

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seseorang dianggap sebagai mahasiswa baru pada tahun pertama kuliah. Menurut Hafizhuddin (2019) mahasiswa adalah peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Sedangkan kata “baru” menunjuk pada tahun angkatan dimana seseorang disebut sebagai mahasiswa dan untuk pertama kalinya diterima sebagai keluarga di perguruan tinggi tersebut. Yusuf (dalam Widodo, 2021) menyatakan bahwa usia mahasiswa berkisar antara 18 dan 25 tahun, dan dikategorikan sebagai masa remaja akhir hingga masa dewasa awal atau dewasa madya.

Kehidupan individu pada masa perkuliahan akan berbeda saat masih di bangku SMA. Ketika siswa lulus dari sekolah menengah ke perguruan tinggi akan menghadapi masa transisi menuju tanggung jawab baru, tantangan baru, pengalaman baru, serta penyesuaian lingkungan sosial dan penyesuaian akademik. Menjadi sangat penting mengubah pola pikir atau status dari siswa menjadi mahasiswa memerlukan upaya adaptasi (Ainayya, 2023).

Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan padatnya kegiatan akademik dan non-akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa yang kurang mampu mengatur dan menggunakan waktunya dengan bijak seringkali tertinggal dari teman-temannya. Terlebih lagi saat era digital seperti saat ini, menghadirkan hiburan seperti *game online*, sosial media, dan program menarik lainnya, serta aktivitas di dunia maya yang sangat menarik. Ketika mahasiswa sibuk mengakses hiburan tersebut, jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik maka mahasiswa akan menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik ini dapat mempengaruhi prestasi akademik (Anisa dkk., 2023).

Dalam penelitian Latuheru dkk. (2024) dari 242 responden terdapat 124 (51,2%) mahasiswa baru yang mengikuti blok Biomedik 2 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa yang memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik memiliki jumlah yang relatif lebih besar dibandingkan mahasiswa baru yang tidak melakukan prokrastinasi akademik. Hasil wawancara Qomah dan Purwanto (2023) juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa baru di Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi berada pada kategorisasi tinggi. Mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan tugas yang terlalu banyak. Mahasiswa mengeluhkan banyaknya tugas yang

menumpuk membuat banyak mahasiswa begadang, kualitas tidur buruk karena mahasiswa merasa takut, stress dan merasa cemas di malam hari.

Penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019) menunjukkan bahwa banyak prokrastinasi akademik disebabkan oleh subjek yang menganggap tugas terlalu sulit dan waktu pengumpulan tugas masih lama. Masing-masing dialami oleh 80% subjek penelitian. Hasil wawancara kepada empat subjek menunjukkan bahwa ketika diberikan tugas yang dianggap sulit, subjek merasa bingung bagaimana cara menyelesaikannya sehingga memutuskan untuk menundanya. Begitu pula ketika diberi tugas yang masih mempunyai banyak waktu untuk dikumpulkan, subjek memilih untuk menunda mengerjakannya karena menurut subjek masih mempunyai banyak waktu untuk mengerjakannya.

Mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Namun mahasiswa sering menghadapi masalah akademik seperti tugas yang terlalu banyak, tuntutan dosen, orang tua, dan orang lain dalam menyelesaikan tugas, serta kesulitan mengatur waktu (Soraya, 2020). Menurut Beakley (dalam Sera, 2020) tugas mahasiswa sulit diselesaikan karena berbagai hambatan dalam belajar. Kondisi ini didukung oleh fakta bahwa banyak mahasiswa menghabiskan waktu sepanjang hari untuk melakukan aktivitas perkuliahan. Di luar waktu perkuliahan, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas, praktikum, atau ujian akhir dengan tenggat waktu yang ditetapkan oleh dosen.

Seringkali mahasiswa menjadi malas dan tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas, serta tidak mampu menyelesaikannya dalam waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa terlambat menyelesaikan tugas karena malas dan tidak mau melakukannya (Anggreini, 2019). Mahasiswa dapat terjangkit virus akademik seperti “prokrastinasi” jika tidak dapat mengendalikan diri dan menyeimbangkan kebutuhan untuk tugas akademik dan non-akademik (Sinambela, 2023).

Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan kinerja secara keseluruhan. Hal ini terjadi karena terlibat dalam kegiatan yang mengganggu kinerja, sehingga tidak menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan. Menurut Ferrari dkk. (1995) prokrastinasi akademik adalah perilaku menghindari tugas akademiknya secara teratur, yang mengakibatkan kegagalan akademik. Penundaan disebut prokrastinasi apabila menunda inisiasi atau menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali, terutama tugas penting.

Penundaan tidak berarti menghindari atau tidak mengetahui tugas yang ada, namun keengganan mahasiswa untuk melakukannya membuat tugas menjadi sulit untuk diselesaikan tepat waktu. Menurut Ferrari dkk. (1995) ada sejumlah aspek perilaku prokrastinasi akademik, antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Burka dan Yuen (dalam Ghufroon, 2014) menegaskan kembali dengan merujuk pada

aspek irasional dari prokrastinator, jika seseorang tahu bahwa tugas itu harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga akan merasa lebih aman untuk tidak melakukannya segera. Dengan kata lain, penundaan menjadi kebiasaan atau pola terus-menerus dalam mencoba suatu tugas karena keyakinan irasional.

Diharapkan mahasiswa baru tidak lagi menunda tugas akademiknya untuk menjadi terbiasa dengan pembelajaran di perguruan tinggi. Telah diketahui bahwa mahasiswa idealnya sudah memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawabnya sebagai individu, seperti yang diharapkan oleh para mahasiswa untuk bisa mencapai kesuksesan di masa depan setelah memperoleh gelar sarjana (Rizkyani, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis (2019) penyebab utama prokrastinasi akademik adalah penilaian terhadap tugas yang dianggap terlalu sulit. Namun penilaian individu terhadap tugas sangat mungkin terkait dengan regulasi emosi dan efikasi diri. Faktor-faktor eksternal seperti strategi pendidik dalam mengajar, lingkungan akademik, dan peraturan institusi juga sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 24-26 November 2023 kepada tiga mahasiswa baru. Hasil wawancara didapatkan data bahwa terdapat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Hal ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995). Pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, salah satu mahasiswa adalah tipe orang yang mencicil mengerjakan tugas, tetapi saat dirasakan tugas tersebut sulit maka mahasiswa tidak

langsung mengerjakan tugas tersebut akan tetapi menunda untuk menyelesaikannya sampai satu hari sebelum tugas tersebut dikumpulkan. Dua mahasiswa lainnya akan mengerjakan tugas satu hari atau beberapa jam sebelum *deadline*. Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dua mahasiswa yang memilih mengerjakan tugas satu hari atau beberapa jam sebelum *deadline* akan terburu-buru menyelesaikan tugas hingga akhirnya merasa membutuhkan waktu tambahan agar tugas dapat selesai.

Ketiga mahasiswa mengalami aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, bahwa untuk mengerjakan tugas biasanya dengan menyusun jadwal di *note* yang ditempel di dinding kamar atau catatan di *handphone*. Akan tetapi *deadline* tersebut tidak dilakukan sesuai rencana awal, sehingga mahasiswa akan mengatur ulang niat untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas pada hari berikutnya dengan harapan tugas dapat selesai. Selanjutnya pada aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan, mahasiswa menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas karena *deadline* masih lama sehingga mahasiswa lebih memilih untuk bersenang-senang seperti bermain *game* atau pergi jalan-jalan. Salah satu mengaku hal ini karena pengaruh dari teman-teman untuk melakukan hal lain yang tidak membuat stres. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa baru tergolong tinggi.

Seperti yang dinyatakan oleh Ferrari dkk. (1995) ada berbagai akibat dari prokrastinasi akademik, seperti meningkatnya tekanan mental, mudah depresi tentang

berbagai hal, kurang percaya diri, dan penurunan kualitas hidup, yang berdampak buruk pada individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Dampak prokrastinasi akademik sangat beragam, mencakup aspek kognitif seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal, aspek afektif seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stress, emosi tidak terkontrol, panik, menangis, dan bersedih, aspek perilaku seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas, dan terburu-buru, aspek akademik seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, dan tugas menumpuk, aspek fisik seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, pusing, jantung berdebar, dan sakit, aspek moral moral seperti menyontek, serta aspek interpersonal seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen, dan dimarahi dosen (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Menurut Ghufro dan Risnawita (2010) ada dua faktor atau penyebab penundaan tugas. Pertama, faktor internal atau hal-hal yang ada di dalam diri seseorang, meliputi kesehatan dan kondisi fisik seperti kelelahan. Kondisi psikologi individu, misalnya sifat atau kepribadian, *self regulation*, kecemasan, dan rendahnya *self control*. Kedua, faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar diri seseorang, seperti kondisi lingkungan. Menurut Dariyo (2004) individu dengan penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. Secara umum, respons adaptif, baik atau buruk adalah upaya organisme untuk mengurangi atau menghindari ketegangan, menjaga keseimbangan, dan menyesuaikan diri terhadap dampak perilaku yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan sosialnya.

Menurut Soekanto (2007) adaptasi adalah proses penyesuaian individu, kelompok, atau unit sosial terhadap norma, proses perubahan, atau kondisi yang diciptakan. Tian (dalam Prinanda, 2021) menjelaskan bahwa *learning adaptability* atau kemampuan adaptasi pembelajaran mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian fisik dan mental terhadap perubahan yang dirasakan dalam proses pembelajaran berdasarkan faktor-faktor (semangat belajar, metode pembelajaran, kemampuan mengevaluasi, kemampuan dalam bertindak, kemampuan menyesuaikan dengan lingkungan) untuk menyeimbangkan lingkungan belajar internal dan eksternal. Menurut Feng dan Li (2002) *learning adaptability* didefinisikan sebagai proses dimana individu berbasis pembelajaran dapat beradaptasi dalam memproses pengalaman dan mencapai keseimbangan. Dapat disimpulkan bahwa *learning adaptability* adalah proses perilaku dimana subjek berusaha menyesuaikan diri untuk menyeimbangkan keadaan belajarnya sesuai dengan keadaan dan kebutuhan belajarnya.

Menurut Feng dan Li (2002), *learning adaptability* terdiri dari lima aspek yaitu *learning motivation* (motivasi belajar) sebagai dorongan untuk mencapai tujuan belajar, *mode of teaching* (metode pengajaran) dimana dosen memegang kendali atas pengajaran, *learning ability* (kemampuan belajar), *learning attitude* (sikap belajar), dan *learning environment* (lingkungan belajar) atau kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi luar. *Learning adaptability* memungkinkan individu untuk berpikir kritis, menganalisis data, dan terus mengumpulkan informasi dan pengetahuan dari berbagai sumber sehingga dapat membuat keputusan yang tepat dan

efektif dalam situasi yang diharapkan, tidak terduga, dan berubah-ubah (Ross dkk., 2021). Mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan perubahan gaya belajar setelah memasuki perguruan tinggi, meskipun seharusnya sudah terbiasa dengan kegiatan belajar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Titania dan Djamhoer (2023) kepada mahasiswa baru Universitas Islam Bandung, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian akademik yang rendah. Mahasiswa baru mengalami kesulitan untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas, merasa tidak termotivasi, dan tidak puas dengan tugas dan kegiatan belajar yang telah dilakukan. Ketidakpuasan dalam performa akademik yang sudah dilakukan, mahasiswa akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik karena membuat mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga cenderung menghindari tugas-tugas yang diberikan. Mahasiswa baru Universitas Islam Bandung juga merasakan kurangnya keterikatan dengan institusi karena merasa keberatan dengan biaya kuliah, tidak puas dengan gaya mengajar dosen, bahkan berencana untuk mengambil cuti atau pindah ke perguruan tinggi lain. Hal tersebut dapat meningkatkan prokrastinasi akademik karena mahasiswa yang merasa tidak memiliki keterikatan akan menunjukkan performa akademik yang negatif.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis menyadari pentingnya untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan kepada pembaca terkait ada atau tidaknya hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru, serta memberikan sumbangan bagi perkembangan psikologi di masa depan, terutama yang berkaitan dengan *learning adaptability* dan prokrastinasi akademik.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa Baru

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk mahasiswa mengenai pentingnya memahami *learning adaptability* mahasiswa baru, sehingga dapat mencegah munculnya gejala prokrastinasi akademik ketika menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dan mahasiswa dapat mencapai tujuan serta berhasil dalam bidang akademiknya.

2) Bagi Pendidik

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan perkembangan dan peningkatan mengenai *learning adaptability* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru.