

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan akademik di Indonesia terbilang terus mengalami peningkatan. Jumlah mahasiswa Indonesia mencapai 7.665.516 orang pada 2021. Jumlah mahasiswa di Yogyakarta pada tahun 2020 sebesar 12.773, pada tahun 2021 naik dengan jumlah 13.200 (Badan Pusat Statistik, 2021). salah satu hal yang wajib diperhatikan universitas adalah ketepatan waktu lulus mahasiswa, karena indikator penilaian yang menyangkut mahasiswa adalah perbandingan jumlah pendaftar terhadap yang lulus seleksi, rata-rata IPK mahasiswa, persentase mahasiswa yang melakukan pendaftaran ulang, prestasi akademik mahasiswa maupun non akademik yang diraih mahasiswa selama masa kuliah, dan juga berapa persen kelulusan mahasiswa yang tepat waktu (Naskah Akademik IAPT 3.0, 2019). Pada saat kuliah, seorang mahasiswa dituntut untuk belajar dengan giat dan mampu menyelesaikan bermacam-macam tugas, tetapi di dunia perkuliahan sering terjadi adanya penundaan tugas akademis yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi dikalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari dkk, 1995). Menurut Ferrari, dkk (1995) aspek prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana

dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dalam melaksanakan tugas sebagai mahasiswa, mahasiswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya dan kurang memanfaatkan waktu dengan baik. Keinginan – keinginan yang sering muncul untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu tanda dari perilaku menunda dan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas perkuliahan (Saman, 2017). Jenis prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, menulis makalah, menulis laporan atau mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca buku atau referensi yang diwajibkan, menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas, dan menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984). Konsekuensi dari prokrastinasi yang dilakukan adalah timbulnya rasa kejengkelan, penyesalan, keputusasaan, perasaan bersalah, kehancuran nilai akademik, hilangnya kesempatan, dan hubungan dengan orang lain yang renggang (Burka & Yuen, 2008).

Mahasiswa dituntut harus mampu mengikuti kegiatan perkuliahan dengan aktif, mampu menyelesaikan tugas tugas yang diberikan, membaca dan memahami referensi yang diberikan, dan melakukan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar akademiknya. Selama proses pengerjaan tugas-tugas perkuliahan, tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai hambatan, seperti kesulitan mencari materi jawaban, kesulitan menganalisis data-data penelitian, melakukan aktivitas lain di luar akademik, manajemen waktu yang kurang baik (Hidayati, 2019). Menurut penelitian Solomon dan Rothblum (1984)

bahwa alasan utama untuk menunda-nunda tugas adalah takut gagal dan tidak menyukai tugas. Berdasarkan penelitian Chang (2014) bahwa faktor yang ada pada diri seseorang terkait dengan rasa takut atau kegagalan contohnya depresi dan kecemasan yang sering tertuju pada prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi ditemukan bahwa mahasiswa diprovokasi oleh kecemasan, akibatnya mereka melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Hasil penelitian Litbang data PK Identitas Universitas Hasanudin (Hadriana, 2018) mahasiswa Unhas yang melakukan prokrastinasi akademik mengaku bahwa sering menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan sebesar 77% dan dalam hal mengerjakan tugas kuliah sebesar 62,8% dari total 339 mahasiswa. Hasil penelitian dari Purnama (2014) menerangkan bahwa 62% mahasiswa dari 275 subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya tergolong memiliki perilaku prokrastinasi akademik kategori sedang, dan sebanyak 21% mahasiswa tergolong dalam kategori tinggi, Sedangkan 17% mahasiswa ada dalam kategori rendah. Berdasarkan penelitian Solomon dan Rothblum (1984) di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 322 orang, data prokrastinasi tugas akademik terungkap bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam menulis makalah, 27.6% menunda belajar untuk ujian, dan 30.1% menunda mengerjakan atau membaca sumber referensi untuk tugas mingguan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 11 mahasiswa di Universitas Mercubuana Yogyakarta pada tanggal 20-23 Oktober 2022, bahwa terdapat 3 mahasiswa yang memilih menghindar dan menunda mengerjakan tugas

ujian semester dan tugas sehari-hari padahal sudah memiliki rencana untuk mengerjakannya dengan alasan masih memiliki banyak waktu dan takut jika tugas tersebut tidak selesai dengan optimal, 2 Mahasiswa lupa menyelesaikan tugas menulis skripsi meskipun sebelumnya ia sadar bahwa memiliki tugas sedari diberikannya tugas tersebut oleh dosen hal tersebut terjadi karena menurut subjek, subjek khawatir jika ia akan gagal menyelesaikan skripsi tersebut. 3 mahasiswa saat seharusnya mengerjakan tugas laporan praktikum namun mereka lebih memilih melakukan hal lain yang mengasyikkan seperti nongkrong, mengobrol, dan menonton drama Korea dengan alasan agar dapat menghindari perasaan cemas akibat nilai yang akan didapatkan tidak tentu memuaskan. 3 mahasiswa tetap mengerjakan tugas kelompok dan tugas skripsi dengan tepat waktu meskipun terkadang saat mengerjakan tugas seringkali membuka hp untuk mengecek pesan yang masuk atau hal lainnya.

Dari hasil wawancara tersebut bahwa 8 dari 11 mahasiswa mengalami permasalahan pada prokrastinasi akademik. Hal ini bersangkutan dengan aspek penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat tidak mengerjakan tugas, dan memilih melakukan hal-hal yang disukai daripada mengerjakan tugas. Menghindari hal yang membuat merasa cemas akan masa depan dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan sehingga memilih menunda mengerjakan tugas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Ursia (2013) Kebiasaan mahasiswa menunda-nunda tugas dilakukan secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif bagi

mahasiswa dan banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, terkadang mahasiswa menunda dengan sengaja walaupun mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Solomon & Rothblum (1984) mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat selaras dengan semakin lamanya studi seseorang dan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi disebabkan adanya kecemasan. Kecemasan yang kerap terjadi pada mahasiswa semester akhir adalah kecemasan terkait orientasi tentang masa yang akan datang atau masa depan, mengarah pada ketakutan atau kemungkinan yang tidak menguntungkan (Zaleski dkk, 2017). kecemasan masa depan yang dimaksud adalah ketakutan tentang kemungkinan-kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat terjadi dimasa mendatang, dimana hal tersebut didasarkan pengalaman pribadi dan kejadian yang terjadi saat ini. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil variabel bebas adalah kecemasan masa depan.

Menurut Bernard dalam (Catrunada & Puspitawati 2008) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu Kecemasan (*anxiety*), rendahnya toleransi atas ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), meremehkan diri sendiri (*Self- Deprecation*), mencari kesenangan (*pleasure seeking*), disorganisasi waktu *time disorganization*, lingkungan yang tidak teratur (*environmental disorganization*), niat yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya penegasan (*lack of assertion*), permusuhan dengan orang lain (*hostility with others*), dan stress dan kelelahan (*stress and fatigue*). Siaputra dan Natalya (2013) berpendapat bahwa pada kelompok yang diberikan *treatment*

kecemasan mempunyai tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* kecemasan. Sehingga dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang.

Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional dengan ciri-ciri perasaan yang tidak menyenangkan, keterangsangan secara fisiologis, dan perasaan khawatir tentang sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Chaplin (2001) berpendapat bahwa kecemasan masa depan merupakan emosi yang tidak menyenangkan terhadap berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan seseorang dan mempengaruhi aspek afektif, kognitif dan perilaku. Sumber kecemasan terhadap masa depan terdiri dari masalah pendidikan, pekerjaan, serta kehidupan keluarga (Siburian, 2010). Menurut Nevid, dkk (2005) aspek kecemasan terdiri dari aspek fisik, aspek *behavioral*, aspek kognitif.

Penelitian mengenai kecemasan dan prokrastinasi sudah banyak dilakukan oleh penelitian terdahulu, diantaranya penelitian Gautama & Hadi (2022) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi di masa pembelajaran daring. Fatmahendra & Nugraha (2018) Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *trait anxiety* dengan prokrastinasi akademik, serta menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sedang dan signifikan antara *state anxiety* dengan prokrastinasi akademik, saat responden memiliki *state anxiety* yang tinggi, maka

responden akan cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Hasil penelitian Sutjipto (2017) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan, prokrastinasi juga memiliki korelasi positif terhadap aspek kecemasan.

Masa depan yang tidak pasti menyebabkan tak sedikit mahasiswa yang merasakan kecemasan akan masa depan, seperti ada beberapa kasus kecemasan yang relatif lebih umum muncul pada usia dua puluhan atau masa perkuliahan (Hammad, 2016). Individu tersebut tidak dapat merencanakan masa depan yang kemudian mengarah untuk merasakan kecemasan masa depan berkelanjutan, masa depan yang tak menentu dan tidak jelas dapat menuju kepada perasaan ketidakberdayaan dan kegelisahan terutama ketika individu merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga membuat (Hammad, 2016). Berdasarkan penelitian Chang (2014) kecemasan seperti rasa ketakutan atau kegagalan sering mengarah pada prokrastinasi, karena ditemukan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi diprovokasi oleh kecemasan dan akibatnya mereka menunda mengerjakan tugas.

Baumgartner & Fratantoni (2008) berpendapat jika terkadang seseorang takut saat sebuah peristiwa yang tidak diinginkan dapat terjadi di masa depan, atau berharap bahwa hal buruk tersebut tidak akan terjadi. Menurut penelitian Knaus (2002) ada kaitannya antara prokrastinasi dan kecemasan, karena semakin tinggi kecemasan seseorang maka akan semakin tinggi juga prokrastinasinya. Menurut Batchelor (2013) Kecemasan merupakan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Individu akan mengalami perasaan tidak nyaman saat mengalami

kecemasan sehingga prokrastinasi dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut (Burka & Yuen, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik membahas mengenai kaitan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir, sehingga peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

### **2. Manfaat**

#### **a. Manfaat Teoristis**

Mampu menambah pengetahuan di dalam bidang ilmu psikologi, terutama terkait dalam psikologi Pendidikan. Diharapkan penelitian ini mampu menjadikan penelitian ini sebagai dasar penelitian dari kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

#### **b. Manfaat Praktik**

Jika hipotesis dalam penelitian ini benar dan dapat diterima, diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi masyarakat dan mahasiswa yang sedang



mengerjakan tugas akhir mengenai prokrastinasi akademik dengan menurunkan kecemasan masa depan sehingga dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya.