

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tentunya harus memiliki kedisiplinan waktu dalam proses perkuliahan. Disiplin waktu dalam hal ini bukan hanya soal tepat waktu masuk kuliah saja, tetapi juga tepat waktu dalam pengumpulan tugas-tugas kuliah. Agar dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, seharusnya mahasiswa segera mengerjakan tugas tersebut setelah mendapatkannya. Akan tetapi, pada kenyataannya mahasiswa seringkali mengerjakan tugas mendekati batas waktu. Nampaknya hal tersebut sudah menjadi kebiasaan bagi mahasiswa di negeri ini.

Sebagian besar mahasiswa mungkin memiliki sudut pandang apabila mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, maka kemampuan berpikir akan meningkat dan dalam waktu yang singkat mendapatkan ide yang cemerlang. Hal ini yang menjadi alasan mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugasnya atau lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas hingga mendekati *deadline* (batas waktu) pengumpulan. Namun hal tersebut tidaklah dibenarkan, karena dikhawatirkan mahasiswa akan kewalahan jika mengerjakan tugas dalam jumlah yang banyak dalam satu waktu dan bisa jadi hasil yang didapatkan tidak memuaskan. Tentu hal ini dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik di kampus, sebab nilai tugas memiliki bobot tersendiri dalam penentuan IPS (Indeks Prestasi Semester).

Pada bidang pendidikan hampir setiap orang pernah menunda mengerjakan tugas. Hal ini tidak memandang usia, jenis kelamin maupun tingkat pendidikan. Baik laki-laki maupun perempuan dari tingkat pendidikan sekolah dasar hingga perguruan tinggi pasti pernah menunda mengerjakan tugas. Walaupun beberapa orang berpendapat jika mahasiswa yang sering menunda mengerjakan tugas adalah ciri-ciri orang yang malas, tidak mampu bertanggung jawab terhadap tugasnya, serta memiliki kognitif yang rendah, pendapat tersebut tidak sepenuhnya benar. Karena banyak alasan seseorang tidak langsung mengerjakan tugasnya, bukan karena malas tetapi ada hal lain yang lebih penting daripada tugas tersebut.

Di dalam bidang pendidikan terdapat istilah untuk penundaan dalam mengerjakan tugas terutama yang berkaitan dengan bidang akademik yaitu prokrastinasi akademik. Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Selain itu Candra, dkk (2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam melakukan tugas-tugas akademik yang merupakan akibat dari pengaturan waktu yang kurang efisien, akibatnya tidak ada kepastian untuk mengerjakan tugas, tidak ada prioritas apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan akhirnya tugas-tugas tersebut menumpuk dan membuat mahasiswa berat untuk mengerjakan.

Menurut Burka dan Yuen (dalam Ghufuran & Risnawita, 2012) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang

prokrastinator. Seorang prokrastinator (orang yang melakukan prokrastinasi) memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Prokrastinator sebenarnya menyadari bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga memunculkan perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah pada diri sendiri.

Ferrari (dalam Ghufuran & Risnawita, 2012) mengatakan jika prokrastinasi terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu: hanya sebagai perilaku menunda, suatu kebiasaan atau pola, hingga menjadi sebuah *trait* kepribadian. Ghufuran (2014) memiliki pendapat jika prokrastinasi dalam bidang akademik diartikan sebagai salah satu jenis penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Steel (dalam Asri, 2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak atau mengganggu prestasi akademik. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Senecal (dalam Asri, 2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan seseorang yang ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang diharapkan.

Menurut Ferrari, dkk (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi 4 (empat), yaitu: *perceived time* (gagal memprediksikan

waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas), *intention-action gap* (perbedaan antara keinginan dan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik), *emotional distress* (aspek prokrastinasi yang berupa perasaan cemas saat melakukan penundaan), dan *perceived ability* (keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri). Ghufron dan Risnawita (2012) membagi faktor penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua, yaitu: faktor internal yang meliputi kondisi fisik (kelelahan) serta psikologis individu (motivasi, harga diri, regulasi diri dan *trait* kepribadian) serta faktor eksternal yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan sekitar.

Faktor internal yang mana salah satunya adalah faktor fisik seperti kelelahan, maka faktor ini yang memengaruhi mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang seringkali menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah. Alasan dipilihnya mahasiswa Psikologi sebagai responden penelitian, karena banyaknya anggapan dari masyarakat awam bahwa mahasiswa Psikologi dapat memberikan solusi bagi setiap permasalahan. Padahal pada kenyataannya, banyak dari mahasiswa Psikologi yang terjebak dan kesulitan memberikan solusi terhadap masalah prokrastinasi akademik yang dihadapinya. Serta alasan dipilihnya angkatan 2020 menjadi responden penelitian, karena angkatan 2020 menjadi angkatan pertama yang tidak merasakan pembelajaran tatap muka saat menjadi mahasiswa baru dan saat ini sudah berada pada semester yang cukup melelahkan baik secara fisik maupun emosional.

