

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan sebuah status bagi individu yang menjalani pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa didominasi oleh individu dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terletak pada rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun (Arnett & Tranner, 2006). Mahasiswa sebagai seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, dituntut untuk dapat menjalani proses akademik agar mampu berprestasi secara optimal. Terlebih lagi di era kemajuan teknologi yang semakin pesat ini, masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa diharapkan mampu mengimbangi kecepatan teknologi dan ilmu pengetahuan dengan kesungguhan belajar dan menyelesaikan pendidikan tepat waktu dengan hasil yang optimal, sehingga tercipta suatu perubahan yang lebih maju (Rohmatun, 2013).

Namun, bukan hal yang mudah bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikannya. Mahasiswa sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan dan hambatan dalam menjalani proses perkuliahan, diantaranya yaitu banyaknya tugas perkuliahan atau tugas akademik yang harus segera diselesaikan misalnya tugas kuliah seperti membuat laporan/paper, menyiapkan *powerpoint* untuk persentasi tugas kuliah dan membaca (Wulandari dkk., 2020).

Banyaknya tugas kuliah menjadi penyebab konsentrasi mahasiswa berkurang terhadap tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu sehingga justru banyak mahasiswa yang menunda-nunda untuk menyelesaikannya. Bruno (1998)

juga mengatakan bahwa individu yang memiliki beban kerja atau tugas yang terlalu banyak ada kecenderungan akan melakukan penundaan. Kondisi seperti ini disebut dengan prokrastinasi dalam bidang akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh *procrastinator*.

Burka dan Yuen (dalam Solomon & Rothblum, 1984) menjelaskan lebih lanjut bahwa adanya aspek *irrational* yang dimiliki oleh seorang *procrastinator*, dimana seorang *procrastinator* memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera, karena takut akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap dan selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang *irrational* dalam memandang tugas. *Procrastinator* sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting yang bermanfaat bagi dirinya, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah.

Pratiwi dan Sawitri (2015) prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat menghambat mahasiswa untuk menyelesaikan suatu mata kuliah tertentu. Semakin

lama penundaan yang dilakukan mahasiswa, maka semakin lama pula waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan tugas mata kuliah tertentu.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus" yang berarti "keputusan hari esok". atau jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya" (Ghufron, 2003). Pengertian prokrastinasi menurut Bashri (2017) adalah suatu perilaku penundaan yang dilakukan dengan sadar, dilakukan berulang kali, dan cenderung mengalihkan kegiatan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan dalam pengerjaan tugas yang dimiliki.

Dalam definisi lain, Prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindar melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan (Wangid, 2014). Sedangkan prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg dan Lay (1995) yaitu perilaku penundaan yang dilakukan dalam ranah akademik atau penundaan terhadap tugas-tugas akademik, seperti mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang mempersiapkan ujian.

Menurut Ferrari dkk. (1995) definisi prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu 1). prokrastinasi sebagai perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan 2). Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait serta penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap individu

dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional

3). Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian yang tidak hanya sekedar perilaku menunda akan tetapi juga melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Gejala perilaku prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa ciri tertentu, antara lain: penundaan ketika memulai maupun mengerjakan tugas; kelambanan dalam mengerjakan tugas; kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan (Ferrari dkk., 1995).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang lazim akan tetapi memiliki banyak akibat negatif dan dapat mengganggu proses akademik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik ini menjadi salah satu masalah yang menimpa sebagian besar mahasiswa, seperti pada penelitian yang dilakukan Puspitasari (2021) terhadap Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Malang yang sedang mengerjakan skripsi dan hasilnya menunjukkan 84% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melakukan perilaku prokrastinasi.

Pada penelitian Muyana (2018), juga menggambarkan bahwa 81% Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling mempunyai kondisi perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2014) terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya, terdapat 17% mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62 % mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan 21% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa. Pada beberapa mahasiswa diperoleh hasil yang memperlihatkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis subjek dimana diantara ke 5 orang subjek yang diwawancara hanya 1 subjek yang mengaku masih bisa menyelesaikan tugas dengan baik walaupun melakukan penundaan. Namun 4 orang diantaranya menunjukkan gejala atau ciri perilaku prokrastinasi akademik. Karena pernyataan keempat subjek tersebut sejalan dengan aspek-aspek prokrastinasi akademik.

