

# **BAB I**

## **Pendahuluan**

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

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Guna mewujudkan tujuan tersebut, Perguruan Tinggi berkewajiban menyelenggarakan misi Tri Darma yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Fitriya& Lukmawati, 2016). Pendidikan sebagai salah satu aspek dari Tri Darma, memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri, bermartabat, tangguh, serta individu yang kreatif (Jannah & Muis, 2014). Di sisi lain, pendidikan harus mampu bersaing dalam pasar global sehingga secara tidak langsung mensyaratkan prestasi akademik dapat optimal (Dwintantyanov, Hidayati, & Sawitri, 2010). Prestasi akademik yang maksimal didapat dari kegiatan belajar mengajar yang komprehensif melalui kolaborasi antara dosen dengan mahasiswa (Mujiyati, 2015).

Kondisi tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa yaitu belajar secara optimal sesuai

tuntutan yang dihadapi (Mujiyati, 2015). Maka mahasiswa harus dapat melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat (Wardhana, 2019). Tugas-tugas akademik yang harus dihadapi mahasiswa diantaranya tugas menulis makalah, membaca, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu, dalam kegiatan akademik mahasiswa dituntut untuk memiliki kompetensi belajar, kedisiplinan belajar, dan motivasi belajar yang tinggi sehingga prestasi belajar dapat tercapai dan dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu (Asri & Dewi, 2014).

Pada kenyataannya, Saman (2017) mengatakan bahwa mahasiswa seringkali saat menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Mahasiswa seringkali menunda-nunda untuk menyelesaikannya, yang dikenal dengan nama prokrastinasi (Nitami, Daharnis, & Yusril, 2015). Prokrastinasi yang terjadi pada tugas-tugas akademik dikenal dengan prokrastinasi akademik (Aziz, 2015).

Fenomena prokrastinasi ini banyak dijumpai di lapangan yaitu terdapat mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar ketika akan ujian, dan kadang-kadang memilih hal-hal yang sifatnya menyenangkan dan tidak berhubungan dengan tugasnya, seperti jalan-jalan ke *mall*, sibuk *online* di jejaring sosial, bermain *game* tanpa batas, dan lain-lain (Jannah & Muis, 2014). Bahkan diantaranya menggunakan metode SKS (sistem kebut semalam) dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan sesuatu, selalu mencari

alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawati, 2010).

Individu yang melakukan perilaku menunda disebut prokrastinator (penunda) (Kartadinata & Tjundjing, 2014). Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya, akan tetapi dengan segala menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya (Gufon, 2014). Sehingga, prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap matakuliah dan nilai ujian akhir (Wardhana, 2019).

Burka dan Yuen (2008) menunjukkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka prokratinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Selanjutnya pada penelitian Ellis dan Knaus (dalam Solomon, 1984) mengatakan 95% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi. Temuan yang hampir sama oleh Vitelly (2013) yaitu ada lebih dari 70% siswa melakukan prokrastinasi untuk beberapa tugas akademik. Diperkuat oleh Rizal (dalam Jannah & Muis, 2014) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa 53,8% tergolong cenderung tinggi hingga sangat tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa menempati presentasi yang tinggi.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Selasa tanggal 16 April 2019. Wawancara dilakukan dengan mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi dari Ferrari, Johnson & McCowan (1995), diantaranya penundaan untuk memulai, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan 8 dari 10 mahasiswa mengatakan pernah mengalami prokrastinasi akademik. Mahasiswa mengatakan ketika dalam menyelesaikan tugas yang diberikan lebih memilih sesuatu yang lebih menyenangkan. Tugas dianggap sesuatu yang membebani, sulit, dan perasaan takut gagal (*fear of failure*). Maka dari itu mahasiswa lebih suka untuk mencari kesenangan bersama teman, misalnya nonton film, jalan-jalan ke mall, atau sekedar duduk-duduk santai di kosan, sehingga terjadi penundaan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya meskipun mahasiswa menyadari kesalahannya dan cemas terhadap tugas yang dihadapi.

Selain itu, 3 dari 8 mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengatakan sering melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan rencana mengerjakan tugasnya. Misalkan ketika akan memulai mengerjakan tugas analisis data, tetapitiba-tiba memilih mengerjakan tugas yang lain yang dianggap lebih penting. Demikian juga saat akan belajar untuk menghadapi ujian, mahasiswa malah sibuk dengan kegiatan lain diluar tanggung jawab belajarnya. Akhirnya, tugas tidak dapat diselesaikan tepat

waktu sehingga sering terlambat mengumpulkan tugas, serta kurang siap belajar dalam menghadapi ujian di keesokan hari.

Keterangan lain yang didapat dalam wawancara, 2 dari 8 mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengatakan bahwa mahasiswa sadar akan konsekuensi dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Konsekuensi yang dimaksud adalah tugas tidak selesai tepat waktu sehingga akan berpengaruh pada prestasi akademik yang tidak maksimal yang akan berakibat pada kelulusan kuliah lebih lama. Mahasiswa juga mengatakan mereka sebenarnya merasa bersalah, cemas, mudah tersinggung, pesimis hingga akhirnya kadang-kadang menjadi tidak memiliki motivasi belajar lagi.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi pada 8 dari 10 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Temuan ini sesuai dengan ciri-ciri prokrastinasi yang disebutkan oleh Ferrari, dkk (1995).

Berdasarkan uraian diatas, prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon & Rotblum, 1984). Sejarah penelitianpun menunjukkan bahwa prokrastinasi telah menjadi suatu bencana yang merusak individu paling tidak sejak tiga ribu tahun yang lalu (Steel, 2007) ditambah lagi data dari Wikipedia bahwa lebih dari 70% akan mengulanginya.

Efek dari prokrastinasi pada umumnya mahasiswa akan mengalami penurunan prestasi akademik, disamping itu mereka juga dihindari ketegangan dan kecemasan yang tinggi (Wangid, 2014). Selain itu Partzek (dalam Asri, dkk, 2014) menambahkan bahwa prokrastinasi memiliki konsekuensi positif dan konsekuensi negatif. Konsekuensi positif dari prokrastinasi akademik adalah mengurangi stres, lebih banyak memiliki waktu untuk sosialisasi, perubahan kebutuhan, dan menikmati kehidupan di sekolah. Sedangkan konsekuensi negatif dari prokrastinasi adalah rendahnya harga diri, aspek terkait afeksi yaitu cemas, mengalami ketidakpuasan, perasaan tertekan, menurunnya motivasi, stres, dan aspek yang terkait dengan sekolah yaitu beban tugas yang semakin menumpuk, prestasi belajar rendah, dan kemungkinan *drop out*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Noran (dalam Akinsola, dkk, 2007) meliputi manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang, dan kurang yakin terhadap kemampuan.

Prokrastinasi juga dapat terjadi karena dipengaruhi oleh faktor lain yaitu salah satunya adalah faktor kognitif meliputi kekhawatiran, *fear of failure* merupakan ketakutan atau kecemasan individu mengenai pandangan dan konsekuensi negatif akibat kegagalan dalam mencapai prestasi akademik sehingga ia cenderung menghindari situasi-situasi yang berhubungan dengan kemungkinan-kemungkinan tersebut. Terkait prokrastinasi Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa kecemasan

yang mengganggu kemampuan berkonsentrasi dan gelisah dalam menyelesaikan tugas. Individu lebih banyak memikirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan untuk menyelesaikannya, misalnya seorang mahasiswa yang dihadapkan oleh tugas tetapi menghindari tugas yang diberikan daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya. Sehingga gagal dalam memotivasi diri sendiri untuk melakukan tugas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan (Burka & Yuen, 2008). Dapat diartikan bahwa kecemasan muncul dari ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas karena menganggap tugas sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan (Wangid, 2014). Hal tersebut menyebabkan prokrastinasi sebagai cara untuk mengurangi perasaan tidak nyaman tersebut (Burka & Yuen, 2008).

Perasaan dan perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh cara seseorang memandang hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya (Ardiansyah, Rahayu, & Prastika, 2015). Wangid (2014) sebelumnya mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berkaitan dengan cara mempersepsikan tugas secara negatif sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan. Artinya, mahasiswa melakukan prokrastinasi ketika memandang tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan atau sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan (Wangid, 2014). Hal ini sesuai dengan pernyataan sebelumnya oleh Corsini & Wedding (1989) bahwa cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat. Ketika mahasiswa berpikir negatif terhadap tuntutan tugas akademiknya yang dianggap berat untuk dirinya, maka pikiran negatif akan mempengaruhi perilaku dan perasaannya sehubungan

dengan tuntutan tugasnya. Misalkan mahasiswa ketika mengalami kegagalan akan cenderung menganggap dirinya tidak yakin dengan kemampuannya (Rachmawati & Budiningsih, 2015). Dikarenakan ketakutan akan kegagalan tersebut sehingga memilih prokrastinasi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Sebastian (2013) bahwa ada hubungan yang positif antara takut kegagalan dengan prokrastinasi.

Sebaliknya, ketika mahasiswa berpikir positif terhadap tuntutan tugas-tugas akademiknya, maka pikiran positif akan mempengaruhi perilaku dan perasaannya sehubungan dengan tuntutan tugas tersebut. Nurmayasari dan Murusdi (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan berpikir positif akan memiliki harapan yang positif untuk menghadapi tantangan dan hambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Machmudati,dkk (2017) mencontohkan bahwa ketika mahasiswa berpikir positif maka akan cenderung percaya diri dan optimis untuk mengerjakan tugas skripsinya segera, tidak menunda-nundanya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa berpikir positif dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Moradi, Rashidi, dan Golmohammadian (2017) menyatakan bahwa berpikir positif efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Sumbangan berpikir positif memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Albrecht (1980) berpikir positif merupakan pemusatan hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif



dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan secara obyektif dan tepat. Pola pikir inilah yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya (Ardiansyah, dkk, 2015). Ketika mahasiswa yang berpikir negatif terhadap tuntutan tugas akademik akan cenderung memiliki persepsi sebagai sesuatu yang penuh tekanan dan tidak yakin akan kemampuannya (Rachmawati & Budiningsih, 2015) sehingga ia memilih untuk menundanya (prokrastinasi) (Burka & Yuen, 2008). Sebaliknya, ketika mahasiswa yang berpikir positif terhadap tuntutan tugas akademiknya maka akan menganggap tugas sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi sehingga muncul kepercayaan diri dan optimis untuk mengerjakan tugas akademiknya (Machmudati & Diana, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### **2. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan, serta dapat menjadi masukan yang berguna bagi penelitian lebih lanjut tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

#### **b. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para mahasiswa agar dapat memahami berpikir positif dalam setiap menghadapi tantangan dalam mengerjakan tugas akademik sehingga tugas dapat terselesaikan sesuai *deadline* dan terhindari dari prokrastinasi akademik.