

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pendidikan adalah hal yang penting tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia (Wibawa & Putu, 2013). Pendidikan merupakan sebuah proses komunikasi serta pelatihan antara individu maupun sekelompok orang, seperti antara guru dengan siswa-siswi atau dosen dengan mahasiswa yang menghasilkan suatu perubahan sikap dan tingkah laku kearah yang lebih baik (Sakerebau, 2018). Adapun tujuan dari pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik individu ataupun kelompok serta usaha mendewasakan diri melalui cara pendidikan dan pelatihan (Sakerebau, 2018).

Menurut Masrukhin (2013) pendidikan memberi dorongan yang sangat besar terhadap kemajuan suatu bangsa dan merupakan wahana dalam menerjemahkan pesan-pesan konstitusi serta membangun ciri khas bangsa (*nation character building*). Pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa akan menentukan kehidupan bangsa dimasa depan (Sakerebau, 2018). Pendidikan bagi bangsa Indonesia merupakan hal yang sangat penting sebagai bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa (Triningsih, 2017).

Menurut UU Nomor 2 Tahun 1989, Pasal 16, ayat (1), Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk

mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Menurut Hasanah (2017) mahasiswa adalah peserta di perguruan tinggi, sementara itu menurut Saleh (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi dituntut untuk belajar secara mandiri melalui berbagai media seperti perpustakaan, jurnal serta internet. Pada umumnya tugas yang ada di perguruan tinggi menuntut mahasiswa-mahasiswi untuk aktif dalam mencari literatur secara mandiri serta untuk mengembangkan pola pikir sendiri untuk menyelesaikan tugas secara mandiri (Saleh, 2014).

Mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan saja namun ada beberapa ketentuan lainnya seperti persentase kehadiran dalam perkuliahan, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta ikut aktif dalam proses pembelajaran seperti diskusi, presentasi, mengikuti ujian, kuis (Saleh, 2014). Tugas mahasiswa sebagai akademisi di perguruan tinggi tidak akan selalu menghadapi tugas yang bersifat akademik maupun non akademik (Damri, 2017). Adapun yang bersifat akademik seorang mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen pada setiap mata kuliah (Damri, 2017). Menurut Prayitno (2002) mahasiswa dikatakan sukses di perguruan tinggi apabila mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan secara baik tugas yang ada dengan tepat waktu dan baik.

Banyak mahasiswa yang sering terlambat baik terlambat masuk kuliah, terlambat mengerjakan tugas, serta banyak mahasiswa yang lebih sibuk dengan aktifitas-aktifitas diluar perkuliahan seperti organisasi yang mengakibatkan

mahasiswa menunda melakukan tugas-tugas kuliahnya (Fauziah, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ji Won (2015) mahasiswa lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton film, mendengarkan musik, bermain *games* daripada mengerjakan tugas akademik sehingga terdapat keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Perilaku-perilaku dengan kebiasaan menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah atau pekerjaan lainnya disebut dengan prokrastinasi, yaitu suatu tindakan yang tidak bisa manajemen waktu dengan baik sehingga mengakibatkan terhambatnya suatu pekerjaan (Fauziah, 2015).

Pengertian prokrastinasi menurut Wangid (2014) adalah kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindar melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan. Adapun pengertian prokrastinasi menurut Bashri (2017) adalah suatu perilaku penundaan yang dilakukan dengan sadar dan dilakukan dengan berulang kali, dengan mengalihkan pada aktivitas lain yang tidak dibutuhkan dalam pengerjaan tugas yang dimiliki.

Menurut Fauziah (2015) prokrastinasi adalah suatu tindakan yang tak terkontrol dalam hal pekerjaan ataupun tugas-tugas kuliah sehingga mengakibatkan lambatnya pekerjaan. Menurut KBBI (2012) penundaan adalah hal atau perilaku menunda, dan arti menunda adalah tidak mengerjakan dan akan dikerjakan lain kali atau lain waktu. Komitmen mengerjakan tugas berkaitan dengan kemauan yang tinggi terhadap ketekunan, keuletan, ketetapan hati dalam menyelesaikan tugas, serta disertai dengan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (Pratiwi & Endah, 2014).

Individu yang melakukan penundaan cenderung akan merasakan bahwa hasil yang tidak maksimal bukan bersumber dari ketidakmampuan individu namun dikarenakan ketidak-sungguhannya dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki karena menunda-nunda (Wulan & Abdullah, 2014). Disisi lain banyak mahasiswa yang tidak memiliki motivasi untuk berprestasi dan memiliki rasa ketakutan untuk gagal, sehingga hal tersebut memacu mahasiswa-mahasiswi untuk melakukan prokrastinasi (Pratiwi & Endah, 2014).

