

Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Syahrani M.Thahir

Universitas Muhammadiyah Malang

email: syahrani_thahir@yahoo.co.id

ABSTRAK Skripsi yang menjadi syarat memperoleh gelar sarjana seringkali menjadi fase yang penuh hambatan yang dapat menimbulkan stres sehingga menyebabkan perilaku menunda-nunda dalam penyusunan skripsi. Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Joseph Ferrari, 1995). Mahasiswa yang merasakan distress dan melakukan prokrastinasi terhadap pengerjaan skripsinya, perlu mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Alkhairaat Pusat Palu angkatan tahun 2008-2009 dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Pengambilan sampel yakni purposive sampling dengan alat ukur skala prokrastinasi, skala stress dan skala dukungan sosial. Hipotesis dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara distress dengan prokrastinasi akademik dan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci Distress dan dukungan sosial, Prokrastinasi akademik

Pendahuluan

Body Esteem merupakan bagian penting dalam pembentukan konsep diri seseorang, Persepsi terhadap seseorang dikaitkan erat dengan penampilan fisiknya, sehingga tidak mengherankan bila tuntutan untuk tampil menarik di muka umum menjadi sesuatu kebutuhan bagi banyak orang. Oleh karena itu secara tidak langsung body esteem yang dimiliki seseorang akan terbentuk sesuai dengan tuntutan dari lingkungan untuk berpenampilan lebih menarik.

Kesadaran awal manusia mengenai dirinya dimulai dari kesadaran akan tubuhnya, pengenalan ini semakin lama akan semakin menjadi bagian yang intim dari konsep diri secara umum (James, 1999). Ditemukan pula bahwa hasil-hasil tersebut bervariasi tergantung dari kelompok yang merupakan sasaran studi, berdasarkan jenis kelamin, usia maupun budaya/etnis. Seperti misalnya penelitian yang menemukan bahwa perempuan memiliki body esteem yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, dan bahwa perubahan body esteem perempuan akan berkontribusi terhadap perubahan harga diri secara keseluruhan serta bahwa efek body esteem terhadap harga diri secara keseluruhan ini bervariasi antar berbagai kelompok usia dan budaya/etnis (McKinley, 1998).

Lebih dari dua pertiga orang dewasa Amerika saat ini dianggap kelebihan berat badan atau obesitas, lebih dari kenaikan 36% dari yang terakhir

30 tahun (Martin, et.al., 2007). Dan lebih dari setengah dari semua perempuan tidak puas dengan citra tubuh mereka secara keseluruhan dan Berat (Grabe & Hyde, 2006). Sebuah penelitian mengatakan bahwa populasi besar pada laki-laki juga tidak puas dengan citra tubuh mereka, mereka cenderung lebih peduli dengan bentuk dan membangun otot daripada dengan berat badan (Furnham, et.al, 2002).

Pentingnya sebuah citra tubuh seseorang berkaitan dengan tingkat harga diri mereka menjadikan individu terkadang merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Melihat cara pandang yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dari penelitian terdahulu membuat peneliti ingin meneliti kembali tentang Perbedaan Body Esteem Pada Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Di Universitas Muhammadiyah Malang.

Landasan Teori

Body esteem adalah penilaian maupun penerimaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Franzoi & Shields, 1984). Body esteem yang dikaitkan dengan harga diri secara keseluruhan; baik melalui studi lintas budaya maupun lintas gender. Dari hasil-hasil penelitian tersebut ditemukan adanya indikasi bahwa

body esteem yang rendah berhubungan dengan rendahnya harga diri seseorang; gangguan makan; serta kerentanan terhadap depresi dan gangguan kecemasan (Henriques & Calhoun, 1999). Body esteem merujuk pada komponen afektif dari citra tubuh atau perasaan seseorang tentang tubuh seseorang (Franzoi & Shields, 1984). Penelitian tentang body esteem penting karena body esteem yang rendah telah dikaitkan dengan kerentanan terhadap depresi, kecemasan, dan rendah diri, serta gangguan (Denniston, Roth, & Gilroy, 1992)

Teori Sosial Comparison (Dorian & Garfinkel, 2002) menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif. Bila masyarakat terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka akan ada kecenderungan bahwa individu akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa orang-orang yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media masa sebagai pembanding (Vilegas & Tinsley, 2003).

Verplanken (2006) melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (negative self-thinking habit). Negative self-thinking yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat. Sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Verplanken, 2006).

Negative self-thinking habit yang disfungsi memiliki tiga aspek sebagai berikut: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif; (2) frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering; dan (3) pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol (Verplanken, 2006).

Berdasarkan uraian di atas diasumsikan bahwa negative self-thinking habit yang secara spesifik mengenai tubuh akan berkontribusi secara jauh lebih signifikan terhadap body esteem maupun harga diri secara keseluruhan, dibandingkan dengan penilaian yang lebih obyektif mengenai tubuh (misalnya: proporsi tinggi dan berat badan). Survei Amerika lebih dari 500 gadis remaja berusia 9-16, hampir 70% diyakini gambar majalah dipengaruhi ide mereka tentang bentuk tubuh yang ideal, dan 47% dari sampel yang sama ingin menurunkan berat badan sebagai hasilnya (Field, et.al, 1999).

Kostanski dan Gullone (1998) menemukan bahwa harga diri adalah prediktor signifikan dari ketidapuasan citra tubuh yang dirasakan. Selain itu, Furnham, et.al (2002) menunjukkan bahwa kesehatan dan olahraga yang berhubungan dengan harga diri yang tinggi, dan bahwa harga diri berkorelasi dengan berolahraga untuk tujuan fisik kebugaran. Penelitian tentang citra tubuh biasanya menunjukkan bahwa wanita merasa kurang positif terhadap tubuh mereka daripada pria (Dionne, & Lazarus, 1996).

Metode Penelitian

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, pengambilan data dilaksanakan dengan mengambil populasi Mahasiswa yang ada di Universitas Muhammadiyah Malang. Jumlah subyek pada penelitian ini adalah 50 Mahasiswa yang diambil dari Mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 22 mahasiswa dan 28 mahasiswa perempuan. teknik pengambilan sampel menggunakan accidental Sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan 1 instrumen.

Instrumen Penelitian

Body Esteem di ukur dengan menggunakan The Body Esteem Scale (BES). disusun dengan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat pesimis (1), pesimis (2), biasa saja (3), optimis (4), sangat optimis (5). Total skor berkisar dari 32 sampai 160.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan tahapan persiapan, yaitu peneliti membuat dan mempersiapkan instrumen yang digunakan sebagai alat ukur, melakukan survey awal dan melakukan observasi tempat penelitian, jumlah instrumen yang digunakan sebanyak satu instrumen. Selanjutnya tahap pelaksanaan, diawali dengan menyebarkan instrumen yang sudah valid kepada 50 Mahasiswa. setelah data-data terpenuhi, kemudian data diolah menggunakan SPSS.

Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t. Yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan body esteem antara laki-laki dan perempuan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa deskripsi keseluruhan subjek penelitian berjumlah 50 Mahasiswa. Dari 50 Mahasiswa tersebut, sebanyak 22 Mahasiswa laki-laki dan 28 Mahasiswa perempuan.

Tabel 2.
Hasil Analisis Uji - t

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
BE	Equal variances assumed	6,417	,015	,009	48	,993	,023	2,637
	Equal variances not assumed			,008	33,945	,994	,023	2,776

Dari tabel 1 di atas dapat di jelaskan bahwa varian data kedua kelompok tersebut tidak sama, karena nilai signifikansi sebesar 0,015 yang menunjukkan nilai $p < 0,05$. Karena varian tidak sama maka untuk melihat hasil uji t memakai Equal variances not assumed yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,994 dengan perbedaan rerata sebesar 0,023. Dengan interval kepercayaan 95% yang memiliki nilai -5,619 sampai 5,664. Kesimpulannya adalah karena nilai $p > 0,05$ maka dapat di artikan bahwa tidak terdapat perbedaan body esteem antara laki-laki dan perempuan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Perbedaan body esteem antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan mengacu pada nilai signifikansi $p > 0,05$ yaitu 0,994.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan tidak mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa citra tubuh biasanya menunjukkan bahwa wanita merasa kurang positif terhadap tubuh mereka daripada pria (Dionne, & Lazarus, 1996).

Penelitian ini telah direncanakan dan berusaha dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, namun tetap saja terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu disiplin ilmu sehingga penelitian ini tidak dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara keseluruhan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan body esteem antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Muhammadiyah Malang. Nilai signifikansi yang diperoleh dari

penelitian ini sebesar 0,994 atau $p > 0,05$ yang menandakan tidak terdapat perbedaan body esteem antara laki-laki dan perempuan.

Dalam membentuk body esteem maka seseorang akan lebih banyak mengandalkan penilaiannya yang subyektif dibandingkan dengan penilaian yang lebih obyektif seperti misalnya proporsi berat badan dan tinggi badan yang sebenarnya.

Kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh selain berkontribusi terhadap pembentukan body esteem, Dengan demikian, semakin tinggi kebiasaan seseorang untukberpikir negatif mengenai tubuhnya maka yang bersangkutan juga akan memiliki body esteem yang lebih rendah.

Daftar Pustaka

- Dorian, L. dan Garfinkel, P. (2002). "Culture and Body Image in Western Culture". *Eating and Weight Disorders*, 7(1), halaman: 1-19.
- Field, E., Cheung, L., Wolf, A., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *American Academy of Pediatrics*, 103, 36.
- Furnham, Adrian, Badmin, Nicola, and Sneade, Ian (2002), "Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, selfesteem, and reasons for exercise," *Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Franzoi, S.L dan M.E. Herzog. (1984). "The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population". *Journal of Personality Assessment*, 48, halaman: 173-178.
- Grabe, Shelly and Hyde, Janet Shibley (2006), "Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A metaanalysis," *Psych Bulletin*, 132(4), 622-640.
- Henriques, G.R. dan L.G. Calhoun. (1999). "Gender and Ethnic Differences in the Relationship between Body Esteem and Self-Esteem". *The Journal of Psychology*, 133 (4), halaman: 357-368.
- James, W. (1999). "The Self" dalam R.F. Baumeister *The Self in Social Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Martin, Brett A.S., Veer, Ekant, Pervan, Simon J.(2007), "Self-referencing and consumer evaluations of larger-sized female models: A weight locus of control perspective,"*Marketing Letter*, 18, 197-209.
- McKinley, N.M. (1998). "Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Consciousness and Actual/Ideal Weight Discrepancy". *ProQuest Psychology Journals*, 39 (1/2), halaman: 113-123.
- Villegas, M. dan J. Tinsley. (2003). "Does Education Play a Role In Body Image Dissatisfaction?". Unpublished research report. Buena Vista University.
- Verplanken, B. (2006). "Beyond Frequency: Habit as Mental Construct". *British Journal of Social Psychology*, in press.