

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dunia pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan berperan dalam kemajuan bangsa dan negara. Menurut Ilyas dan Suryadi (2017) tingkat keberhasilan suatu pendidikan merupakan hal yang penting dalam memajukan suatu bangsa, baik pendidikan yang diperoleh secara formal maupun non formal. Pendidikan formal seperti diperguruan tinggi diwajibkan untuk menghasilkan individu yang tangguh, santun, mandiri dan kreatif, namun untuk mencapai individu yang tangguh, santun, mandiri dan kreatif tidaklah mudah, diperlukan beberapa proses pembelajaran. (Jannah & Muis, 2014).

Mahasiswa yang sedang belajar di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi baik selama kuliah maupun di akhir kuliah. Mahasiswa tidak akan terlepas dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademik (belajar dan mengerjakan tugas) maupun non akademik (organisasi kemahasiswaan, pekerjaan, dll) (Avico & Mujidin, 2014). Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memiliki status karena memiliki ikatan terhadap instansi atau perguruan tinggi (Gafur, 2015). Proses pembelajaran mahasiswa biasa dilakukan di kampus, berada diruang kelas, akan tetapi karena adanya pandemi Covid-19 seluruh proses kegiatan belajar dilakukan secara daring.

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa semua kegiatan belajar mengajar baik disekolah maupun di perguruan

tinggi menggunakan metode daring atau *online* dengan tujuan untuk mencegah perkembangan dan penyebaran *coronavirus disease* atau yang disebut Covid-19 (Charismiadji, 2020). Harnani (2020) menyatakan semenjak adanya covid-19 dan pernyataan untuk belajar di rumah berdampak pada kegiatan belajar mengajar, hal tersebut dapat dilihat dari kegiatan belajar mengajar yang semestinya dilakukan tatap muka di dalam kelas, untuk saat ini hanya dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Akibat dari kebijakan tersebut siswa maupun mahasiswa memanfaatkan pembelajaran melalui jaringan atau daring yang dirasa tepat digunakan pada situasi seperti ini.

Handarini dan Siti (2020) mengatakan bahwa belajar di rumah atau *Study From Home* adalah dampak dari adanya wabah covid-19, yang mengakibatkan kegiatan belajar mengajar dilakukan dirumah masing-masing yang biasanya dilakukan di sekolah dan kampus. Bagi sebagian siswa dan mahasiswa menginginkan untuk segera belajar di dalam kelas. Menurut Subandriyo (2020) menyatakan bahwa titik permasalahan dalam kegiatan belajar di rumah atau *study from home* pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama dalam satu lingkungan rumah.

Mahasiswa dituntut mampu dalam menjalani perkuliahan secara efektif sesuai dengan jadwal kehadiran yang telah ditentukan untuk tatap muka secara klasikal, mahasiswa juga memiliki kewajiban untuk membuat tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen (Zahri, Yusuf & Neviyarni, 2017). Mudyahharjo (2001) menyatakan bahwa pendidikan merupakan segala pengalaman belajar yang terjadi di semua lapisan masyarakat dan berlangsung sepanjang hidup. Pendidikan juga

merupakan segala kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan individu. Merujuk dari definisi pendidikan tersebut sangat jelas bahwa pendidikan sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini merujuk kepada siswa dan mahasiswa yang harus terus melaksanakan pendidikan dalam situasi apapun termasuk masa pandemi seperti sekarang ini, mahasiswa harus tetap melaksanakan proses pembelajaran meskipun tidak tatap muka secara langsung. Begitu juga dengan mahasiswa yang terkendala dalam belajar karena pandemi ini, mahasiswa harus menggunakan beberapa aplikasi seperti *zoom*, *whatsapp*, *email* dan yang lainnya demi kelancaran dalam belajar dan berinteraksi dengan dosen saat metode daring (Kintama, dkk, 2021).

Fenomena yang ada di lapangan dan terjadi sekarang ini, banyak mahasiswa yang cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah (Djamarah, 2002). Menunda pengerjaan tugas kuliah adalah fenomena yang lazim di temukan bahkan menjadi momok dalam kehidupan mahasiswa yang dapat mempengaruhi secara negatif pada kinerja dan kesehatan para mahasiswa. Tugas yang mahasiswa dapatkan dari dosen berupa menulis makalah, review jurnal, presentasi dan tugas lainnya, mahasiswa cenderung terlambat dalam mengumpulkan tugas tersebut bahkan seorang mahasiswa menganggap remeh tugas yang diberikan sehingga tugas tersebut tidak terselesaikan. Mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas lebih banyak melakukan kegiatan lain seperti mengobrol, bermain *game online*, mendengarkan musik atau melakukan kegiatan lain, padahal sebelumnya mahasiswa awalnya telah memiliki tujuan untuk mengerjakan tugas yang biasanya dilakukan di luar dengan memanfaatkan koneksi internet di *cafe*. Mahasiswa sering

tergoda dengan lingkungan luar yang lebih menyenangkan (Ernita 2021). Mahasiswa dalam menunda pekerjaan yang diberikan dosen cenderung dilakukan dalam waktu yang panjang dan cenderung mengerjakan ketika mendekati *deadline* dan mengalihkannya pada kegiatan dengan orang lain yang kurang penting untuk dilakukan seperti nongkrong, menonton film di bioskop dan bermain *game* (Basri, 2017).

Seorang mahasiswa yang tidak dapat menggunakan waktunya dengan baik sering mengulur waktu dengan melakukan hal-hal yang tidak produktif dan membuang-buang waktu. Tugas yang seharusnya sudah selesai diabaikan dan penyelesaian tugas tidak optimal, yang dapat mengakibatkan kegagalan atau keterlambatan mahasiswa dalam meraih kesuksesan (Savira. 2013). Arumsari (2016) berpendapat bahwa perilaku dalam menunda-nunda pekerjaan sering disebut prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastinare*" secara harfiah yang berarti, menunda atau menunda hingga hari lain. Kata *procrastinare* terdiri dari kata "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok (Ferrari, dkk, 1995). Prokrastinasi merupakan kegiatan yang cenderung menunda suatu pekerjaan ataupun tugas yang ada (Ghufron & Risnawati, 2010). Menurut Solomon dan Rathblum (1984), prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan untuk melakukan kegiatan lain yang

tidak produktif, sehingga kinerja terhambat serta sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan.

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi dapat diamati dan diukur dalam beberapa ciri-ciri yaitu: a) penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas yang sedang dihadapi, b) keterlambatan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas, c) ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Selama belajar di rumah, mahasiswa seharusnya tetap memperkaya kemampuan dengan keterbatasan yang ada dengan elearning dan webinar (Adit, 2020).

Prokrastinasi menjadi *urgent* untuk diteliti lebih lanjut karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pradhana dan Riza (2022) yang dilakukan pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran *online* di masa pandemi *covid-19*, berdasarkan dari penelitian yang dilaksanakan diperoleh nilai 0,952 untuk koefisien korelasi stres akademik dan prokrastinasi akademik, bila dilihat dari pedoman koefisien korelasi nilai tersebut menunjukkan korelasi yang kuat. Dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga prokrastinasi yang dimiliki.

Sejalan dengan penelitian diatas penelitian lain yang dilakukan oleh Sholahuddin (2021) tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Maliki Malang yang sedang mengerjakan skripsi dimasa pandemi memiliki kategori yang tinggi, dari total sampel 238 mahasiswa 102 (43%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa UIN Maliki Malang yang sedang mengerjakan skripsi di kategorikan tinggi.

Kasus stres akademik dan prokrastinasi akademik banyak terjadi di beberapa kampus di Indonesia, tak terkecuali pada beberapa kampus yang berada di wilayah Yogyakarta. Hal tersebut di buktikan dengan hasil pra penelitian yang berupa wawancara informal pada tanggal 30 juni 2021, dengan jumlah 10 mahasiswa semester 6-7 yang ada di Yogyakarta, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat 7 dari 10 mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi. Adapun kesimpulan tersebut dinilai dari aspek-aspek prokrastinasi berdasarkan teori menurut Ferrari (1995). Hal ini ditandai dengan ciri penundaan yaitu keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, subjek mengaku sering menunda tugas yang diberikan dosen karena terlalu banyak tugas yang diberikan, kemudian subjek mengerjakan tugas pada saat yang paling mendesak. Pada ciri keterlambatan mengerjakan tugas, subjek sering mengalami keterlambatan karena lelah mengerjakan tugas rumah, sehingga pada kenyataannya subjek cenderung memilih waktu yang terbatas untuk mengerjakan tugas. Pada ciri kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, subjek cenderung kesulitan untuk membagi waktu, awalnya subjek berniat melaksanakan tugas tepat waktu karena ada hal lain yang menjadi perhatian sehingga mengerjakan tugas dapat tertunda. Pada ciri terakhir,

yaitu berpartisipasi dalam aktivitas yang lebih menyenangkan, subjek mengatakan bahwa ia cenderung memprioritaskan pekerjaan dan juga menghabiskan waktu jalan-jalan dan hiburan untuk menghilangkan stres. Peneliti juga menemukan bahwa setelah melakukan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas, mahasiswa cenderung merasa bersalah, suasana hati yang buruk, kelelahan, nafsu makan menurun insomnia atau bahkan terlalu banyak tidur. Hal itu memicu permasalahan psikologis, yang menyebabkan penundaan dalam mengerjakan sesuatu (Triyono, 2018). Zakki (dalam Alaihimi et al., 2014) berpendapat bahwa penundaan menyebabkan banyak masalah bagi siswa, yaitu berkurangnya motivasi dan disiplin, menyebabkan prestasi akademik yang buruk, motivasi belajar yang rendah, perilaku obsesif dan kompulsif, rendahnya harga diri, kepercayaan diri, bahkan timbulnya kecemasan yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani dan Aziz (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung mengalami stres saat menghadapi tugas yang diberikan, sehingga mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, mereka merasa kesulitan dan enggan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik dan menggantinya dengan kegiatan lain yang lebih menarik. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang terhadap pemecahan masalah, semakin buruk gaya hidupnya, maka semakin tinggi tingkat stres seseorang yang menyebabkan menunda pekerjaan.

Menurut Bernard (dalam Mustaqim, 2019) terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu; kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri

sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure seeking*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan dengan orang lain (*hostility with other*), dan stres akademik (*academic stress*).

Berdasarkan faktor di atas, terdapat faktor stres akademik yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Menurut Widyastuti (2016), Stres adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi secara mental, fisik, emosional dan spiritual, yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. Tanda-tanda stres akademik yang dapat diamati pada perilaku mahasiswa adalah mahasiswa merasa tidak nyaman, baik di rumah (kost) maupun di sekolah (kelas), keinginan untuk berbagi masalah dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, sering sulit tidur, nafsu makan cenderung tidak menentu dan mulai berkurang, sering menangis tanpa sebab, ada rasa ingin pulang (*homesick*) (Zuama, 2014). Gambaran di atas sejalan dengan penelitian Misra dan Linda (2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres terkait dengan tugas perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Studi lain juga dilakukan oleh Pradhana dan Riza (2022) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi meningkat selama pandemi. Dapat dilihat dari

tugas yang diberikan, waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas yang diberikan, berdasarkan masalah tersebut dapat menyebabkan peningkatan stres dan juga meningkatkan perilaku prokrastinasi menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan tugas.

Kondisi pandemi seperti ini sangat mempengaruhi dinamika perkuliahan mahasiswa. Proses perkuliahan secara daring membuat mahasiswa dibatasi dalam berinteraksi dengan teman-teman kuliah sehingga tidak mendapat dukungan dari teman. Mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari teman-teman secara langsung tidak hanya dukungan dari orang tua dalam menghadapi tuntutan perkuliahan sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik. Corsini (dalam Sugiarti, 2010) menyatakan bahwa individu akan meningkatkan kemampuan mengelola masalah-masalah yang sedang dihadapi, baik konteks akademik dan diluar konteks akademik apabila mendapat dukungan langsung dari keluarga dan teman, artinya individu lebih diuntungkan dengan hal tersebut. House (dalam Ernita, 2021) mahasiswa yang tidak mendapat dukungan langsung akan menemui kesulitan dalam mengelola masalah, ketika dihadapkan dengan segala tuntutan perkuliahan di masa pandemi mahasiswa cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya secara maksimal sehingga mereka terus menunda-nunda pekerjaan sampai mahasiswa tidak merasa lelah dan stress. Mahasiswa yang lelah dan stress cenderung mencari kegiatan lain yang lebih menyenangkan agar rasa lelah dan stress itu hilang. Maka mahasiswa biasanya menunda-nunda pekerjaan. Pada penelitian milik Setiawan (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress akademik

dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara stres terhadap guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Berdasarkan pemaparan masalah penelitian pada latar belakang, peneliti tertarik untuk mengetahui keterkaitan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belajar di rumah. Sehingga, perumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belajar di rumah?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belajar di rumah.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belajar di rumah serta sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dalam hal penanganan stres akademik dan prokrastiasi akademik yang terjadi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberi sumbangan informasi atau referensi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengenai prokrastinasi akademik dan stress akademik.

