

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir dua tahun lamanya pandemi Covid-19 (*Coronavirus Disease*) melanda dunia meliputi seluruh benua dan negara termasuk Indonesia. Seluruh kabupaten dalam setiap provinsi di Indonesia pun terdampak, salah satunya adalah Jawa Barat. Kabupaten Karawang sebagai salah satu kabupaten di Jawa Barat sempat menempati posisi pertama dengan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 tertinggi selama 6 minggu berturut-turut sejak penghujung tahun 2020 hingga awal tahun 2021 (Sarasa, 2021). Kondisi ini dikarenakan tingginya kasus penularan di kluster industri, dimana perindustrian yang masih beroperasi secara normal akan sulit menerapkan kebijakan *social distancing* antar karyawannya dan berakhir terpapar satu sama lain hingga menularkannya pada keluarga mereka (Herwanto, 2021).

Disamping itu Kabupaten Karawang mengalami penurunan tingkat Indeks Pembangunan Manusia yang untuk selanjutnya disingkat menjadi IPM dari tahun 2019 hingga 2020 sebesar 0,20% (Badan statistik, 2020), sekaligus memiliki pertumbuhan Indeks Standar Hidup Layak terendah di Jawa Barat yaitu sebesar -1,89 dan pertumbuhan IPM sebesar -0,28 (Widiastuty & Prayogo, 2020). Peningkatan pertumbuhan Indeks Standar Hidup Layak yang untuk selanjutnya disingkat menjadi SHL sangat dipengaruhi oleh berbagai hal meliputi: harga komoditas (barang/jas), tingkat pendidikan, akses informasi, tingkat kesejahteraan, dan lain-lain (Widiastuty & Prayogo, 2020).

Untuk itu diperlukan adanya perbaikan kualitas masyarakat sebagai bentuk usaha meningkatkan SHL dan IPM di Karawang, salah satunya adalah dengan peningkatkan kualitas pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu melalui perguruan tinggi. Bidang pendidikan khususnya perguruan tinggi turut terkena dampak pandemi yaitu dengan adanya kebijakan perkuliahan daring (dalam jaringan atau *online*) yang tertuang dalam Surat Edaran Kemendikbud Dikti No.1 tahun 2020. Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di Kabupaten Karawang dimasa pandemi Covid-19.

Kabupaten Karawang memiliki 16 perguruan tinggi yang terdiri dari: 1 universitas negeri, 1 universitas swasta, 10 sekolah tinggi, 2 akademi, dan 2 politeknik (PDDikti, 2018) yang didominasi oleh jenjang Sarjana (S1) serta terdapat beberapa perguruan tinggi yang menyediakan jenjang Diploma (D3). Dalam pelaksanaan perkuliahan daring memiliki banyak kelemahan dan kendala, yang dialami oleh seluruh mahasiswa aktif yaitu mahasiswa yang secara aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan perkuliahan dan terdaftar sebagai mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi dimana dalam tahun ajar 2020/2021 meliputi angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020.

Kelemahan dan kendala ini tentunya dapat memengaruhi keadaan psikologis seseorang atau yang disebut dengan *psychological well-being*. Hamdi Muluk menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kunci imunitas yang baik agar terhindar dari penyebaran Covid-19 (Puspita, 2020). Selaras dengan pernyataan dari *World Health Organization* (WHO) “no

health without mental health”, yang berarti bahwa untuk dapat dikatakan sehat tidak hanya melibatkan kesehatan fisik namun juga mental yang sehat dan baik (WHO, 2010).

Salah satu penyebab yang memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa adalah tugas perkuliahan. Dimana setiap angkatan tentunya memiliki tanggung jawab perkuliahan masing-masing, pada angkatan 2017 mereka dihadapkan dengan tantangan penyusunan skripsi meliputi penentuan variabel, subjek penelitian, hingga proses bimbingan secara daring. Angkatan 2018 dihadapkan dengan banyaknya tugas praktikum, makalah, serta kerja praktik. Angkatan 2019 dituntut untuk mampu memilih peminatan sesuai dengan program studi, serta angkatan 2020 yang selama perkuliahan belum pernah merasakan perkuliahan secara *offline*. Berdasarkan hasil temuannya, Hasanah, Immawati, Ludiana, dan Livana (2020) menyebutkan bahwa faktor utama stres mahasiswa dimasa pandemi adalah karena tugas perkuliahan. Mahasiswa yang menganggap tugas perkuliahan sebagai hal yang membuatnya tertekan, stres, serta pikiran negatif lainnya akan mengakibatkan *psychological well-being* yang rendah, sebaliknya, jika ia menganggap tugas yang diembannya sebagai sebuah tanggung jawab, hal yang menantang, serta menikmatinya maka individu cenderung akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Sarirah, 2016).

Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan dalam penyampaian materi perkuliahan yang dilakukan secara daring membuat mahasiswa kurang mampu memahami materi yang disampaikan, hal ini dapat diakibatkan oleh kualitas

jaringan internet, situasi di rumah yang tidak kondusif, dan kualitas teknologi yang digunakan. Ditambah dengan sulitnya melakukan diskusi dengan mahasiswa lainnya karena hanya dapat dilakukan secara daring akibat kebijakan *social* dan *physical distancing*. Situasi ini memaksa mahasiswa untuk mampu mandiri mencari informasi tambahan yang mampu membuatnya lebih paham, yang tentunya akan memakan waktu lebih lama. Akibat dari kesulitan memahami materi hingga penundaan mengerjakan tugas ini, membuat mahasiswa mengerjakan tugas secara terburu-buru untuk mengejar waktu pengumpulan sehingga usaha yang dilakukanpun kurang maksimal, hingga berakibat pada turunnya prestasi akademik yang dapat membuat mahasiswa mengulang mata kuliah yang sama ditahun berikutnya.

Senada dengan survei yang dilakukan oleh Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) dengan melibatkan 1.060 mahasiswa, 90.95% mahasiswa menyatakan bahwa perkuliahan daring dinilai masih jauh dari kata layak, diakibatkan oleh sistem perkuliahan yang tidak terukur, proses perkuliahan yang tidak teratur serta sistem penilaian yang tidak jelas (Putra, 2021). Berdasarkan riset yang dilakukan divisi infografik suara kampus (dalam Fajhriani, Afnibar, & Rahmi, 2020) mendapatkan hasil bahwa 73,5 % mahasiswa merasa kurang mampu memahami materi selama perkuliahan daring. Ketidakpuasan dan banyaknya kendala dalam perkuliahan daring pada akhirnya akan memengaruhi kondisi psikologis individu dimana *psychological well-being* mereka akan menurun.

Psychological well-being atau untuk selanjutnya disingkat menjadi PWB merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan

pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 2013). Ryff (2013) menyebutkan bahwa PWB memiliki 6 dimensi meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. PWB dipengaruhi oleh: faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan fungsi fisik), dukungan sosial, kepedulian (Ryff, 2013) serta prokrastinasi akademik (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017).

Mahasiswa dengan PWB yang rendah cenderung memiliki perasaan tidak nyaman, tidak bahagia, pesimis, mudah tertekan dan menyerah saat harus menghadapi masalah, memiliki kualitas hidup yang rendah, merasa kesulitan untuk mengembangkan potensi dalam diri secara penuh, menilai diri sebagai individu yang penuh kekurangan, sehingga tidak merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam dirinya (Mariyanti, 2017). Individu akan mengevaluasi pengalamannya secara negatif membuatnya menjadi pasrah, merasa kesulitan mengatur urusan sehari-hari serta merasa tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan (Abidin & Fauziah, 2016).

Sedangkan individu dengan PWB yang tinggi berarti memiliki skor yang tinggi pada ke-enam dimensinya menurut Ryff (2013) meliputi: mampu menerima diri apa adanya termasuk kekurangan dan kelemahannya, mudah bergaul dan memiliki hubungan yang hangat dan positif dengan sesama, mampu beradaptasi dan merasa memiliki kontrol atas lingkungan, memiliki tujuan hidup termasuk mencapai prestasi akademik yang memuaskan dan lulus tepat waktu, merasa dirinya perlu bertumbuh dan sadar bahwa saat ini dirinya

sudah jauh lebih baik dibanding sebelumnya, serta mampu melakukan evaluasi diri dan pengalamannya secara positif.

