

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Universitas atau Kampus selaku penyelenggara pendidikan bagi Mahasiswa, mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan Mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, Ambarjaya (2012; Vivindkk, 2019) mendefinisikan pendidikan sebagai sejumlah pengalaman untuk memahami sesuatu yang sebelumnya tidak dipahami melalui interaksi dengan lingkungannya sehingga menimbulkan proses perubahan untuk menghasilkan perkembangan (*development*) bagi kehidupan seseorang atau kelompok dalam lingkungannya. Universitas dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan Mahasiswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Akan tetapi pada saat yang sama, di Universitas ternyata juga dapat menjadi sumber masalah, yang pada gilirannya dapat memicu stress di kalangan Mahasiswa (Desmita, 2019). Hal ini agaknya dapat dimengerti, sebab Mahasiswa banyak menghabiskan waktunya di Kampus.

Di Kampus, seorang Mahasiswa merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil di mana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal diri mereka, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap mereka (desmita, 2019). Peristiwa-peristiwa hidup yang dialami Mahasiswa sebagai anggota masyarakat kecil di lingkungan Kampus ini tidak jarang menimbulkan perasaan stress dalam diri mereka (Desmita, 2019). Keadaan yang demikian sangat

berpengaruh pada diri Mahasiswa dan dapat berakibat pada kelancaran kegiatan perkuliahan yang dihadapi Mahasiswa.

Dalam kegiatan perkuliahan, Mahasiswa selalu dihadapkan oleh tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pengampu. Tugas-tugas tersebut membutuhkan perhatian secara cermat dan banyaknya waktu untuk mengerjakannya sehingga berisiko untuk dapat berbenturan dengan kegiatan lain di luar perkuliahan. Misalnya, Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ataupun Mahasiswa yang aktif dalam organisasi yang ada di kampus. Mahasiswa tersebut akan dihadapkan dengan situasi yang tidak memungkinkan untuk melakukan dua atau beberapa kegiatan sekaligus secara bersamaan. Dengan keadaan yang demikian Mahasiswa dituntut untuk dapat membagi waktu secara tepat dan efisien. Menyikapi hal ini, Desmita (2019) menganggap bahwa tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh Mahasiswa dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stress.

Pada umumnya Mahasiswa diberikan tenggat waktu (*deadline*) untuk mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan. Akan tetapi, masih ada juga Mahasiswa yang telat dalam mengumpulkan. Hal ini dikarenakan ada kecenderungan Mahasiswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Dalam dunia pendidikan perilaku menunda seperti itu di disebut dengan prokrastinasi akademik (Mulyono, 2017).

Kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dimiliki hampir sebagian besar Mahasiswa. Seperti yang dikatakan Ellis dan Knaus (dalam Rumiani, 2006; Esterina, 2012) bahwa hampir 70% Mahasiswa yang menjadi subjek penelitiannya melakukan prokrastinasi. Sedangkan menurut data Sari, dkk (2008; Mulyono, 2017), dari 66 Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 32

mahasiswa atau 48,5% melakukan prokrastinasi dalam tugas mengarang, 52 mahasiswa (78,8%) melakukan prokrastinasi dalam belajar untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian, 43 Mahasiswa (65,2%) melakukan prokrastinasi dalam tugas membaca, 34 mahasiswa (51,5%) melakukan prokrastinasi dalam menghadiri pertemuan atau diskusi, 27 Mahasiswa (40,9%) melakukan prokrastinasi dalam tugas administratif dan 42 Mahasiswa melakukan prokrastinasi secara keseluruhan (63,6%). Selanjutnya, William (dalam Burka dan Yuen, 2008; Basri, 2017) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda nunda kronis dan mereka adalah pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.

Problematika prokrastinasi akademik tidak hanya dialami di Negara berkembang seperti Indonesia akan tetapi juga terjadi di negara-negara maju. Seperti halnya data yang ditunjukkan oleh Solomon dan Rothblum (1984; Fauziah, 2015), bahwa dari 342 orang mahasiswa di Amerika, sebanyak 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, 27,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap belajar untuk persiapan ujian, 30,1% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas membaca, 10,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas administratif, 23% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan dan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum.

Temuan lain di luar negeri juga diungkap Ji Won Youji (Damri, dkk., 2017) di sebuah Universitas Korea yang menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti, 56,39% melakukan prokrastinasi akademik. Dalam

temuan ini mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan mengarah kepada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton *film* hingga berjam-jam & *games online*. Kegiatan-kegiatan tersebut lebih disenangi daripada mengerjakan tugas akademik, sehingga terdapat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan. Dengan adanya fakta-fakta tersebut menjadikan prokrastinasi sebagai fenomena global.

Masalah prokrastinasi menjadi fenomena global dan menarik perhatian seorang psikolog klinis berlisensi bernama Dr. Bill Knaus. Melalui artikelnya yang berjudul "*Beat Procrastination Now!*" Beliau mengajak untuk memerangi prokrastinasi dan menuliskan tata cara mendeteksi dan menanggulangnya (Knaus, 2011). Dalam artikelnya Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi bisa menjadi pertahanan terhadap rasa takut akan kegagalan. Jika individu percaya bahwa tidak dapat berhasil pada tingkat yang diyakininya seharusnya dapat dicapai, maka individu tersebut akan melakukan suatu usaha penundaan pekerjaan dengan melakukannya setengah hati atau melakukan kegiatan yang berbeda. Begitupun Mahasiswa yang seharusnya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu menjadi terhambat dikarenakan adanya kecenderungan untuk memilih melakukan kegiatan lain dibandingkan dengan mengerjakan tugas kuliah.

Prokrastinasi menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa, tak terkecuali di Universitas Yudharta Pasuruan. Dari pengamatan terhadap rekan sekelas penulis, hampir di setiap jenjang semester pasti ada saja mahasiswa yang menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya. Seringnya, mereka akan memulai mengerjakan tugas di saat hampir dekat waktu pengumpulannya. Waktu

pengerjaan yang begitu singkat membuat hasil kerja menjadi tidak maksimal dan berimbas pada nilai yang kurang maksimal juga.

Setiap peristiwa tentu ada pula sebab yang mendasarinya. Begitu pula dengan perilaku prokrastinasi tentunya ada pula penyebab-penyebabnya. Seperti diungkap oleh Janssen dan Carton (1999; Nela dkk., 2013), salah satu faktor yang mendasari seseorang untuk melakukan prokrastinasi adalah kecemasan. Kecenderungan untuk merasa cemas akan mendorong Mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi dan digantikan dengan kegiatan lain yang dapat mengurangi kecemasan.

Melakukan kegiatan lain merupakan pilihan Mahasiswa dibandingkan mengerjakan tugas. Selain itu, perlu dicermati bahwa perilaku menghindar tersebut merupakan bentuk tidak bisanya mahasiswa tersebut melakukan sebuah penyesuaian yang tepat (Inggri & Wahyu, 2018). Kecemasan orang yang satu dengan yang lain tentu saja akan berbeda-beda. Bentuk kecemasan akan sangat tergantung pada situasi atau bahaya yang direspon oleh individu. Begitu pula saat mengerjakan tugas akan dijumpai hambatan-hambatan yang menghadang. Biasanya masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya (Inggri & Wahyu, 2018).

Kecemasan, yang merupakan satu dari beberapa faktor prokrastinasi, merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan Mahasiswa. Seperti kita ketahui, kehidupan Mahasiswa tidak luput dari berbagai kegiatan belajar dan tugas-tugas yang menunggu untuk dikerjakan. Adanya tuntutan tugas, disatu sisi merupakan aktivitas yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan Mahasiswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan (Desmita, 2019). Sementara itu, kecemasan

dapat membuat seseorang kehilangan energi dan pemikiran kreatif (Nelson, 2012; Inggri, 2018). Hal yang demikian menjadikan Mahasiswa menjadi kurang optimis dalam menghadapi tugas. Konsekuensinya, Mahasiswa cenderung beralih ke kegiatan lain yang tidak berpotensi menimbulkan kecemasan. Hal ini membuat tugas-tugas Mahasiswa menjadi tertunda dan terbengkalai.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik”.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik.

### **2. Manfaat**

#### **a. Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lain yang berhubungan dengan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan.

#### **b. Praktis**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik.

#### D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No.	Judul	Peneliti	Metode	Variabel	Hasil
1	Hubungan <i>self-efficacy</i> dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan	Damri dkk.	Korelasi <i>product moment</i> Pearson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-efficacy</i> (variabel bebas)</li> <li>• Prokrastinasi akademik (variabel terikat)</li> </ul>	Hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara <i>self-efficacy</i> dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dapat diterima.
2	<i>Never be afraid:</i> Hubungan antara <i>fear of failure</i> dan prokrastinasi akademik	Ivan Sebastian	Korelasi <i>product moment</i> Pearson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fear of failure</i> (variabel bebas)</li> <li>• Prokrastinasi akademik (variabel terikat)</li> </ul>	Adanya hubungan yang positif antara dua variabel. Seseorang yang memiliki <i>fear of failure</i> yang tinggi akan cenderung melakukan prokrastinasi

##### 1. Perbedaan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Damri dkk.

Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas yang digunakan yaitu *self-efficacy*. Sedangkan, variabel bebas yang digunakan penulis adalah kecemasan akademik. Penelitian Damri dilakukan pada tahun 2017 menggunakan subjek penelitian dari mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP). Sedangkan penulis melakukan penelitian pada tahun 2020, meskipun subjek penelitian sama-sama mahasiswa tapi tempat penelitiannya berbeda yaitu di Universitas Yudharta Pasuruan.

##### 2. Perbedaan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Ivan Sebastian

Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas yang digunakan yaitu *fear of failure*. Sedangkan, variabel bebas yang digunakan penulis adalah

kecemasan akademik. Penelitian Ivan dilakukan pada tahun 2013 menggunakan subjek penelitian dari mahasiswa jurusan Psikologi UBAYA. Sedangkan penulis melakukan penelitian pada tahun 2020, meskipun subjek penelitian sama-sama mahasiswa tapi tempat penelitiannya berbeda yaitu di Universitas Yudharta Pasuruan.



