

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perguruan tinggi sangat penting dalam mengembangkan sumber daya manusia yang mampu secara intelektual, bertanggung jawab secara etis, dan kuat mental yang dapat memenuhi tuntutan masyarakat (Rumapea, 2015). Sehingga mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan keragaman ilmunya untuk kepentingan bangsa dan negara karena merupakan salah satu elemen kunci dalam menopang pertumbuhan Negara (Pertiwi, Sulistiyawan, Rahmawati, & Kaltsum, 2015). Menurut paradigma ini, institusi harus menghasilkan lulusan yang kompeten atau siap memasuki dunia kerja (Setyaningrum, Sawiji, & Ninghardjanti, 2018).

Mahasiswa di perguruan tinggi diharuskan memiliki banyak keterampilan lain untuk diperoleh selain belajar, salah satunya dengan dapat mengembangkan kemampuan mahasiswanya khususnya *soft skills* (Cahyorinartri, 2018). Selain *hard ability* (ilmu), mahasiswa juga harus mengembangkan *soft skill* (seperti *social skill*) sebagai bagian dalam menempuh pendidikannya. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim dalam acara Kompas Talks mengatakan bahwa *hard skill* dan *soft skill* sama pentingnya, *hard skill* dibutuhkan untuk dapat beradaptasi terhadap kemajuan teknologi, sedangkan *soft skill* dibutuhkan untuk kemampuan kreativitas, kemampuan bernalar kritis, dan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah (Ihsan, 2020).

Organisasi merupakan salah satu wadah dalam mengembangkan dan membentuk *soft skill* yang belum terasah dalam diri individu (Pertiwi, Sulistiyawan,

Rahmawati, & Kaltsum, 2015). Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan dijelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi (Caesari, Listiara & Ariati, 2013). Berpartisipasi dalam organisasi mahasiswa intra atau ekstra kampus dapat secara signifikan mengubah perspektif seseorang, cara berpikir, pemahaman ilmu-ilmu sosial, kepemimpinan, yang semuanya tidak tercakup dalam kurikulum perguruan tinggi yang khas (Cahyorinartri, 2018).

Mampu mengatur diri dalam organisasi dan menghadapi tugas kuliah merupakan contoh bagaimana mahasiswa yang aktif berorganisasi harus mampu mengatur dan mengontrol waktunya dalam menghadapi kegiatan kuliah dan organisasi yang sedang aktif diikuti (Fauziah, 2015). Salah satu tantangan memiliki peran dan status sebagai seorang mahasiswa dan anggota suatu organisasi adalah mahasiswa harus mengikuti kegiatan di organisasi selain melakukan tanggung jawab akademiknya, yang dapat menyulitkan dalam menyelesaikan jadwal yang telah ditentukan (Caesari, Listiara & Ariati, 2013).. Mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam organisasi harus mampu mengelola konflik peran, berbagi fokus dan menjaga kondisi emosional serta fisik agar tidak mudah lelah (Febrianti, Nuqul & Khotimah, 2020). Kesulitan yang dialami mahasiswa akan berdampak dalam penyelesaian tugas-tugas kuliahnya atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Caesari, Listiara & Ariati, 2013).

Prokrastinasi adalah perbuatan penundaan untuk melakukan tugas yang menjadi ciri *trait* yang dihasilkan karena kurangnya motivasi berprestasi, disiplin kerja, atau dalam pengendalian diri (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Sejalan dengan yang dikatakan Brown dan Holzman (1967) bahwa prokrastinasi merupakan suatu gejala kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Pada lingkup akademis, prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas akademik sebagai akibat dari prokrastinasi. Pada proses keputusan yang berhubungan dengan belajar, prokrastinasi akademik dapat terjadi karena penundaan perilaku, penundaan niat, ada kesenjangan antara niat dan perilaku, atau pergeseran ke aktivitas lain (Ferrari, Johnson & Mc Cown, 1995). Prokrastinasi akademik juga dapat didefinisikan sebagai penghindaran tugas yang disebabkan oleh sikap negative terhadap tugas serta kecemasan tentang gagal dalam menyelesaikannya (Triyono & Rifai, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh He (2017) kepada mahasiswa di Universitas Bristol yang menunjukkan bahwa 48% mahasiswa “sangat sering” atau “selalu” menunda-nunda. Alasan utama mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah kurangnya motivasi, malas, stress, terlalu sering menggunakan internet dan kesulitan mengerjakan tugas. Ditemukan juga 80% mahasiswa menderita kecemasan ketika melakukan prokrastinasi akademik. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) kepada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ditemukan hasil bahwa 81% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dalam melakukan Prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan keyakinan

akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan. Sedangkan menurut penelitian Haryanti dan Santoso (2020) kepada mahasiswa organisasi di Universitas 17 Agustus Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 74% mahasiswa berada dalam kategori sedang dalam melakukan prokrastinasi akademik karena banyak dari mahasiswa mengalami kesulitan untuk membagi dirinya dalam mengerjakan tugas perkuliahan maupun tugas di organisasi.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 12 mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan mendapatkan hasil bahwa 9 dari 12 subjek melakukan prokrastinasi akademik. Subjek mengatakan bahwa menjadi mahasiswa sekaligus aktif menjadi anggota organisasi mengalami kesulitan karena banyaknya kegiatan yang harus dilakukan sehingga subjek memerlukan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas kuliah dan terkadang tidak dapat menyelesaikannya karena mengalami kelelahan. Tidak sedikit pula subjek yang sengaja memilih untuk sekedar menonton (youtube, film), bermain *game* atau jalan-jalan meskipun subjek menyadari masih ada tugas kuliah yang harus dikerjakan sehingga saat mengerjakan tugas hasilnya tidak dapat maksimal.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikis individu. Keadaan fisik seperti keadaan tubuh atau jasmani yang ditentukan oleh kesehatan fisik individu. Keadaan psikis seseorang dapat ditentukan dari emosi, perasaan, sikap, atau faktor lain yang terkait dengan psikologisnya. Perilaku menunda-nunda

mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis individu yang lelah. Adapun faktor eksternal dalam melakukan prokrastinasi meliputi gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan individu terutama terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan penuh pengawasan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, terdapat faktor individu yang berdampak pada prokrastinasi, keadaan psikologis yang mengalami kelelahan emosional merupakan salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi (Saputra & Prahara, 2020).

Menurut Pines (1989) kelelahan emosional merupakan kelelahan yang dirasakan oleh individu yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan depresi. Sehingga dapat juga dikatakan kelelahan emosional pada dasarnya merupakan kelelahan pada emosi seseorang. Seseorang yang mengalami kelelahan emosional biasanya akan merasa lelah secara psikologis (Septyaningsih & Palupiningdyah, 2017). Gejala kelelahan emosional dapat dirasakan pada fisik, emosi, dan mental individu (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Chriyah (2011) menegaskan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan timbulnya kecemasan setiap kali bersiap untuk mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi suatu tuntutan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Almeryasandy (2013) dikalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa keadaan emosional yang negatif memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) bahwa mahasiswa psikologi Universitas Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kelelahan

emosional yang tinggi dan sedang, dikarenakan tidak dapat mengontrol emosi negatif yang sedang terjadi yang dapat menyebabkan prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

Penelitian dan permasalahan diatas menunjukkan bahwa individu dalam menjalani tugas sebagai mahasiswa memiliki beberapa kendala yang dapat menyebabkan melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya diakibatkan oleh keadaan emosionalnya. Serta mahasiswa yang memilih aktif dalam organisasi selain mengerjakan kewajiban utama sebagai mahasiswa serta mengerjakan tugas akademiknya, mahasiswa tersebut juga harus memperhatikan aktivitas dalam organisasi. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Dengan penelitian ini, diharapkan berbagai manfaat dapat diambil yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi dan digunakan sebagai referensi dalam meneliti hubungan kelelahan emosional terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian yang sudah ada sebelumnya, terutama dalam kasus kelelahan emosional dan prokrastinasi akademik serta sebagai edukasi dan informasi kepada mahasiswa tentang penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dan kaitannya dengan kelelahan emosional terutama pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.