation Theory*). Beberapa aspek yang terdapat dalam TMT yaitu *expectancy*, *value*, dan *impulsiveness*. Seseorang yang memiliki ketakutan akan kegagalan yang tinggi maka akan menurunkan harapan keberhasilan ia terhadap suatu tugas, dia juga akan menganggap tugas tersebut tidak menyenangkan dan akhirnya mencari kegiatan lain yang dianggap menyenangkan sehingga melakukan prokrastinasi.

METODE

Subjek

Pada penelitian ini adalah 131 mahasiswa Fakultas Psikologi Ubya yang sedang mengambil mata kuliah PAU (Penyusunan Alat Ukur). Pemilihan subjek ini didasari oleh banyaknya tugas yang bervariasi dari mata kuliah tersebut yang cenderung ditunda-tunda oleh mahasiswa. Tugas-tugas tersebut antara lain membaca jurnal, menulis makalah, dan lain-lain (Solomon & Rothblum, 1984).

Metode Pengumpulan Data

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan angket, yaitu angket prokrastinasi akademik, TMT dan *fear of failure*. Angket prokrastinasi menggunakan PPS, angket *fear of failure* menggunakan AAT dan PFAI sedangkan angket TMT digunakan untuk menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dengan *fear of failure*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Hasil Uji korelasi TMT dan PFAI dengan AAT-F, AAT-D

	AAT-F			AAT-D		
	<i>R</i>	P	Status	<i>r</i>	P	Status
<i>Expectancy Value</i>	0,193	0,013	H0 diterima	-0,137	0,059	H0 diterima
<i>Impulsivity</i>	0,188	0,016	H0 diterima	-0,414	0,000	H0 ditolak
<i>General fear of failure</i>	-0,184	0,018	H0 diterima	0,450	0,000	H0 ditolak
	-0,264	0,001	H0 ditolak	0,584	0,001	H0 ditolak

Pada Tabel 1 menunjukkan hasil uji korelasi antara aspek TMT dan PFAI dengan AAT-F dan AAT-D. hasil uji korelasi menunjukkan hubungan antara AAT-F

dengan PFAI dan AAT-D dengan PFAI sesuai dengan yang dikemukakan oleh Alpert dan Haber (1960) yang mengatakan bahwa AAT-F mengukur kecemasan yang mendatangkan motivasi sedangkan AAT-D mengukur kecemasan yang menjadi penghambat. Nilai korelasi antara AAT-F dengan PFAI menunjukkan korelasi yang negatif ($r = -0,364$, $p = 0,001$) sedangkan AAT-D dengan PFAI menunjukkan hasil yang positif ($r = 0,584$, $p = 0,001$).

SIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan positif antara kedua variabel yang diuji yaitu *fear of failure* dan prokrastinasi akademik. Seseorang yang memiliki rasa takut akan kegagalan yang tinggi akan cenderung menganggap tugasnya tidak menyenangkan dan menyebabkan ia mudah teralihkan oleh hal lain sehingga melakukan prokrastinasi.

PUSTAKA ACUAN

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: Procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115-125.
- Hagbin, M., McCaffrey, A., Pychyl, T.A. (2012) *The complexity of the relation between fear of failure and procrastination*. Springer Science+Business Media.
- Hardiansyah, H. (2011) *Ketakutan akan kegagalan (Fear of Failure) sebagai bentuk kepercayaan irasional (Irrational Belief) pada mahasiswa senior yang melakukan prokrastinasi akademik dengan cara menunda pengerjaan skripsi*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Knaus (2011). Beat procrastination now. Diunduh dari http://www.psychologytoday.com/files/attachments/37646/beatprocrastinationnow_3.pdf

- Nainggolan, L. (2007) *Hubungan antara persepsi terhadap harapan orang dengan ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa program studi psikologi universitas diponegoro semarang*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Van Wyk, L. (2004). *The Relationship Between Procrastination and Stress In The Life of The High School Teacher*. University of Pretoria Etd