Angkatan 2020 tidak merasakan pembelajaran secara tatap muka saat menjadi mahasiswa baru, dikarenakan pada tahun 2020 pandemi *COVID-19* melanda seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah menerapkan *lockdown* di seluruh wilayah Indonesia demi mencegah penyebaran virus *Corona*. Peraturan ini sangat berdampak pada bidang pendidikan, karena seluruh kegiatan belajar mengajar secara tatap muka harus dialihkan menjadi pembelajaran dalam jaringan (daring). Banyak media yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring, diantaranya yaitu *Zoom*, *Google Meet*, *Google Classroom*, dan lain-lain. Beruntungnya pada saat menginjak semester 5 (lima) pihak kampus mulai mengadakan kembali kegiatan belajar mengajar secara tatap muka. Meskipun demikian mahasiswa tak lantas menjadi semakin semangat dan fokus dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Mahasiswa (KM) dari masing-masing kelas, diperoleh informasi bahwa banyak mahasiswa yang cukup sering terlambat dalam mengumpulkan tugas-tuganya, sulit memulai mengerjakan tugas sesuai jadwal yang telah direncanakan, merasa takut atau ragu untuk mengerjakan tugas yang sulit, dan apabila terlalu banyak tugas yang menumpuk membuat mahasiswa merasa stres atau cemas hingga menimbulkan rasa ingin menghindari tugas tersebut. Selain itu menurut keterangan dari Ketua Mahasiswa dari masing-masing kelas, mahasiswa Psikologi angkatan 2020 juga menggunakan waktu untuk mempelajari materi perkuliahan saat menjelang ujian saja. Akibatnya mahasiswa sering mendapat teguran dari dosen pengampu mata kuliah karena nilai tugas dan ujian yang tidak maksimal.

Dari permasalahan tersebut peneliti memutuskan untuk membuat survei pra-penelitian dan didukung oleh wawancara dengan beberapa mahasiswa Psikologi angkatan 2020. Berdasarkan wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa mahasiswa Psikologi angkatan 2020 menunjukkan ciri-ciri prokrastinasi akademik dengan perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat mengumpulkan tugas dari waktu yang telah ditentukan, ketidaksesuaian antara rencana dengan kinerja aktualnya dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti menonton film, membaca buku cerita, jalan-jalan, mendengarkan musik dan lain-lain, sehingga mengabaikan tugas-tugas perkuliahan. Untuk mengetahui penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2020, peneliti membuat survei pra-penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Psikologi angkatan 2020 melalui *Google Form*. Dari survei tersebut didapatkan hasil bahwa faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor kelelahan secara fisik dan emosional dengan persentase sebesar 69.6%.

Teori yang menjelaskan mengenai kelelahan secara fisik dan emosional karena tuntutan akademik dikemukakan oleh Schaufeli (dalam Farkhah dkk., 2022) yang mengatakan bahwa *academic burnout* merupakan respon individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen. Schaufeli dkk. (dalam Dimala & Rohayati, 2020) menyebutkan tiga dimensi dalam *academic burnout*, yaitu: 1) *exhaustion* (aitem-aitem pada dimensi ini mengacu pada perasaan lelah tetapi tidak merujuk langsung kepada orang lain sebagai sumber umum, 2)

cynicism (dimensi ini ditandai dengan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani, tidak harus dengan orang lain, dan 3) *reduce of professional efficacy* (dimensi ini meliputi aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik). Teori yang dikembangkan oleh Salmela-Aro dan Näätänen (dalam Rahman, 2020) menyebutkan bahwa *academic burnout* terdiri dari tiga aspek, yaitu: 1) *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), 2) *cynism* (sinisme), dan 3) *personal inadequacy* (penurunan pencapaian personal)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farkhah, dkk (2022) diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tifarany (2020) juga diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa di MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. Serta penelitian yang dilakukan oleh Ulya (2022) juga diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penghafal Al-quran PPTQ Nurul Huda Malang. Dengan adanya hasil penelitian terdahulu ini diharapkan dapat memperkuat penelitian mengenai pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian dilakukan untuk melihat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi di

Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020, karena hal ini berkaitan dengan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, maka ditetapkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan keilmuan psikologi, terutama pada psikologi pendidikan. Selain itu dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu dapat memberikan informasi mengenai pentingnya selalu menjaga stabilitas psikologi guna mengurangi adanya kecenderungan perilaku menunda mengerjakan tugas.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik dengan mengetahui sumber permasalahannya, sehingga mahasiswa dapat berfikir ulang untuk menunda mengerjakan tugas.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi para pembaca, serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