Dari hasil observasi dan diskusi yang dilakukan dengan sejumlah mahasiswa terkait perkuliahan daring disimpulkan bahwa ketidakmampuan menguasai materi dapat menghambat penyelesaian tugas serta menghambat tercapainya prestasi akademik yang memuaskan, hal ini dapat menimbulkan perasaan malu, penyesalan diri, hingga kurangnya motivasi berprestasi, selaras dengan dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Mahasiswa dituntut untuk mandiri mencari materi tambahan di luar dari penjelasan dosen, serta tuntutan untuk menguasai teknologi selaras dengan dimensi kemandirian. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya dikarena perkuliahan secara daring dan minimnya interaksi dengan sesama akan memengaruhi dimensi hubungan positif dengan orang lain serta penguasaan lingkungan.

Salah satu dampak perkuliahan daring yaitu kurangnya pemahaman mahasiswa pada materi perkuliahan yang berakibat pada penundaan dalam mengerjakan tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik sekaligus menjadi faktor yang memengaruhi PWB dibidang akademik. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*pro*" yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan "*crastinus*" yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok (Knaus, 2010). Dalam bukunya Knauss (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka

waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis dimana dapat menimbulkan konsekuensi. Sedangkan prokrastinasi akademik menurut Ghufon (2014) merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus.

Terdapat 4 aspek dari prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson, dan McGown serta Steel yang dirangkum oleh Surijah dan Tjundjing (2007) meliputi: *perceived time* (gagal menepati *deadline*), *intention-action* (celah antara keinginan dan tindakan), *emotional distress* (cemas saat melakukan tindakan prokrastinasi), dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri). Menurut Ghufon (2014) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu: faktor internal individu meliputi kondisi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa di Kabupaten Karawang, menyatakan bahwa tindakan prokrastinasi yang mereka lakukan bukanlah suatu hal baru, mereka sudah melakukannya sejak masih duduk dibangku sekolah dan masih terus berlanjut hingga ke jenjang perkuliahan. Mereka juga menyatakan keinginannya untuk menghentikan kebiasaan tersebut namun usaha yang mereka lakukan belum berhasil, sehingga meskipun tahu bahwa prokrastinasi menimbulkan kerugian bagi diri mereka namun karena kebiasaan tersebut sudah melekat dalam keseharian sehingga mereka tetap melakukannya. Prokrastinasi yang mereka lakukan

diperparah dengan rendahnya pengawasan dari pihak dosen dikarenakan pembelajaran daring yang dilakukan di rumah masing-masing. Kurangnya pengawasan ini membuat mahasiswa menjadi lebih abai dan kurang merasa bertanggung jawab atas tugas yang diberikan serta kurangnya rasa takut apabila terlambat mengumpulkan tugas.

Sullivan, Steel, dan Ferrari (dalam Habelrih & Hicks, 2015) menyatakan bahwa 70% mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi dengan 50% di antaranya mengaku melakukan prokrastinasi secara konsisten, dimana setiap harinya mereka melakukan prokrastinasi selama 3 jam (Chiu dalam Habelrih & Hicks, 2015). Selaras dengan hasil temuan Anggawijaya (2013) dimana mahasiswa yang ia teliti pada tahun pertama sebanyak 50.7% memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi dan pada tahun kedua terdapat 58.5% mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi yang menunjukkan bahwa mereka secara konsisten dan berkelanjutan melakukan prokrastinasi.

Tindakan prokrastinasi memungkinkan secara langsung memberikan kelegaan sementara terhadap pikiran dan situasi penuh tekanan yang menimbulkan stres, namun penundaan ini dapat memunculkan tekanan yang lebih besar meliputi: kecenderungan mengkritik diri, menghakimi diri, hingga menimbulkan rasa malu yang akhirnya membuat siklus prokrastinasi berulang (Sirois & Tosti, 2012). Prokrastinator yaitu sebutan untuk pelaku prokrastinasi, mereka lebih berfokus pada masa sekarang dan kurang berorientasi pada masa depan (Sirois & Tosti, 2012) sehingga sering kali menyia-nyiakan waktu yang ada. Prokrastinasi akademik juga menimbulkan

penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain (Suhadianto & Pratitis, 2019)

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan timbulnya stres, depresi, *anxiety*, rendahnya kepuasan hidup dan *happiness*, penurunan pada performa akademik hingga turut menurunkan prestasi akademik, dan menimbulkan rasa malu sehingga menurunkan *self-esteem* (Sirois & Tosti, 2012, Mortazavi, 2016, Duru & Balkis, 2017), hal-hal tersebut tentunya dapat menurunkan kondisi PWB meliputi: tidak tercapainya penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Menurut Steel (2007) prokrastinasi berhubungan positif dengan aspek-aspek negatif meliputi: kurangnya kontrol diri, kurang memiliki keinginan untuk berprestasi, mudah terdistraksi, impulsif, dan mudah jenuh, dimana kesemuanya berlawanan dengan dimensi-dimensi positif yang membangun kualitas PWB individu dengan baik.

