

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi, yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012) Sudarman (2004) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang telah menuntaskan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA. Kata mahasiswa berasal dari kata “maha” yang berarti besar atau tinggi dan “siswa” adalah pelajar atau individu yang sedang menuntut ilmu (Sudarman, 2004). Sebagai mahasiswa tidak hanya akademik untuk dijalankan, namun mahasiswa juga tidak dapat lepas dari sebuah istilah aktivis sebagai kegiatan yang dilakukannya (Setyono, 2013).

Aktivis adalah orang (terutama anggota organisasi politik, sosial, buruh, petani, pemuda, mahasiswa, wanita) yang bekerja aktif mendorong pelaksanaan sesuatu atau berbagai kegiatan organisasinya (KBBI, 2008). Mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi yang ada di dalam atau di luar universitasnya. Menurut Parera (2000) kriteria mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus organisasi, memiliki pengalaman dan keterampilan dalam berorganisasi. Keaktifan mahasiswa aktivis dengan berbagai kegiatan atau aktivitas dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab di organisasi mempunyai dampak positif maupun negatif (Setyono, 2013).

Dampak positif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian Setyono (2013) yaitu mudah bergaul dan mendapat banyak relasi, memiliki pengalaman yang lebih (*soft skill*, kemampuan bersosialisasi, relasi, *problem solving*) daripada mahasiswa yang tidak aktif dalam berorganisasi, memiliki sifat mandiri tidak tergantung dengan orang lain, berpikiran luas dan rasional, rasa solidaritas yang tinggi terhadap sesama mahasiswa terutama anggota yang ada di dalam organisasi yang diikuti. Dampak-negatif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian Setyono (2013) antara lain mengikuti perkuliahan sering terlambat dan bahkan sering membolos demi mengikuti kegiatan organisasi yang diikuti, prestasi akademik kurang baik bahkan cenderung menurun, dan seringkali tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Ketidaktepatan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah merupakan sebuah tindakan penundaan oleh mahasiswa.

Milgram (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) mengungkapkan bahwa penundaan bukan hanya penyimpangan individu yang aneh karena dengan menunda, banyak orang gagal mengejar minatnya dengan cara yang efisien dan produktif. Ini merupakan disfungsi individu terhadap kemampuan yang penting, tidak siap untuk menghadapi segudang tugas, besar atau kecil, yang menumpuk setiap hari di meja mahasiswa, di buku memo, atau dalam pikiran mahasiswa. Ketika mahasiswa menunda-nunda pekerjaan, maka mahasiswa telah membuang waktu, kehilangan peluang, dan hal tersebut dapat menghambat proses kehidupan yang lancar. Kondisi yang menunda-nunda tersebut adalah gambaran prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa.

Ferrari & McCown (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) mengatakan bahwa istilah prokrastinasi datang langsung dari kata kerja latin *procrastinare*, yang berarti secara harfiah, untuk menunda atau menunda sampai hari lain. Ini sendiri adalah kompilasi dari dua kata-*pro*, kata keterangan umum yang menyiratkan gerak maju, dan *crastinus*, artinya milik besok. Ferrari juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah bentuk penundaan yang dilakukan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan. Ghufon & Risnawati (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus (makalah, presentasi, praktikum, ujian) atau tugas kursus. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) ditemukan bahwa dari berbagai jenis tugas akademik, tugas yang paling sering diprokrastinasikan adalah tugas mengarang (makalah) dan belajar menghadapi ujian. Selain itu, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun pelakunya mengetahui bahwa perilaku menunda tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk (Steel, 2007).

Ferrari & McCown (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) menjelaskan aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Setiap mahasiswa yang aktif dalam organisasi dituntut untuk mampu mengatur dan mengendalikan waktu yang dimiliki untuk menghadapi tugas-tugas

kuliah ataupun kegiatan-kegiatan dalam organisasi yang diikuti (Caesari, Listiara & Ariati, 2013). Mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengenali diri atas kemampuan yang dimilikinya agar dapat mengelola beban kerja yang harus diterimanya, karena ketika mahasiswa mampu mengatur beban pekerjaan yang dilakukan akan mengurangi tekanan pada diri mahasiswa yang dapat menyebabkan stres, sehingga segala kegiatan baik akademik maupun non akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berjalan dengan seimbang (Alifandi, 2016)

Peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 – 20 Mei 2019 di Kampus 1 dan Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan lima orang mahasiswa yang aktif dalam organisasi lebih dari satu semester. Diantara ke-lima mahasiswa tersebut, satu orang mahasiswa mengikuti organisasi BEM Psikologi sebagai Wakil Ketua, dua mahasiswa mengikuti organisasi Paduan Suara Nafiri sebagai sekretaris dan sie pementasan, satu mahasiswa mengikuti organisasi KSR PMI sebagai Ketua, dan satu mahasiswa mengikuti organisasi Satgas Umbrella sebagai komitra. *Guide* wawancara didasari pada aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010). Berdasarkan wawancara tersebut didapatkan hasil sebagai berikut: pada aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, yang merujuk pada penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi lima subjek wawancara mengaku bahwa sering menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan menyelesaikan tugas yang sebelumnya sudah dikerjakan. Subjek tahu bahwa tugas-tugas yang diberikan harus segera diselesaikan, namun subjek menghindari tugasnya pada

waktu itu dan lebih memilih untuk mengerjakan tugas pada saat *deadline* tiba dalam waktu semalaman dari pada memulai tugas lebih awal. Subjek juga cenderung mengutamakan pekerjaan yang ada dalam organisasinya daripada tugas perkuliahan, apalagi jabatan subjek tersebut merupakan jabatan yang penting didalam organisasi yang diikutinya. Hal tersebut membuat subjek merasa lelah karena harus menyelesaikan banyak pekerjaan secara bersamaan.

Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas didapatkan hasil wawancara bahwa lima subjek mengaku bahwa dalam mengerjakan tugas, subjek memerlukan waktu untuk mengerjakan tugas lebih lama dari waktu yang sudah ditentukan, selain karena banyaknya kegiatan yang dilakukan, subjek merasa harus mempersiapkan diri agar dalam mengerjakan tugas menjadi tenang sehingga subjek seringkali menunggu datangnya *mood* yang baik untuk mengerjakan tugasnya. Subjek akan memilih untuk beristirahat dan memikirkan terlebih dahulu apa yang akan dikerjakan untuk mendapatkan *mood* yang baik. Padahal kadang-kadang tindakan tersebut menjadikan individu tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya. Selain itu subjek merasa tidak dapat memperhitungkan waktu ketika mengerjakan tugas, terlebih apabila tugas akan dikumpul secara bersamaan sehingga menjadikan subjek lamban dalam mengerjakan tugas juga menjadikan subjek mengerjakan tugasnya dengan cara asal-asalan karena waktu yang mepet dengan *deadline*.

Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual merujuk pada rencana yang sudah ditentukan namun realitanya tidak sesuai. Hasil wawancara dari ke lima subjek, subjek mengaku tidak dapat melaksanakan apa yang sudah direncanakan

sebelumnya, karena subjek merasa tidak dapat mengatur kegiatannya agar dapat berjalan dengan seimbang juga kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk tidak menunda pekerjaannya. Subjek bercerita bahwa tidak hanya diri sendiri yang menjadi faktor penundaan ini, tetapi juga lingkungan pada organisasi atau pertemanan subjek seperti tiba-tiba ada tugas organisasi mendadak, tiba-tiba ada teman membutuhkan pertolongan atau bahkan ketika teman tiba-tiba mengajak untuk melakukan aktifitas bersama diluar kegiatan organisasi dan kuliah yang terkadang membuat waktu yang sudah subjek tentukan untuk mengerjakan tugas menjadi tidak terlaksana.

Selanjutnya yaitu pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Empat dari lima subjek menceritakan bahwa subjek dengan sengaja tidak mengerjakan tugas yang diberikan akibat padatnya kegiatan dan tugas yang subjek miliki. Seringkali subjek merasa tertekan dan membuat subjek menghindari untuk membahas ataupun mengerjakan tugas-tugasnya dengan melakukan kegiatan lain yang lebih membawa dampak positif bagi dirinya yang tujuannya untuk rehat sejenak dari aktifitas organisasi dan perkuliahan agar tidak stress. Misalnya dengan mengajak teman nongkrong, menonton film, mendengarkan musik, bermain media sosial di *smartphone*, makan, ataupun tidur. Namun subjek sering terlena dengan aktivitas yang dilakukan tersebut yang tidak jarang mengakibatkan tugas menjadi tidak terselesaikan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ke-lima mahasiswa aktivis organisasi dari BEM Psikologi, Paduan Suara Nafiri, KSR PMI, dan Satgas Umbrella melakukan penundaan akademik dengan ciri-ciri subjek melakukan penundaan untuk memulai maupun

menyelesaikan tugas yang dihadapi, mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, subjek mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan akan cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan ketika jenuh dengan aktivitas akademik maupun organisasi yang sedang dijalani.

Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Steel (dalam Kadi, 2016) menunjukkan 80% sampai 95% mahasiswanya melakukan penundaan. Selain itu, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Djamarah (2009) ditemukan banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik untuk mengerjakan tugas dan kegiatan yang ada, agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Jannah & Muis 2014). Damri, Engkizar & Anwar (2007) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berperilaku menunda-nunda tugas perkuliahan, sehingga penyelesaian tugas perkuliahan tidak terencana dengan baik dan tepat waktu. Perilaku penundaan tugas tersebut diantaranya disebabkan oleh mahasiswa lebih cenderung melakukan hal-hal yang disenangi daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Dari hasil-hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi cukup tinggi. Perilaku penundaan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa mengalami kesulitan manajemen waktu dan manajemen beban kerja yang sesuai dengan kapasitas atau kemampuan mahasiswa tersebut.

Penelitian tentang prokrastinasi akademik perlu dilakukan karena prokrastinasi akademik cukup memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, diantaranya yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Ferrari dan Morales, dalam Ursia, Siaputra, dan Sutanto, 2013). Beberapa penelitian yang telah dilakukan juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif terhadap prestasi akademik (Beck, Koons, & Milgram, 2000; Ellis & Knaus, dalam Zahra & Neti 2015). Frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi menjadikan prokrastinasi penting untuk diteliti (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Suriyah, 2007). Selain memiliki frekuensi yang tinggi, prokrastinasi memberi banyak kerugian terhadap pelakunya, kerugian tersebut berupa kerugian materil (nyata yang telah dirasakan) dan immaterial (kerugian atas manfaat yang kemungkinan akan diterima). Fibrianti, 2009; Muhid, 2009; Siaputra, Prawitasari, Hastjarjo, Azwar, 2011; Steel, 2007; Tanriady, 2009; Utomo, 2010).

Ferrari dan Morales (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Individu yang melakukan prokrastinasi akan selalu menunda pekerjaan yang harus segera diselesaikan dan ketika sadar bahwa apa yang dilakukan adalah salah, tetapi setelah itu melakukannya kembali. Prokrastinasi juga dapat menurunkan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Hal tersebut dikarenakan cara asal-asalan pada saat *dateline* telah tiba dan terburu-buru karena waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugasnya telah terbuang sia-sia di waktu kemarin.

Munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor. Ferrari & McCown (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan luar individu (eksternal). Faktor internal yang meliputi kondisi fisik individu, dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan dari faktor prokrastinasi akademik oleh Ferrari & McCown, faktor internal khususnya kondisi psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Dalam penjelasannya Ferrari & McCown (Dalam Ghufon dan Risnawatti, 2010) menyatakan bahwa kondisi psikologis mencakup *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Pada mahasiswa yang melakukan banyak pekerjaan dalam waktu yang bersamaan, mahasiswa akan merasa terbebani dan akan membuat mahasiswa mengalami kecemasan pada saat *deadline* tiba. Jika kecemasan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik akan menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Nurjayadi (2004) mengatakan bahwa penurunan kinerja individu merupakan dampak dari sikap dan perilaku negatif yang disebabkan oleh stres yang berlebihan dan akan menimbulkan kelelahan emosi.

Kelelahan emosi adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosi seseorang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang

dengan orang lain (Maslach dan Jackson, 1981). Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa kelelahan emosi masuk ke dalam faktor kondisi psikologis individu, di-mana stres disebabkan oleh kecemasan dalam berhubungan sosial yang kemudian menyebabkan terjadinya kelelahan emosi. Dalam penjelasan faktor kondisi psikologis menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010), kecemasan merupakan bagian dari kondisi psikologis individu sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kelelahan emosi merupakan bagian dari faktor kondisi psikologis individu dan dapat menjadi faktor dari prokrastinasi akademik.

Leiter dan Maslach (2001) kelelahan emosi atau dikenal sebagai *emotional exhaustion* adalah suatu keadaan di mana seorang pekerja merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh. Zaglady (dalam Santika & Sudibia, 2017) mengungkapkan bahwa kelelahan emosi merupakan respon individu yang unik terhadap stres yang dialami di luar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan tidak ada orang yang membantunya, depresi, perasaan terbelenggu dan putus asa. Seseorang terkadang dihadapkan pada pengalaman negatif sehingga dapat menimbulkan ketegangan emosional. Situasi tersebut secara terus menerus dan akumulatif dapat menguras energi seseorang (Maslach, dalam Sutjipto 2001).

Terdapat tiga aspek dalam kelelahan emosi menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yaitu (a) Fisik: ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat,

kepala pusing (migrant), kanker, ketegangan otot serta problem tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur); (b) Emosi: terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian; (c) Mental: kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Tuckman (dalam Saputra, 2019) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kondisi individu yang meninggalkan, menunda atau menghindari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Menurut Roza (2019) salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena merasa kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu yang dikatakan kelelahan emosi. Schaufeli dan Enzmann (dalam Alifandi, 2016) mengatakan bahwa penyebab dari kelelahan emosi diantaranya adalah beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan social, dan stres karena peran yang disebabkan oleh kegiatan akademik dan non akademik yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik, jika seorang mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

Begitu juga sebaliknya, apabila seorang mahasiswa mengalami kelelahan emosi yang rendah, maka semakin rendah pula kemungkinan mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Hal itu diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach (dalam Sutjipto, 2001) bahwa seseorang pada umumnya seringkali mengalami emosi negatif, namun apabila emosi-emosi negatif tersebut tidak dapat dikuasai, mereka akan bersikap impulsif, menggunakan mekanisme pertahanan diri secara berlebihan atau menjadi terlarut dalam permasalahan. Anoraga (2011) juga mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran berlebihan, akan merasa lelah dan akan muncul juga suatu ketegangan, rasa lemah, cepat marah, sulit berkonsentrasi maupun bekerja secara efektif. Kondisi tersebut akan menimbulkan kelelahan emosi, yang akhirnya menyebabkan individu tersebut melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta?”

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, pendidikan, dan sosial. Khasanah ilmu yang diharapkan yaitu mengenai hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik khususnya yang terjadi dalam bidang akademik pada mahasiswa aktivis organisasi, serta dapat menjadi bahan referensi ataupun informasi untuk peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Hasil yang didapatkan melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis mengenai gambaran kelelahan emosi yang berhubungan dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi, sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan tentang upaya mengelola emosi pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi agar mampu meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik.