

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pasca pandemi *Covid-19* (*corona virus disease 2019*) Indonesia memasuki masa *new normal*. Dalam dunia pendidikan, pada masa *new normal* mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran kembali. Menurut Hartati, Thahir, & Fauzan (2000), saat kita memasuki masa *new normal*, metode pembelajaran kuliah daring (dalam jaringan) digabungkan dengan kuliah luring (di luar jaringan), dimana mahasiswa belajar dengan menerima materi yang terstruktur dan tugas serta mengikuti peraturan dosen untuk tetap berkuliah sesuai dengan jadwal mengajar. Hal ini memungkinkan universitas untuk melakukan kombinasi pembelajaran kuliah daring dan kuliah luring. Hartati, dkk (2020) menambahkan kombinasi metode pembelajaran kuliah daring dan kuliah luring, diharapkan mahasiswa dapat menjadi lebih mandiri lagi dalam segala hal aktivitas akademiknya dan semua dapat tersampaikan secara optimal meliputi materi kuliah, tugas, laporan praktikum, ujian, dan tugas akhir sebagai syarat kelulusan agar mahasiswa dapat menyelesaikan semua tugas dengan lebih cepat. Perubahan cara belajar dari metode pembelajaran daring dan luring ini, banyak mahasiswa yang mengeluhkan harus beradaptasi kembali dengan metode pembelajaran yang baru.

Mahasiswa berperan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan bangsa. Menurut Wulan & Abdullah (2014) perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan resmi yang diberikan tugas serta tanggung jawab guna mempersiapkan mahasiswa untuk memenuhi tujuan pendidikan tinggi. Uyun (1998) menyatakan mahasiswa diharapkan mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi sebagai penerus bangsa, dibuktikan dengan semangat hidup yang tinggi, optimisme, keuletan, serta dorongan untuk sukses. Menurut Fitriya & Lukmawati (2016) perguruan tinggi berkewajiban menjalankan misi *Tridharma* yang meliputi pengabdian masyarakat, pendidikan, dan penelitian. Menurut Jannah (2014) pendidikan berperan penting dalam membentuk individu yang kreatif, tangguh, bermartabat, dan mandiri.

Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu serta mengikuti program pendidikan di perguruan tinggi yang meliputi akademisi, politeknik, institut, dan universitas. Mahasiswa harus menyelesaikan proses pendidikan yang telah diatur sebagai syarat akademik untuk dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi (Aziz & Rahardjo, 2013). Menurut Saleh (2014) persyaratan akademik perguruan tinggi meliputi lebih dari sekedar mengikuti perkuliahan; mereka juga termasuk menyelesaikan pekerjaan yang ditugaskan, menghadiri kuliah dengan persentase tertentu, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik lainnya seperti diskusi, presentasi, ujian, dan kuis. Sejalan dengan hal tersebut, Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa mahasiswa harus

menyelesaikan penulisan makalah, membaca, belajar, menghadiri pertemuan (kuliah), mengikuti ujian, menyelesaikan tugas administrasi, dan mencapai keberhasilan akademik secara keseluruhan. Mahasiswa harus memiliki motivasi belajar, disiplin belajar, dan kompetensi belajar yang tinggi agar dapat mengikuti kegiatan akademik dan menyelesaikan studinya tepat waktu. Menurut Mujiyati (2015), kondisi tersebut menuntut siswa memiliki kemampuan setinggi mungkin untuk menyelesaikan tugasnya, artinya harus belajar dengan tekun sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya.

Sejalan dengan penjelasan tersebut, Bariyyih dan Latifah (dalam Dohong, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa harus dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan baik akademik maupun non akademik dengan benar agar dapat memperoleh nilai yang memuaskan. Bariyyih & Latifah (dalam Dohong 2021) menyatakan diharapkan mahasiswa mampu menyelesaikan tugas mata kuliah yang diberikan, seperti membaca dan menganalisis materi untuk presentasi, mempersiapkan ujian, menyelesaikan praktikum, dan tugas-tugas lain yang dapat meningkatkan *soft skill* and *hard skill* mahasiswa. Namun mahasiswa yang terlalu terbebani dengan tanggung jawabnya lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan akademik atau tugas kuliah (Putri, Sri, dan Aditya, 2010). Sependapat dengan pernyataan tersebut Bruno (dalam Elvira, 2021) menyatakan bahwa individu yang mempunyai terlalu banyak tugas cenderung akan berperilaku prokrastinasi.

Berdasarkan *American College Dictionary* kata "prokrastinasi" berakar dari kata "*procrastinate*" yang berarti "menunda melakukannya

sampai waktu atau hari berikutnya" (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi adalah penundaan tanpa alasan dan perilaku menghindari tugas yang tidak perlu (Ghufron dan Risnawati, 2012). Perilaku prokrastinasi dipicu oleh dua faktor yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar serta rasa takut akan kegagalan. Solomon dan Rothblum (1984) mengklaim prokrastinasi mencakup tidak hanya jumlah waktu yang diperlukan demi menyelesaikan tugas, tetapi juga perilaku menunda yang terus-menerus dan berulang.

Dalam khasanah akademik, perilaku prokrastinasi disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas akademik. Ghufron dan Risnawati (2012) mendeskripsikan prokrastinasi akademik sebagai keterlambatan ketika mengerjakan tugas formal, seperti tugas individu atau kelompok. Mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi disebut dengan prokrastinastor. Mahasiswa dapat dikatakan prokrastinastor menurut Lay (dalam Ferrari, 1995) jika mereka secara konsisten menunda untuk memulai maupun menunda menuntaskan tugas, terlambat ketika pengumpulan tugas, ada kesenjangan diantara apa yang direncanakan dan dikerjakan, dan mereka berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menyenangkan untuk menghindari penyelesaian pekerjaan. Mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi menurut Ghufron & Risnawati (2012) tidak selalu menyelesaikan tugas tepat waktu, selalu mencari alasan untuk tidak menyelesaikannya, dan sadar bahwa mereka harus menyelesaikan tugas penting tetapi memilih melakukan

kegiatan yang menyenangkan.

Dalam penelitiannya Burka dan Yuen (2008) mendapati 75% mahasiswa pernah berperilaku prokrastinasi, dimana 50% mengakui melakukannya secara teratur serta menganggapnya sebagai suatu masalah. Temuan serupa ditemukan oleh Vitelly (2013) yang menemukan lebih dari 70% mahasiswa menunda menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Selain itu, penelitian terhadap 291 mahasiswa Amerika dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) mengungkapkan lebih dari 40% mahasiswa kerap melakukan prokrastinasi ketika menyelesaikan tugas akademiknya. Selain itu, Rizal (dalam Jannah, 2014) mengungkapkan bahwa 53,8% menunjukkan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi atau sangat tinggi. Menurut temuan penelitian ini, sejumlah besar mahasiswa mengalami perilaku-perilaku prokrastinasi akademik menempati presentase yang tinggi.

Pada Senin 22 September 2022, peneliti juga melakukan wawancara kepada sepuluh mahasiswa. Wawancara ini didasarkan pada definisi dari aspek prokrastinasi dari Ferrari, Johnson, dan McCowan (1995) diantaranya: penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan ketika menyelesaikan tugas, kesenjangan antara waktu serta rencana dengan kinerja aktual, dan terlibat dalam kegiatan berbeda yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Dari hasil wawancara tersebut, diketahui 6 dari 10 mahasiswa yang mengikuti wawancara pernah mengalami dan melakukan keempat aspek prokrastinasi akademik berdasarkan aspek prokrastinasi dari Ferrarri, dkk

(1995). Sedangkan sisanya, 4 dari 10 mahasiswa hanya mengalami dua dari keempat aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri, dkk. (1995). Ketika menyelesaikan tugas yang diberikan, mahasiswa mengatakan mereka lebih tertarik mengerjakan hal yang menyenangkan bersama teman-temannya, yang menyebabkan tugas menjadi lebih lama untuk diselesaikan, meskipun mahasiswa mengakui kesalahan mereka dan prihatin dengan adanya tugas-tugas tersebut.

Selain itu, 5 dari 6 mahasiswa ketika melakukan perilaku prokrastinasi akademik, menyatakan mereka sadar akan konsekuensinya. Tugas yang tidak terselesaikan tepat waktu dapat berdampak pada hasil akademik mereka dan yang merupakan konsekuensi selanjutnya dapat menunda kelulusan kuliah mereka. Selain itu, mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka sebenarnya mengalami perasaan bersalah, cemas, mudah tersinggung, dan pesimis sehingga pada akhirnya dapat kehilangan motivasi belajarnya.

Temuan dari wawancara tersebut mengarahkan peneliti pada kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik dialami oleh 6 dari 10 mahasiswa yang peneliti wawancara. Hal ini dikarenakan 6 dari 10 mahasiswa tersebut mengalami keempat aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (1995). Hasil ini sejalan dengan aspek prokrastinasi yang dikemukakan Ferarri, dkk (1995) menjelaskan. Tidak mungkin mengkategorikan semua perilaku penundaan sebagai perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi menurut Steel & Klingsieck (2016) adalah tindakan menunda ketika memulai atau menyelesaikan tugas, serta melakukannya dengan sengaja sehingga

berdampak negatif bagi individu tersebut. Kesimpulan ini dapat dicapai berdasarkan beberapa definisi prokrastinasi yang ada.

Secara umum, prokrastinasi berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa dan menyebabkan mereka mengalami tingkat stres dan kecemasan yang tinggi (Wangid, 2014). Menurut Ferrari, dkk (1995) penundaan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang, mengakibatkan perasaan stres dan peningkatan kebutuhan akan perawatan kesehatan, khususnya menjelang akhir semester. Studi dari Kiamarsi dan Abolghasemi (2014) juga menunjukkan hubungan antara kerentanan psikologis mahasiswa dan penundaan akademik. Menurut Krause dan Freund (2016) penundaan menghasilkan penyesalan dan masalah dengan hubungan sosial, seperti menghindari hubungan dan pemutusan hubungan. Burka & Yuen (2008) menyatakan prokrastinasi akademik bisa terjadi pada siapa saja karena tidak memperhitungkan status atau jenjang pendidikan.

Selain itu, menurut Ferrari, dkk (1995) faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi diantaranya kondisi fisik atau psikologis mahasiswa. Selain itu, prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor di luar mahasiswa, seperti pola asuh dan kondisi lingkungan. Menurut Ningsih (2020) stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku penundaan (prokrastinasi) pada tugas-tugas yang diberikan. Mahasiswa mengalami stres akademik akibat adanya kesenjangan antara rencana yang telah ditentukan dengan apa yang dikerjakan semakin sering mereka menunda menyelesaikan tugasnya.

Sarafino (2006) mendefinisikan stres sebagai perbedaan diantara situasi yang dikehendaki seseorang terhadap sistem psikologis, biologis, atau sosialnya. Stres, seperti yang didefinisikan oleh Halgin dan Whitbourne (2010) adalah respons emosional negatif yang dialami individu ketika mereka menganggap suatu peristiwa sebagai ancaman. Menurut Mahmud dan Uyun (2016) salah satu respon psikologis yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang mereka yakini telah melewati batas adalah stres.

Menurut Ifdil dan Taufik (2012) stres akademik mengacu pada tekanan dan tuntutan yang ditimbulkan oleh kegiatan akademik. Kariv dan Heiman (2005) mengartikan stress akademik adalah tekanan yang ditimbulkan oleh stresor akademik dalam mendidik dan menumbuhkan pengalaman atau suatu hal yang berhubungan dengan latihan pembelajaran. Menurut Gaol (2016) stres akademik adalah penyebab paling umum dari perilaku prokrastinasi dalam lingkungan akademik, dan ini berlaku untuk individu pada jenjang pendidikan apapun. Hal ini disebabkan banyak beban akademik yang perlu dipenuhi, diantaranya ujian, tugas-tugas, serta persaingan akademik.

Berdasarkan penjelasan para ahli, stres akademik dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi mahasiswa. Menurut Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) terdapat hubungan positif serta signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa. Sejalan dengan pendapat tersebut, prokrastinasi akademik memiliki sejumlah efek negatif pada kegiatan pembelajaran bagi mahasiswa. Didukung dengan

temuan penelitian Retno, Handayani, dan Abdullah (2016) yang menggunakan 52 sampel dan populasi sebanyak 180 menunjukkan bahwa stres memberikan kontribusi sebesar 14,1% terhadap variabel prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan tersebut rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini, apakah ada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pasca pandemi Covid-19?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pasca pandemi covid-19.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan data guna peningkatan kajian psikologi, khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan yang memiliki hubungan terhadap stres akademik serta prokrastinasi akademik, sehingga penelitian ini bisa menjadi referensi tambahan bagi penelitian di masa depan.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk mahasiswa mengenai pentingnya memahami tingkat stres akademik pasca pandemi Covid-19, sehingga dapat mencegah munculnya gejala prokrastinasi akademik ketika menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dan mahasiswa

dapat mencapai tujuan serta berhasil dalam bidang akademiknya.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA