

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai seorang pembelajar, keberhasilan sebagai mahasiswa adalah mencapai prestasi belajar yang tinggi. Untuk mencapai hal tersebut mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti proses belajar dengan melawati berbagai tugas yang harus diselesaikan dengan penuh dedikasi. Berbeda dengan belajar di tingkat pendidikan sebelumnya, proses pendidikan di Perguruan Tinggi lebih luas dan kompleks. Dahlan (dalam Purnama & Muis, 2014) mengemukakan bahwa karakteristik utama belajar di Perguruan tinggi adalah kemandirian. Mahasiswa dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, mencari sumber belajar dan buku-buku sendiri tanpa banyak diatur, diawasi dan dikendalikan oleh dosen-dosennya. Dalam kehidupan akademik mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kompetensi belajar, kedisiplinan belajar, motivasi belajar yang tinggi sehingga prestasi belajar dapat tercapai dan dapat menyelesaikan tepat waktu (Asri & Dewi, 2014).

Martin dan Osborne (dalam Ramadhani & Sari, 2018) menjelaskan salah satu ciri mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang mampu mengatur dan membagi waktunya untuk meluangkan mengerjakan tugas kuliahnya. Maka bisa dikatakan bahwa kesuksesan akademis seorang mahasiswa bisa dilihat dari keberhasilannya dapat mengerjakan tugas akademik dan menyelesaikannya dengan waktu yang tepat. Namun menurut Djamarah (dalam Cinthia & Kustanti, 2018) banyak mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktunya dengan baik kapan harus memulai dan mengerjakan tugas kuliah sehingga waktu yang

seharusnya bermanfaat untuk mengerjakan tugas menjadi terbuang percuma, dengan demikian mereka telah mengulur waktu dan menunda penyelesaian tugas yang diberikan. Saman (2017) juga mengatakan bahwa mahasiswa sering kali saat menghadapi tugas-tugasnya muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya sehingga terjadi penundaan.

Muyana (2018) menganggap perilaku menunda-nunda ini sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa. Schouwenburg (dalam Zahra & Hernawati, 2015) menyebut istilah menunda-nunda ini dengan prokrastinasi. Menurut Steel (2007) definisi dari prokrastinasi adalah sebuah penundaan yang sengaja dilakukan dengan mengesampingkan segala risiko yang nanti akan terjadi. Knaus (dalam Esterina, 2012) menganggap bahwa prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa.

Ellis dan Knaus (dalam Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa kurang lebih 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Bruno (dalam Triana, 2013) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Dalam penelitian lain Burka dan Yuen (dalam Muyana, 2018), menunjukkan 75% mahasiswa Amerika Serikat melakukan prokrastinasi, dan 50% dari mahasiswa melaporkan dirinya melakukan prokrastinasi secara terus menerus. Di Indonesia sendiri menurut hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) pada 229 mahasiswa, menggambarkan kondisi prokrastinasi

akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. Peneliti lain yaitu Kartadinata dan Tjundjing (2008) menyebutkan dari 60 orang subjek mahasiswa, sekitar 95% mengatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Dari data tersebut dapat menjadi sebuah gambaran bahwa kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik cukup tinggi di kalangan mahasiswa.

Prokrastinasi akademik sebagai suatu permasalahan juga diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 12-18 Januari 2020 terhadap 5 orang mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hasil peneliti, ditemukan beberapa indikasi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan perilaku yang ditunjukkan mengarah pada aspek-aspek prokrastinasi akademik. Mahasiswa mengatakan pernah dan hampir sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen seperti mempelajari materi, membuat makalah, membuat laporan praktikum dan memilih untuk bersantai dahulu atau mencari hiburan yang lebih menyenangkan seperti nongkrong bersama teman, berselancar di media sosial atau bermain *game*. Mahasiswa mengaku dengan sengaja menunda pengerjaan tugas karena merasa malas, tidak suka dengan tugas, tugas yang diberikan dirasa terlalu berat atau sulit, banyak, dan menumpuk menimbulkan rasa tertekan, cemas tidak bisa mengerjakan dengan baik dan gagal sehingga lebih suka mengerjakan kegiatan lain yang menyenangkan.

Keterangan lain mahasiswa juga hampir sering mengerjakan tugas pada saat mendekati akhir batas waktu pengumpulan. Beberapa mahasiswa bahkan mengalami keterlambatan. Hal ini diakui bahwa mereka kesulitan mengatur waktu

karena banyak kegiatan yang harus dilakukan, mengira waktu yang diberikan cukup luang hingga pada akhirnya baru menyadari bahwa waktu untuk mengerjakan tugas sudah mendekati batas waktu pengumpulan. Dengan demikian waktu yang dimiliki untuk pengerjaan tugas tersebut menjadi sempit tidak sesuai dengan rencana mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kecemasan pada dirinya. Kecenderungan ketidakmampuan mengatur waktu juga ditemui pada waktu menjelang ujian, hampir semua mahasiswa mengaku belajar dengan sistem kebut semalam. Hal tersebut diakuinya bahwa belajar dengan cara tersebut menjadikan dirinya tergesa-gesa, cemas, dan khawatir tidak bisa mendapatkan nilai yang maksimal.