Adanya pengaruh prokrastinasi terhadap PWB, didukung dengan sejumlah penelitian terdahulu dimana terdapat korelasi antara prokrastinasi dengan PWB pada 84 dosen di Malang (Sarirah, 2016). Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sirois dan Tosti (2012) pada 339 mahasiswa psikologi memperoleh hasil bahwa seorang prokrastinator akan memiliki *mindfulness* yang rendah yang berpengaruh pada tingginya tingkat stres dan kualitas kesehatan fisik yang rendah dimana hal ini merupakan faktor

pembentuk dari *well-being*, sehingga seorang yang melakukan prokrastinasi akan menurunkan kualitas *well-being*nya juga.

Penelitian yang dilakukan oleh Mortazavi (2016) terhadap 498 mahasiswa pada Fakultas Kedokteran Universitas Sabzevar diperoleh hasil adanya korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dengan *well-being*, yang berarti semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang mereka lakukan, begitupun semakin mereka melakukan prokrastinasi maka semakin meningkatkan stres yang mereka alami sehingga menurunkan *well-being*. Selaras dengan penelitian yang melibatkan 449 mahasiswa di Malaysia mendapatkan hasil adanya hubungan antara *mindfulness*, prokrastinasi, dan PWB dimana prokrastinasi lebih mampu memprediksi PWB dibanding *mindfulness* (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017). Serta penelitian yang dilakukan oleh Duru dan Balkis (2017) pada 348 mahasiswa Fakultas Pendidikan di Turki mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi, *self-esteem*, dan *academic performance*, memengaruhi *well-being* mahasiswa, dimana prokrastinasi dan *self-esteem* memegang peranan yang lebih penting dalam memprediksi *well-being* mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas dan didukung dengan adanya penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah prokrastinasi akademik dapat memengaruhi PWB pada mahasiswa di kabupaten Karawang dimasa pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah ada pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang dimasa pandemi Covid-19?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disebutkan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang dimasa pandemi Covid-19.

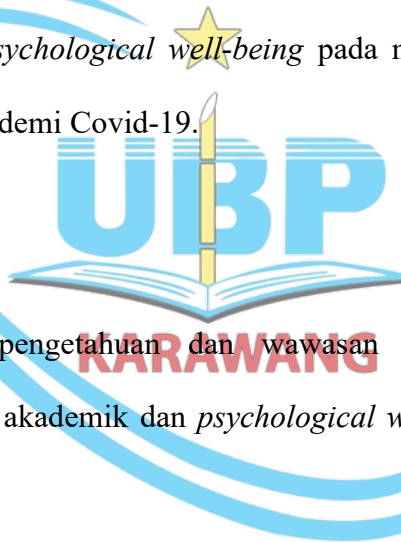
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dan wawasan para pembaca tentang prokrastinasi akademik dan *psychological well-being* serta pengaruh diantaranya.
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah pada kajian tentang pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being*.
3. Sebagai referensi dalam pengembangan penelitian terkait prokrastinasi akademik dan *psychological well-being*.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa



Dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* dimana disaat pandemi ini merupakan kunci pembentukan imun agar terhindar dari Covid-19. Sehingga para mahasiswa diharapkan mampu mengurangi tindak prokrastinasi yang dilakukan dalam rangka menjaga kualitas *psychological well-being* agar tetap baik.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Sebagai referensi dalam membuat inovasi maupun perubahan dalam pelaksanaan perkuliahan mahasiswa dengan memberikan gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik dan *psychological well-being* mahasiswa di Kabupaten Karawang.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya baik dari segi teori yang tercantum didalamnya maupun dari segi hasil penelitian yang didapatkan tentang pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* mahasiswa.