Subjek mengaku sering menunda mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen (hal ini sejalan dengan aspek prokrastinasi yang pertama yaitu “penundaan dalam mengerjakan tugas”), walaupun sebelumnya subjek sudah merencanakan untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika sudah waktunya untuk mengerjakan tugas yang sudah dijadwalkan, subjek lebih memilih untuk menunda (kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual) dan mengatakan harus mempersiapkan diri dulu agar bisa mengerjakan tugas dengan lebih fokus (kelambanan dalam mengerjakan tugas). Akan tetapi ketika sedang menunda untuk mempersiapkan diri, subjek mengaku sering tergoda untuk melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan (melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan).

Beberapa subjek mengatakan ia bermain game untuk menyegarkan pikiran sebelum mengerjakan tugas, akan tetapi ketika sedang bermain game sangat sulit untuk berhenti dan akhirnya subjek menunda hingga akhir waktu pengumpulan tugas. Disamping itu, subjek yang lain juga mengatakan sering menggunakan waktu luang untuk menonton drama korea atau scrolling social media daripada

menyelesaikan tugas. subjek juga mengaku sangat sering melakukan penundaan bahkan sampai satu hari sebelum tenggat waktu pengumpulan tugas sehingga ketika mengerjakan tugas hasilnya menjadi kurang maksimal bahkan seringkali tugas tersebut tidak terselesaikan. Selain itu, subjek juga mengatakan sangat sulit untuk menghindari perilaku penundaan ini karena telah menjadi kebiasaan yang melekat dalam dirinya.

Perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa ditakutkan akan menghambat proses perkuliahannya, oleh karena itu diharapkan, mahasiswa dapat meminimalisir tingkat perilaku prokrastinasi akademik agar proses akademik bisa berjalan dengan baik dan perkuliahan akan selesai tepat waktu.

Ferrari dkk. (1995) Perilaku prokrastinasi mempunyai banyak akibat negatif karena dengan melakukan prokrastinasi akan ada banyak waktu yang terbung sia-sia, tugas dan pekerjaan menjadi terabaikan, dan bahkan ketika seorang *procrastinator* menyelesaikan tugas, tugas tersebut tidak akan dikerjakan dengan optimal sehingga hasilnya pun akan kurang bagus. Solomon dan Rothbulum dalam (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) beberapa kerugian lain yang muncul akibat perilaku prokrastinasi yaitu terjadinya penumpukan tugas atau banyaknya tugas-tugas yang terbengkalai dan tidak terselesaikan, atau terselesaikan tetapi hasilnya kurang maksimal, menimbulkan kecemasan disaat mengerjakan tugas sehingga banyak kesalahan karena mengerjakan dengan terburu-buru, serta sulit berkonsentrasi dan kurang fokus.

Berdasarkan akibat negatif yang disebabkan perilaku prokrastinasi akademik tersebut maka perlu ditinjau lagi hal apa yang menyebabkan seseorang melakukan

prokrastinasi atau kecenderungan menunda suatu tugas atau pekerjaan. Ghufron dan Risnawati (2010) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor internal seperti kondisi fisik dan psikis individu. Faktor eksternal seperti pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang tidak kondusif

Fauzia (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa diantaranya yaitu kelelahan karena berbagai aktivitas di luar maupun di dalam kampus, tidak mengerti tugas yang diberikan, kurang menguasai materi, adanya rasa malas, kurang motivasi, tidak bisa mengatur waktu, sering melakukan aktivitas yang dirasa lebih menyenangkan seperti main *game*, menonton film dan aktivitas lain yang kurang bermanfaat serta menyita waktu, kurang minat pada mata kuliah tertentu, serta *mood* atau suasana hati kurang baik sehingga mahasiswa tidak memiliki semangat untuk mengerjakan tugas. Selanjutnya faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya yaitu faktor lingkungan, tingkat kesulitan tugas, tidak ada fasilitas untuk mengerjakan tugas, kekurangan referensi, waktu pengumpulan tugas masih lama, saling mengandalkan teman, adanya kesibukan diluar kampus, tugas yang terlalu banyak dan penumpukan tugas. Ferrari dkk. (1995) mengatakan bahwa stres

bisa menjadi salah satu penyebab prokrastinasi. Seseorang yang sedang mengalami stres kemungkinan akan cenderung menunda suatu aktivitas atau pekerjaan.

Retno dkk. (2016) melakukan penelitian tentang hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa dan hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara stres dengan prokrastinasi, berarti stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi prokrastinasi. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Melisa & Astriani (dalam Syarkiki & Ariati, 2014) juga mengatakan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat antara stres dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, untuk bisa menurunkan angka perilaku prokrastinasi akademik maka mahasiswa memerlukan strategi koping stres. Semakin efektif strategi koping yang digunakan, tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Strategi koping stres menurut Samosir (2021) merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi hal-hal yang memicu stres dengan mengerahkan berbagai upaya. Sopiah dkk. (2017) strategi koping yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan cara mengatur suatu sumber stres, merubah, atau menerima situasi stres.

Strategi koping diartikan sebagai proses kepribadian dalam aksi di bawah tekanan yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku sebagai proses individu dalam mengelola sumber daya yang ada disekitarnya guna mencegah, mengurangi, atau mengatasi tuntutan, ancaman, bahaya, dan kehilangan yang berasal dari dalam maupun luar individu dalam menghadapi stress (Lestari dkk., 2021). Selanjutnya Taylor (1999), mengatakan bahwa strategi koping yang

dimiliki individu berfungsi agar dapat melanjutkan kehidupan walaupun individu tersebut memiliki masalah, yaitu dengan mempertahankan keseimbangan.

Carver dkk. (1989) mengatakan bahwa strategi koping stres merupakan cara atau respon seseorang ketika menghadapi stres atau ketika berhadapan dengan suatu permasalahan atau keadaan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Carver dkk. (1989) membagi strategi koping ke dalam dua kategori yaitu strategi *problem focused coping* (PFC) atau koping yang berfokus pada masalah dan strategi *emotion focused coping* (EFC) atau koping yang berfokus pada emosi. Maryam (2017), *emotion focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi cenderung terjadi saat tidak ada lagi yang dapat dilakukan individu. sementara *problem focused coping* atau koping yang berfokus pada masalah muncul saat kondisinya masih ada kemungkinan untuk berubah dan dapat diperbaiki yang berfungsi untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres.

Bishop, dalam (Amartiwi 2008), *problem focused coping* adalah usaha untuk merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan cara merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Istono, dalam (Bakhtiar dan Asriani, 2015) *emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Silvana (2012), menjelaskan bahwa strategi *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC) sama-sama dapat digunakan untuk mengatasi stres. Lazarus dan Folkman (dalam Nevid, 2003), *problem focused coping* lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada

lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi *emotion focused coping* lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Banyak hal yang mempengaruhi seseorang sehingga ia dapat melakukan aktivitas dengan baik. Baik secara internal maupun eksternal. Akan tetapi aspek internal menjadi penentu utama seseorang menjadi *procrastinator* atau tidak. 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. Terdapat beberapa penyebab mengapa seseorang menjadi *procrastinator*, aspek *psikis* lebih mendominasi. Jika seseorang mengalami masalah secara *psikis*, ia cenderung melakukan penundaan terhadap pekerjaannya. Salah satu *problema psikis* yang dialami oleh setiap individu adalah stress Handayani & Abdullah (2016). Untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, dibutuhkan strategi koping stress. Strategi koping stress yang baik diharapkan dapat menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari strategi koping”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat kepada pembaca, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan teori ilmu pengetahuan psikologi khususnya psikologi pendidikan dan klinis dalam bidang strategi koping dan perilaku prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan penjelasan bagi pembaca khususnya mahasiswa, universitas mercubuana yogyakarta dan peneliti selanjutnya mengenai prokrastinasi akademik dan strategi koping.