Hasil wawancara tersebut sesuai dengan pendapat Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui 4 ciri-ciri tertentu, antara lain: penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas; kelambanan dalam mengerjakan tugas; kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan (Ghufron & Risnawita, 2010). Menurut Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto (1997), perasaan bebas dari melakukan hal menyenangkan tersebut lama-kelamaan akan tergantikan dengan perasaan cemas dan depresi yang meningkat seiring dengan berkurangnya tenggat waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Menurut Burka dan Yuen (2008) Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan tersebut

disebabkan oleh suatu kesalahan dalam memersepsikan tugas akademik. Pemikiran irasional tersebut berupa perasaan tidak mampu dari individu dan pemikiran bahwa tuntutan suatu tugas itu terlalu berat untuk dirinya (Ghufroon & Risnawita, 2010). Solomon dan Rothblum menyebutkan bahwa ketakutan dalam menghadapi kegagalan (*fear of failure*) dan perilaku menghindari pengerjaan tugas yang dianggap sulit (*task aversiveness*), merupakan alasan utama bagi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Burka dan Yuen (2008) *fear of failure* muncul ketika seseorang menghadapi hal-hal yang sulit, mereka takut untuk menunjukkan ketidakmampuan mereka. Burka dan Yuen (dalam Fibrianti, 2009) menjelaskan prokrastinasi akan melindungi individu dari perasaan takut gagal (*fear of failure*) yang tidak nyaman. Menurut Sebastian (2013) *fear of failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang irasional yang akhirnya menurunkan kepercayaan diri untuk mengerjakan suatu tugas.

Sebagai seorang mahasiswa hendaknya dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik tersebut. Di antaranya mengerjakan tugas dengan tepat waktu, tidak terlambat dalam mengumpulkan tugasnya dan mengikuti jadwal mengerjakan tugas yang sudah dibuat serta fokus mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya agar memperoleh hasil yang maksimal. Artinya kesulitan dan hambatan yang muncul dapat diatasi dengan baik untuk mencapai hasil yang diharapkan yaitu dengan meminimalkan perilaku prokrastinasi.

Mutia (2018) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan dampak dari seorang mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan atau mengatasi hambatan yang muncul, tidak bertahan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dan tidak teguh

dalam niat untuk menyelesaikan suatu tugas dan tuntutan yang diberikan. Hambatan yang dihadapi pada dasarnya dapat diatasi apabila seseorang memiliki keyakinan bahwa masalah yang muncul dapat diselesaikan. Namun menghadapi kesulitan-kesulitan bukanlah hal yang mudah. Ada orang yang bisa berhasil menghadapinya dan ada yang tidak. Dibutuhkan daya juang yang tinggi untuk mengatasi masalah tersebut agar kehidupan akademiknya berjalan dengan baik. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan ini disebut dengan *adversity quotient*.

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur, membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memedulikan apa yang sedang terjadi. Konsep *adversity quotient* yaitu merupakan indikasi atau petunjuk tentang seberapa kuat seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan dan bermanfaat untuk memperkirakan tentang seberapa besar kemampuan seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan hidup dan ketidakmampuannya dalam menghadapi kesulitan tersebut.

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* berakar pada bagaimana seseorang merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan dalam hidup. Situasi sulit dan tantangan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang baik. Karena jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi maka akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan membuat seseorang kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi putus asa.

Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang rendah maka seseorang akan mudah menyerah dan pasrah dalam menjalani kehidupan dan sering kali tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan.

Stoltz (2000) menambahkan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dengan gigih ketika dihadapkan dalam sebuah permasalahan hidup, penuh motivasi, dorongan, ambisi, antusiasme, semangat, serta kegigihan yang tinggi dipandang sebagai individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi. Kemudian individu yang mudah menyerah dan pasrah begitu saja dengan keadaan, pesimistis, memiliki kecenderungan untuk senantiasa bersikap negatif dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* akan dapat memberitahukan seberapa baik seseorang dapat bertahan dan mampu mengatasi kesulitan atau siapa saja yang akan hancur. *Adversity quotient* dapat meramalkan siapa saja yang dapat melebihi harapan dari *performance* dan potensinya dan siapa yang akan gagal atau memprediksikan siapa yang akan menyerah dan siapa yang menang.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanusi, Zulkifli, dan Risma (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Penelitian lain oleh Qomari (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan

antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo.

Penelitian yang melibatkan *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik sudah beberapa kali dilakukan. Hal tersebut ditunjukkan dari penelusuran langsung yang dilakukan peneliti melalui portal resmi kampus di Indonesia maupun portal jurnal nasional. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai salah satu acuan, sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang sedang dilakukan. Beberapa penelitian yang memiliki kedekatan dengan penelitian ini antara lain:

MHD. Sanusi, Zulkifli N., Devi Risma (2017) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau”. Penelitian ini dilakukan di Universitas Riau. Sampel penelitian ini sebanyak 53 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan pada penelitian ini terdapat pada objek yang diteliti dan lokasi penelitian atau demografi.

Penelitian lain oleh Muhammad Nur Qomari (2015) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo”. Penelitian ini dilakukan di Sidoarjo dengan sampel penelitian sebanyak 80 orang siswa SMP kelas VIII dan IX. Hasil dari penelitian ini ada hubungan yang negatif

dan signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian ini juga terdapat pada objek dan lokasi penelitian atau demografi.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* (AQ) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu melihat hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dipergunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan serta dapat dijadikan bahan kajian dan sumber acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya *adversity quotient* dalam menanggulangi perilaku prokrastinasi, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk meningkatkan *adversity quotient* untuk mencegah atau mengurangi terjadinya kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam aktivitas belajar maupun tugas-tugas studinya.