Data prokrastinasi di Indonesia pun cukup tinggi, dari data yang diacu melalui penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017) sebesar 0 orang (0%) berada pada kategori sangat tinggi, 25 orang (10,87%) memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan 84 orang (36,53%) berada pada kategori sedang, sedangkan 99 orang (43,04%) berada pada kategori rendah, dan 22 orang (9,5%) berada pada kategori sangat rendah. Dilansir dari penelitian yang dilakukan oleh Hervani (2013) terhadap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta didapatkan data 29 mahasiswa dengan persentase sebesar 8,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa dengan persentase 36,6 % dengan kategori penundaan yang tinggi, lalu jumlah 155 mahasiswa memiliki persentase 45,7% dengan penundaan sedang, serta 31 mahasiswa dengan persentase 9,1% dengan penundaan akademik yang rendah.

Dilansir dari penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) terdapat mahasiswa-mahasiswi yang melakukan prokrastinasi sebanyak 37.6% dari 231 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dalam dunia akademis melaksanakan

kegiatan belajar mestinya merupakan kebutuhan atau kesadaran dari mahasiswa (Wangid, 2014). Adanya keinginan untuk menunda mengerjakan tugas atau bahkan menghindar dari melaksanakan tugas-tugas akademik merupakan sesuatu yang merugikan dan oleh sebab itu harus dihilangkan (Wangid, 2014). Penundaan dilakukan mahasiswa tanpa alasan yang jelas, atau tujuan yang pasti, hanya menunda dan terus menunda (Wangid, 2014).

*Preliminary research* dilakukan dengan metode wawancara yaitu menggunakan media *WhatsApp*. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin 05 Oktober 2020 dengan 6 mahasiswa yang sedang berkuliah dari rumah (*school from home*), melalui *guide* wawancara yang disusun berdasarkan aspek menurut Tuckman (1990) terdapat tiga aspek yaitu a). cenderung membuang waktu daripada mengerjakan tugas yang seharusnya diprioritaskan daripada melakukan hal-hal yang kurang penting, b). mengalami kesulitan dan menghindari melakukan sesuatu yang tidak disukai, c). cenderung menyalahkan pihak lain atas penundaan tugas yang dilakukan. Berdasarkan pedoman wawancara yang peneliti sudah buat diperoleh data sebanyak 6 data yang berasal dari 6 narasumber.

Pada aspek kecenderungan membuang waktu daripada mengerjakan tugas kebanyakan narasumber mengerjakan tugas apabila sudah *deadline* daripada mengerjakan dari jauh-jauh hari karena mereka merasa lebih terpacu untuk mengerjakan tugas ketika sudah *deadline* walaupun mereka menyadari bahwa hasil yang akan mereka peroleh tidak akan baik.

Dari beberapa narasumber yang diwawancarai mengatakan terkadang tidak mengumpul tugas yang diberikan dosen karena waktu yang sudah habis. Untuk aspek kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai para narasumber lebih memilih mengerjakan sesuatu yang menyenangkan bagi mereka seperti bermain game, medsos, mendengarkan musik daripada mengerjakan tugas yang lebih diprioritaskan untuk dikerjakan.

Pada aspek kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya beberapa dari narasumber mengatakan terkadang narasumber menyalahkan kondisi yang ada, seperti saat ini pada masa pandemi Covid-19, sehingga banyak narasumber yang belajar dari rumah, dan memiliki kesulitan untuk mengakses internet ke rumah narasumber sehingga tidak memungkinkan narasumber untuk mengerjakan tugas. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan menemukan hasil bahwa enam dari enam orang narasumber memiliki indikasi mengenai prokrastinasi.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2011) individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar bahwa memiliki suatu tugas-tugas yang penting dan sangat bermanfaat (sebagai tugas utama). Namun secara sengaja menunda-nunda terus-menerus sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya (Wulan & Abdullah, 2014). Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya yang dimilikinya (Wulan & Abdullah, 2014), dan menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan kegiatan lainnya yang menurut individu tersebut menarik dan menyenangkan (Wulan & Abdullah, 2014).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2014) faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik bersumber dari dua yaitu faktor dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Faktor internal mencakup a). Kondisi fisik individu tersebut seperti fatigue, b). Kondisi psikologi individu tersebut seperti motivasi dan regulasi diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas a). Gaya pengasuhan orang tua yang diturunkan oleh kedua orangtua ke anak seperti apabila salah satu orangtua memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* maka anaknya akan memiliki kecenderungan *avoidance procrastination*, b). kondisi lingkungan seperti lingkungan dengan pengawasan yang rendah akan lebih banyak menghasilkan prokrastinasi akademik bila dibandingkan dengan lingkungan dengan pengawasan yang tinggi.

Mahasiswa-mahasiswi dihadapkan dengan banyaknya tuntutan akademik (Risdiantoro, Iswinarti & Hasnati, 2016) seperti menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta ikut aktif dalam proses pembelajaran seperti diskusi, presentasi, mengikuti ujian, kuis (Saleh, 2014). Banyaknya tuntutan tersebut mengakibatkan banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Mahasiswa-mahasiswi yang melakukan prokrastinasi akan memiliki kinerja akademik yang buruk (Kim & Soe, 2015) serta munculnya perasaan bimbang (Ilias & Nor, 2013) sehingga mengakibatkan stres (Krumrei dkk, 2013).

Menurut Yusuf (dalam Azmy, 2017) mahasiswa-mahasiswi yang mengalami stres akan memunculkan reaksi dari stress yang dialaminya. Menurut Yusuf (dalam Azmy, 2017) ada empat jenis reaksi yang dihasilkan antara lain (1) reaksi fisik yang

ditandai dengan mudah merasa lelah fisik sehingga mengakibatkan sulit tidur dan sakit kepala. (2) reaksi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan merasa diabaikan serta cemas. (3) reaksi perilaku yang ditandai dengan bersikap agresif, bolos serta berbohong. (4) reaksi proses berpikir, yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, perfeksionis, cenderung berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Individu yang mengalami stress cenderung tidak mampu berpikir kritis sehingga individu tersebut membutuhkan sesuatu untuk mengatur stress dengan baik untuk mengembalikan perasaan rileks serta reaksi positif mampu menghadapi situasi sulit kembali (Wahyuningtyas, Siti & Sofa, 2019). Oleh karena itu sangat dibutuhkan cara untuk dapat mengatasi masalah tersebut dengan strategi coping yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stress yang dialami (Wijayanti, 2013).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) coping adalah proses yang dilakukan seseorang untuk mengatur perbedaan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam sebuah situasi stres. Menurut Sarafino (2011) coping berasal dari *cope* yang berarti menghadang, melawan ataupun mengatasi. Sedangkan menurut Hertanto (2011) Coping stress merupakan suatu tindakan sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor.

Menurut Rizky dkk (2014) coping stress merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan yang dimilikinya. Kemampuan

individu dalam mengatasi tuntutan yang menekan disebut sebagai strategi coping (Sitepu, 2017). Coping termasuk dalam bagian mengatur suatu sumber stres, termasuk usaha untuk meminimalisir, menghindari, mentoleransi, merubah, atau menerima situasi stress ( Sopiah, 2017). Coping yang positif akan merujuk pada penyesuaian yang positif dengan karakteristik yang seimbang antara sehat dan sakit, sebagai bentuk perwujudan dari jiwa yang sejahtera dan fungsi sosial yang bagus (Arisa, 2018).

Terdapat beberapa dampak negatif dari penggunaan strategi coping yang kurang efektif pada mahasiswa, diantaranya kecemasan, merokok, minum alkohol, depresi dan masalah kesehatan mental lainnya (Kharjana dkk, 2014). Reaksi terhadap stress bervariasi antara orang yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan (Sitepu, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Beleaua dan Cocorada (2017) bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi hanya memperhitungkan manfaat jangka pendek dari prokrastinasi akademik, namun mengabaikan efek jangka panjang dari prokrastinasi akademik. Mahasiswa akan merasa stress karena prokrastinasi akademik yang dilakukan sehingga membutuhkan perencanaan (*planning*) yang tepat untuk bisa mengatur waktu dengan tepat untuk mengerjakan tugas (Beleaua & Cocorada, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim terdapat hubungan negatif antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dimana salah satunya adalah akibat dari

rendahnya coping stress yang digunakan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim sehingga mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tinggi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) diperoleh hasil penelitian antara coping stress dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 86,9% sedangkan 13,1 dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian Rahmah (2018). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor internal meliputi; kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, serta faktor eksternal meliputi; gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Ghufro, 2010). Kedua penelitian tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian lebih mendalam pada hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, untuk itu rumusan masalahnya adalah “apakah ada hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam peningkatan pemahaman secara teoritis tentang hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa.
- b. Memperkaya bidang kajian psikologi, khususnya bidang psikologi pendidikan mengenai prokrastinasi akademik dan bidang psikologi klinis mengenai coping stress.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari referensi untuk peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan dalam melakukan intervensi kepada mahasiswa untuk mengatasi prokrastinasi dengan coping stress yang tepat.