

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang menginginkan kebahagiaan didalam hidupnya (Ningsih, 2013) pasti ingin merasakan bagaimana rasanya memperoleh sesuatu yang diinginkannya. Baik keinginan seperti perubahan hidup, pekerjaan, atau prestasi, dan begitu mendapatkannya, ada perasaan yang begitu membahagiakan, yaitu rasa puas (Wulan, 2016). Puas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai merasa senang, bahagia, gembira, lega, dan sebagainya karena sudah terpenuhi hasrat hatinya. Veenhoven (2012) menjelaskan sebagai inti dari apa yang menjadi tujuan hidup, merasa puas merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia.

Perasaan senang, bahagia, dan gembira berkaitan dengan rasa puas terhadap hidup, yaitu dengan mensyukuri apa yang dimiliki atau dengan kata lain akan merasa senang, bahagia, dan gembira bila merasa puas dengan hidupnya (Syaiful dan Bahar, 2018). Kepuasan hidup itu sendiri merupakan istilah yang sering dikaitkan dengan kebahagiaan. Bagi sebagian individu kebahagiaan diukur dengan cara melihat kepuasan akan hidupnya. Bila individu merasa puas, maka inividu juga akan mengatakan dirinya bahagia (Syaiful dan Bahar, 2018). Salah satu harapan dari setiap individu, termasuk mahasiswa, adalah tercapainya kepuasan hidup. Tetapi pada kenyataannya dapat ditemui individu dengan segala yang dimiliki dalam hidupnya seperti materi, jabatan, dan keluarga tetapi masih

belum merasa puas dengan hidupnya. Hal tersebut, tak terkecuali juga dapat dirasakan pada mahasiswa (Risdiantoro, Iswinarti, dan Hasanati, 2016).

Mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan mengalami berbagai masalah. Masalah dalam pendidikan berasal dari akademik dan sosial. Menurut Balkis (2013) mahasiswa mengalami berbagai masalah penyesuaian akademik dan sosial. Kemampuan mahasiswa menyesuaikan lingkungan sosial dan memenuhi kompetensi akademik berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya (Capan, 2010). Mahasiswa seharusnya memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal tersebut karena berkaitan dengan motivasi, pembelajaran, penampilan dan kesuksesan yang akan mempengaruhi kehidupan mahasiswa secara keseluruhan (Capan, 2010).

Diener (2008) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang dianggap penting (*domain satisfaction*). Sousa & Lyumbomirsky (2001) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan sebuah penerimaan terhadap keadaan hidup serta sejauh mana individu dapat memenuhi apa yang dikehendaki secara menyeluruh. Menurut Diener & Biswas-Diener (2008) terdapat lima aspek kepuasan hidup, yaitu; keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan terhadap hidup di masa lalu, kepuasan terhadap hidup di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan individu.

Kepuasan hidup mahasiswa merupakan konsep penting dalam kehidupan

mahasiswa. Kepuasan hidup mahasiswa ditunjukkan salah satunya melalui kepuasan hasil akademik. Hasil akademik yaitu ketercapaian kompetensi yang merespon kebutuhan mahasiswa (Eyck, Tews & Ballester, 2009). Kepuasan hidup mahasiswa merupakan konsep yang penting karena berkaitan dengan motivasi, pembelajaran, penampilan dan kesuksesan (Sahin & Shelley, 2008), yang akan mempengaruhi kehidupan secara keseluruhan (Capan, 2010). Harapannya mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Mahasiswa yang merasa lebih puas pada kehidupan secara keseluruhan akan mampu melaksanakan fungsinya dengan baik dibidang akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Alfiasari (2017) mengenai kepuasan hidup mahasiswa tingkat pertama menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut menilai dirinya sendiri belum terlalu puas dengan kehidupannya dalam keseluruhan aspek diri sendiri, teman, lingkungan tempat tinggal, pendidikan, dan kehidupannya secara keseluruhan. Menurut *World Health Organization* (WHO) (dalam Novianti dan Alfiasari, 2017), karena rendahnya tingkat kepuasan hidup, diperkirakan di seluruh dunia tiap 40 detik ada satu individu yang meninggal bunuh diri. Di Indonesia, kasus bunuh diri telah mencapai 9.105 pada tahun 2017 dengan perhitungan sekitar 3,6 per 100.000 penduduk (WHO, 2017). Masih terdapat mahasiswa yang merasa sangat tidak puas terhadap jumlah waktu yang dimiliki 15,6% dan capaian akademik yang didapatkan 26,4%. Sebanyak 10,8% mahasiswa juga masih menyatakan sangat tidak puas terhadap diri sendiri, 6,9% merasa tidak puas dengan kesenangan yang dimiliki, 12,8% tidak puas dengan

kondisi kesehatan dan fisik, 22,6% merasa tidak puas dengan teman yang dimiliki dan 2,9% tidak puas dengan kehidupan sosialnya.

Peneliti melakukan wawancara kepada lima mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Tanggal 16 Juli 2019. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa tidak begitu puas dengan kehidupan masa lalunya. Hal tersebut dikarenakan kondisi ekonomi keluarga subjek yang kurang baik. Ada satu keluarga subjek yang memiliki masalah hutang yang cukup besar pada masa lalunya sehingga harus menjual beberapa sawah untuk melunasi hutang tersebut. Ada pula subjek yang merasa tidak puas dengan kehidupan masa lalunya karena orang tuanya bercerai saat subjek berusia 11 tahun, sedangkan subjek adalah anak tunggal. Peneliti menggali dari jawaban tersebut, subjek mengatakan bahwa dirinya merasa hidupnya saat ini terasa biasa-biasa saja, belum merasa cukup puas. Subjek beralasan karena masih banyak target yang belum tercapai, salah satunya belum bisa menyelesaikan kuliahnya. Ada subjek yang beralasan kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tua karena kedua orang tua bercerai dan ibunya telah menikah lagi. Ada subjek yang merasa belum puas dengan kehidupannya saat ini karena seluruh biaya hidupnya masih ditanggung oleh orang tuanya, padahal dirinya sudah berusia 24 Tahun. Subjek ingin segera bisa bekerja dan hidup mandiri.

