

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) merupakan seseorang yang sedang memperoleh pendidikan tinggi. Sebagai mahasiswa, tentunya ada banyak tuntutan peran yang harus di ambil, diantaranya tuntutan akademik, serta diharapkan mahasiswa juga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam situasi. Seperti yang telah diketahui, sistem pendidikan di jenjang pendidikan tinggi sangat berbeda dengan pendidikan menengah. Pendidikan di tingkat universitas menuntut mahasiswa agar dapat mengatur manajemen diri dan waktunya sendiri. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa juga sangat bermacam-macam, terbagi menjadi aktivitas akademik dan non-akademik (Kosasih, 2008). Aktivitas akademik diantaranya menyelesaikan tugas kuliah, praktikum, tugas akhir, dan sebagainya. Aktivitas non-akademik diantaranya kegiatan berorganisasi, serta kegiatan yang berfokus pada penyaluran bakat mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut agar keduanya dapat dikelola dan diatur dengan baik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik serta dapat mengembangkan potensi lain di luar bidang akademik.

Pada prosesnya sendiri, pendidikan di tingkat universitas seharusnya dapat memberikan perubahan terhadap kemampuan akademik, nilai-nilai dan kedisiplinan mahasiswa. Akan tetapi, dalam proses pendidikan tersebut pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang masih belum disiplin dalam mengikuti proses pendidikan sehingga menghambat proses pendidikannya. Kebanyakan mahasiswa lebih memiliki kecenderungan untuk mendahulukan kesenangan seperti menonton *Youtube*, menghabiskan waktu melihat *Instagram*, dan sebagainya sehingga menyebabkan munculnya permasalahan prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa. Ketidaksiplinan tersebut mengakibatkan mahasiswa sangat sering melakukan prokrastinasi akademik.

Istilah prokrastinasi dicetuskan pertama kali oleh Brown dan Holtzman (Warsiyah, 2015), yakni *procrastination*, yang berasal dari bahasa Latin terdiri dari kata *pro* yang artinya mendorong maju. *Crastinus* yang artinya keputusan hari esok. Istilah prokrastinasi tersebut dapat dijabarkan sebagai kecenderungan menunda hingga hari esok. *The American College Dictionary* mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan suatu pekerjaan hingga sampai di waktu yang lain. Lowman juga mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu perilaku seseorang menunda suatu pekerjaan hingga pekerjaan tersebut dikerjakan dalam waktu yang singkat dan cepat. Prokrastinasi tersebut juga dapat memberikan dampak pada hasil pekerjaan yang tidak maksimal (Asri & Dewi, 2014).

Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum yaitu merupakan suatu tendensi menunda pekerjaan dari memulai hingga menyelesaikannya dan mendahulukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga dapat menghambat kinerja dan mengakibatkan tidak terselesaikannya tugas secara tepat waktu. Ghufron (Warsiyah, 2015) juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tendensi untuk menunda-nunda penyelesaian tugas dan pekerjaan akademik. Ferrari (Lowinger, 2016) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan dalam melakukan tugas akademik secara tidak rasional. Pengertian lainnya mengenai prokrastinasi akademik juga diungkapkan oleh Silver (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) bahwa prokrastinasi tidak sekedar merupakan suatu kecenderungan, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu respon untuk mengantisipasi tugas-tugas yang kurang disukai oleh mahasiswa, dan kurangnya kekuatan dan keyakinan yang dapat mengakibatkan kinerja menjadi terhambat.

Ferrari (Lowinger, 2016) menyebutkan beberapa tugas akademik yang sering ditunda, diantaranya belajar untuk ujian, melakukan administrasi akademik, mengerjakan tugas paper atau makalah, dan lain-lain. Green juga mengungkapkan jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi diantaranya tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca referensi, penundaan administratif, menunda menghadiri pertemuan, serta kinerja akademik keseluruhan (Warsiyah, 2015).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat digarisbawahi bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan tugas-tugas dan

kegiatan akademik yang disebabkan oleh berbagai macam hal yang mana dapat memberikan efek negatif menurunnya kinerja akademik mahasiswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa dari beberapa fakultas di UNISSULA, mereka menyatakan bahwa subjek sering melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan yang bermacam-macam, diantaranya karena ingin mendapatkan hasil akhir yang mendekati sempurna, sehingga menunda-nunda dalam pengumpulan tugas. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek yang merupakan salah seorang mahasiswa UNISSULA berinisial C, fakultas psikologi angkatan 2016 berusia 22 tahun. Subjek C menyatakan :

Pernah mba, malah kebanyakan aku numpuk di last minute gitu, tapi kalau aku numpuk tugas walaupun last minute justru gak boleh salah. Alasan lain menunda tugas karena ada hal lain yang harus dikerjakan.

Subjek berinisial D yang merupakan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2016 yang berusia 20 tahun juga sering melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan mempersepsi tugas terlalu mudah sehingga tugas tersebut disepelekan dan dikerjakan pada waktu mendekati hari pengumpulan tugas. Subjek D menyatakan :

Iya, suka banget mbak. Tapi tuh suka nunda karena bingung mau mulai darimana soalnya gak dapet ide. Terus karena tugasnya terlalu mudah, pikirku cepet selesai jadi ntar aja ngerjainnya mbak. Jadi antara terlalu sulit atau terlalu mudahnya tugas yang membuatku prokrastinasi.

Mahasiswa yang lainnya juga sering menunda mengerjakan tugas karena faktor stres atau belum menemukan *mood* untuk mengerjakan tugas sehingga tugas-tugasnya dibiarkan menumpuk dan dikerjakan dalam satu waktu sekaligus. Hal tersebut tentu sangatlah tidak efektif dan tidak efisien dikarenakan akan mengakibatkan pengerjaan tugas menjadi tidak maksimal. Subjek merupakan mahasiswa fakultas hukum angkatan 2015 berusia 21 tahun menyatakan :

*Suka banget. Otakku kalau gak mepet gak mau kerja *tertawa* kalau ngerjain lebih enak pas injury time, lebih ngena.*

Subjek berinisial T, 22 tahun juga menyatakan :

Kalau deadlinenya masih lama dan suasana hati lagi ngga asik ya nunda banget. Tapi kalau moodnya bagus ya dikerjain langsung. Stres pengaruhin juga sih.

Selain subjek diatas, peneliti juga mewawancarai beberapa subjek yang lain, kemudian subjek lainnya juga menyatakan bahwa subjek sering melakukan prokrastinasi akademik. Beberapa alasan yang dikemukakan diantaranya adalah karena malas, belum menemukan *mood* untuk mengerjakan, stres, serta mementingkan kesenangan pribadi. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa subjek dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dan apabila perilaku ini dibiarkan secara terus menerus, maka dapat mengakibatkan beberapa hal, diantaranya semakin menurunnya kedisiplinan serta kualitas pendidikan yang akan didapatkan oleh mahasiswa.

Prokrastinasi disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah karena stres. Burka dan Yuen (Handayani & Abdullah, 2016) menyatakan bahwa menunda-nunda dapat menumbuhkan stres dan stres juga dapat meningkatkan perilaku penundaan. Siklus ini sulit untuk dihentikan serta mengakibatkan tubuh sulit untuk beristirahat serta mengurangi kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan sehingga timbul rasa tertekan dan gugup. Berdasarkan uraian pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah stres.

Hasil wawancara pada beberapa subjek yang merupakan mahasiswa UNISSULA menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa menunda tugas karena stres akademik, diantaranya adalah karena banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan, tuntutan harus menghasilkan tugas dan nilai ujian yang bagus, serta tuntutan peran lain yang harus dilakukan, misalnya organisasi mahasiswa, yang mana stres akademik tersebut merupakan kondisi psikologis individu. Fontana

(Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa hal-hal yang telah disebutkan tersebut dapat berpotensi menjadi sumber tekanan (stresor) bagi mahasiswa sehingga dapat berakibat kelelahan atau *fatigue*. Kondisi lelah atau *fatigue* tersebut menurut Friedberg dapat mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi, kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena banyaknya stresor yang diterima (Rumiani, 2006). Kondisi tersebut sangat berpotensi membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Govarest & Gregoire (Kurniawan & Cahyanti, 2013) mendefinisikan stres akademik merupakan suatu tekanan yang dialami dan merupakan hasil dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik, yaitu stresor yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Azhar (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Pychyl (Reza, 2014) juga mengemukakan tiga hal yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya yaitu melakukan prokrastinasi terhadap pekerjaan yang dianggap kurang menyenangkan, melakukan prokrastinasi dikarenakan kurang memiliki motivasi untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, serta melakukan prokrastinasi karena kurang memiliki fokus pada diri.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan, motivasi juga memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Motivasi dapat didefinisikan sebagai perubahan energi dalam diri individu yang dapat diindikasikan melalui timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai suatu tujuan (Djamarah, 2002). Definisi lain mengenai motivasi menurut Suryana (Nitami, Daharnis, & Yusri, 2015), motivasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri manusia yang dapat menggerakkan manusia untuk berperilaku demi mencapai suatu tujuan tertentu.

Motivasi berprestasi atau *need of achievement* menurut David Mc Clelland (Azhari, 2004) didefinisikan sebagai perilaku individu yang selalu bertujuan kepada tugas-tugas yang menantang, serta memiliki tanggung jawab pribadi. Individu juga mau menerima umpan balik untuk memperbaiki dirinya. Dalam hal ini, rendahnya motivasi berprestasi dapat menyebabkan kemungkinan tingginya prokrastinasi akademik. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rumiani (2006) dan Sari (2010) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik, yang artinya individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka semakin rendah kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Setyadi & Mastuti (2014) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 39,2%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti kembali apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, adalah karakteristik subjek diantaranya subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa yang berasal dari program akselerasi, juga mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi, sedangkan peneliti mencoba untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa program reguler biasa. Adapun perbedaan lain penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni subjek mahasiswa yang diambil hanya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang psikologi belajar maupun psikologi pendidikan dan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA, sehingga mahasiswa dapat berusaha mengurangi perilaku prokrastinasi tersebut.