Lebih lanjut, subjek mengatakan untuk saat ini belum ada aksi nyata mengubah kehidupannya untuk menjadi lebih baik. Contohnya menyelesaikan skripsi, subjek masih merasa malas dan cenderung menunda-nunda untuk segera menyelesaikan skripsinya. Subjek lain mengatakan semenjak nge-kos di Jogja

hidupnya lebih banyak untuk bermain dengan teman-temannya dari pada segera menyelesaikan kuliahnya. Ada juga subjek yang mengatakan belum ada keinginan mengubah kehidupan karena masih merasa ingin bermalas-malasan. Subjek merasa dirinya saat ini masih belum memiliki tuntutan hidup yang lebih. Dengan kondisi saat ini, kadang subjek merasa tidak optimis akan kepuasan hidup di masa depan. Subjek mengatakan kerena dirinya masih belum ada gambaran apa yang akan dijalani dimasa depan. Subjek masih belum tahu ketika setelah lulus akan mencari kerja dimana dan dibidang apa. Pandangan subjek masih kabur untuk kehidupan dimasa depan. Lebih lanjut subjek mengatakan bahwa ada teman-temannya yang pernah merendahkan dirinya karena permasalahan ekonomi keluarganya. Ada beberapa teman-teman subjek yang kadang enggan satu kelompok dengan subjek karena subjek dianggap orang yang malas. Subjek menyadari bahwa dirinya kadang pemalas, namun bukan berarti dirinya tidak bisa diandalkan.

Kesimpulan dari hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima subjek memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan rendahnya kepuasan hidup yang dialami subjek pada masa lalu, rendahnya kepuasan hidup yang dirasakan saat ini. Lebih lanjut subjek masih belum memiliki gambaran masa depannya ketika setelah lulus kuliah nanti dan subejk masih belum ada aksi nyata untuk mengubah kehidupan saat ini yang dirasa belum puas. Subjek juga merasa beberapa teman-temannya memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya.

Mahasiswa merasa lebih puas pada kehidupan secara keseluruhan ketika

mampu melaksanakan fungsinya dengan baik dibidang akademik. faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu antara lain penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, pendidikan, dan jenis kelamin (Ngoo, Tan & Tey, 2015). Salah satu faktor yang menyebabkan kepuasan hidup mahasiswa yaitu aktivitas di waktu luang (Rode, Arthaudday, Mooney, Near, Baldwin, Bommer dan Rubin, dalam Risdiantoro, dkk, 2016), ini berarti mahasiswa yang mempunyai kepuasan pada hidupnya adalah mahasiswa yang mampu memanfaatkan waktu luang dengan sebaik-baiknya untuk belajar sehingga perilaku menunda-nunda pekerjaan cenderung rendah. sebaliknya, apabila perilaku menunda-nunda pekerjaan tinggi, maka kepuasan hidupnya cenderung rendah (Kandemir, dalam Risdiantoro, dkk, 2016).

Kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi. Ferarri (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh individu ketika memulai atau menyelesaikan tugas sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya. Prokrastinasi memiliki beberapa ciri-ciri tertentu. Menurut Ferrari (1995) ciri-ciri prokrastinasi ditunjukkan melalui 1) kegagalan menepati deadline (*perceived time*), 2) perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang terwujud dalam kegagalan mengerjakan tugas walaupun sangat menginginkan untuk mengerjakan (*intention-action gap*), 3) perasaan cemas (*emotional distress*), 4) prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang tetapi keragu-raguan terhadap kemampuan diri (*perceived ability*).

Salah satu permasalahan yang menghambat mahasiswa dalam memaksimalkan potensi diri adalah prokrastinasi akademik (Kandemir, 2014). Durden (Balkis, 2013) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi tinggi, secara signifikan merasa tidak puas dengan kehidupannya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi rendah. Menurut Ellis & Knaus (Balkis, 2013) prokrastinasi merupakan gangguan ego yang berasal dari adanya pikiran-pikiran irasional. Prokrastinasi akademik dan pikiran-pikiran irasional dapat mengakibatkan munculnya gaya hidup yang penuh dengan hal-hal rumit seperti frustrasi, kecemasan, depresi, kemarahan, tingginya tingkat stress, ketidakbahagiaan yang menurunkan kualitas hidup individu, dan secara negatif mempengaruhi kepuasan hidup individu. Hudkins (2011) menambahkan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup dari sedang hingga tinggi, secara signifikan menghasilkan tingkat akademis dan kesehatan fisik yang lebih baik dibandingkan remaja dengan kepuasan hidup yang rendah. Furr (Seligman, 2004) juga mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang rendah memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis seperti depresi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada “hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang penulis kemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **2. Manfaat Teoritis dan Praktis**

- a. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, dapat bermanfaat sebagai sumbangan ilmu bagi dunia psikologi, khususnya psikologi pendidikan.
- b. Manfaat praktis penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian berikutnya dan memberikan sumbangan pemikiran mengenai bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik yang berdampak terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa.