

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan diuraikan latar belakang yang mendasari penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, serta struktur organisasi penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Menjadi mahasiswa merupakan suatu bentuk kebanggaan sekaligus menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut untuk menjadi agen yang membawa perubahan bagi lingkungan masyarakat. Di perguruan tinggi, mahasiswa akan selalu berhadapan dengan tugas akademik berupa tugas yang diberikan oleh dosen yang berkaitan dengan mata kuliah atau pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan untuk tugas non akademik dapat berupa tuntutan yang tidak berkaitan dengan aktivitas di dalam kelas. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berkembang di dalam kampus, melainkan diharapkan untuk dapat mengembangkan perilaku yang mandiri dan pembelajar sehingga dapat beradaptasi dengan mudah ketika dihadapkan pada situasi baru.

Namun, karena banyaknya tuntutan yang diterima seringkali mahasiswa dihadapkan pada situasi yang cukup sulit untuk memilih hal yang menjadi prioritas, sehingga tak jarang ada sebagian mahasiswa yang melakukan perilaku menunda-nunda atau dalam istilah psikologi disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yakni *pro + crastinus* ('of tomorrow') merupakan tindakan menunda melakukan sesuatu hingga tanggal yang akan datang atau sudah ditentukan. Prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan sukarela dari tindakan yang diinginkan meskipun prokrastinasi ini mungkin memiliki efek negatif (misalnya, mengganggu kinerja atau meningkatkan tingkat stress yang tidak perlu) (Sirois & Pychyl, 2016). Hal tersebut menjadi salah satu bukti bahwa prokrastinasi merupakan salah satu bentuk dari kegagalan pengaturan diri (Wang *et al.*, 2021). Sejalan dengan hal tersebut Tuckman (2005) mengatakan bahwa prokrastinasi termasuk ke dalam permasalahan regulasi diri yakni kecenderungan untuk menunda atau menghindari aktivitas atau tugas yang harus dikerjakan.

Dalam lingkungan akademik, perilaku menunda-nunda dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang penting dan tepat waktu (Eisenbeck *et al.*, 2019). Menurut Solomon & Rothblum (1984) terdapat enam area akademik yang menjadi pengukuran prokrastinasi, yaitu tugas mengarang seperti menulis makalah dan laporan penelitian, belajar untuk menghadapi ujian, membaca materi di buku penunjang, melakukan tugas-tugas administratif seperti menulis catatan, kehadiran di kelas, dan kinerja akademik secara umum.

Penundaan dalam bentuk akademik seperti penyelesaian tugas atau penundaan belajar untuk ujian cukup umum pada kalangan mahasiswa. Diperkirakan 80-95% mahasiswa atau setidaknya setengah dari semua mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi (Kim & Seo, 2015). Penelitian yang dilakukan Ellis & Knaus (dalam Kartadinata & Tjundjing 2008) terdapat 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi pada area memulai dan menyelesaikan tugas dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi. Sedangkan penelitian yang dilakukan Jannah & Muis (2014) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menemukan bahwa terdapat 167 mahasiswa (55%) yang memiliki tingkat prokrastinasi sedang, 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi serta 50 mahasiswa (16%) pada kategori rendah. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa setidaknya mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi, khususnya pada bidang akademik.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa prokrastinasi dalam lingkungan akademik menjadi fenomena yang meresahkan karena terkait dengan kinerja akademik yang buruk, peningkatan resiko kesehatan dan dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan stres (Wang *et al.*, 2021). Menurut Burka & Yuen (disitat dari Kartadinata & Tjundjing, 2008), prokrastinasi diharapkan tidak terjadi dalam bidang akademik, karena tindakan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Burhan & Herman (2019) menambahkan bahwa dampak negatif dari perilaku prokrastinasi yaitu, munculnya rasa bersalah dan menyesal, tugas yang dikerjakannya kurang optimal, dan mendapat sanksi dari dosen. Selain itu, prokrastinasi dapat

memberikan dampak negatif seperti waktu yang terbuang secara percuma, menimbulkan stres, tugas tidak selesai dikerjakan atau pengerjaan tugas yang tidak maksimal. Melihat bahwa prokrastinasi memberikan dampak negatif, maka peneliti memandang perlu adanya upaya untuk mencegahnya dengan terlebih dahulu mengetahui faktor-faktor yang memengaruhinya.

Menurut Fauziah (2016) prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu *aspek fisik* berupa kelelahan yang menyebabkan mahasiswa tidak mengerjakan tugas dan memilih untuk beristirahat, *aspek psikis* meliputi ketidakpahaman mahasiswa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen dan timbulnya rasa malas yang menyebabkan hilangnya motivasi untuk mengerjakan tugas, *aspek lingkungan* berupa tugas tidak adanya fasilitas yang menunjang seperti tidak mempunyai laptop, tidak adanya jaringan internet, serta tugas yang dipandang sulit. Dari berbagai faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa, terdapat faktor yang dominan yaitu beban tugas (Julianda, 2012). Beban tugas merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas, lingkungan yang digunakan mengerjakan tugas, keterampilan, perilaku, dan persepsi dari individu yang mengerjakan tugas (Hart & Staveland, 1988).

Asri & Dewi (2016) mengemukakan bahwa apabila individu memiliki tingkat beban tugas yang tinggi, maka prokrastinasi meningkat, begitupula sebaliknya jika tingkat beban tugas rendah maka prokrastinasi menurun. Beban tugas yang dipersepsikan berat atau dipandang melampaui batas kemampuannya, maka individu tersebut cenderung mengerjakan tugasnya dalam keadaan tertekan dan malas (Wibowo, 2014). Banyaknya beban tugas seperti tidak memahami materi, jumlah tugas yang banyak dan waktu yang dirasa kurang cukup untuk menyelesaikan tugas hingga tenggat waktu. Hal tersebut dapat menjadi masalah bagi sebagian mahasiswa (Cahyawati & Gunarto, 2021). Kemudian, penelitian yang dilakukan Rizal (dalam Julianda, 2012) menambahkan bahwa terlalu lama masa studi dan banyaknya beban tugas yang diterima membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi. Sejalan dengan hal tersebut Steel *et al* (2001) berpendapat bahwa manusia secara alami akan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan. Semakin

situasi tersebut tidak menyenangkan, maka semakin sering dihindari contohnya tugas kuliah yang banyak dan sulit yang membuat mahasiswa tidak ingin mengerjakannya sehingga meningkatkan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Selanjutnya, berdasarkan penelitian Sirois & Pychyl (2016) prokrastinasi merupakan masalah yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Menurut Steel & Klingsieck (2015) terdapat beberapa faktor yang mendasari individu melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya dengan emosi, yaitu tidak mau mengerjakan tugas, perasaan takut gagal, depresi, atau berkaitan dengan *mood*. Hal tersebut menjadi stimulus negatif yang dianggap dapat membawa perasaan cemas dan akhirnya individu memutuskan untuk menunda menyelesaikan tugas. Rahimi & Vallerand (2021) menyatakan bahwa emosi negatif berhubungan dengan prokrastinasi akademik sedangkan emosi positif dapat mencegahnya. Hal tersebut mengarahkan pada kemampuan regulasi emosi yang memainkan peran penting dalam kesejahteraan emosional individu. Didukung oleh penelitian Wulandari & Hidayah (2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan melakukan regulasi emosi yang dapat berfungsi untuk mengatur emosi yang muncul baik itu secara sadar maupun tidak sadar (spontan) dalam melakukan sebuah tindakan.

Regulasi emosi merupakan cara individu mengatur emosi yang dimiliki, dirasakan, dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2015). Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi melibatkan proses kognitif dan perilaku yang memengaruhi pengalaman emosional dan tindakan emosional. Proses tersebut terdiri atas serangkaian kognitif dan strategi perilaku yang dikategorikan sebagai adaptif dan maladaptif (Brehl *et al.*, 2021). Regulasi emosi *cognitive reappraisal* (adaptif) dikaitkan dengan lebih memusatkan pada hal yang positif seperti penilaian ulang kognitif, pencegahan masalah, dan penerimaan (Loechner *et al.*, 2020). Sedangkan regulasi emosi *expression suppression* (maladaptif) lebih memfokuskan pada penekanan dan perilaku penghindaran (Brehl *et al.*, 2021).

Setiap individu memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda yang tentunya dapat menimbulkan dampak yang berbeda pula. Dalam Ramdhani *et al* (2018) perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi dapat terlihat baik secara sosial,

fisik, dan kognitif. Misalnya individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* terlihat lebih puas dengan kehidupannya, lebih optimis, memiliki harga diri yang baik dan mengalami sedikit gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis (Wulandari & Hidayah, 2018). Berbeda dengan individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expression suppression*, cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, individu tersebut memilih untuk menutupi perasaannya yang artinya ia menampilkan respon emosi yang berbeda dengan yang dirasakannya.

Berdasarkan paparan di atas dapat dikatakan bahwa jika persepsi beban tugas tinggi maka prokrastinasi akademik akan tinggi dan jika persepsi beban tugas rendah maka prokrastinasi akademik akan rendah. Hal ini dijelaskan oleh Wibowo (2014) bahwa beban tugas yang berbeda-beda dapat menimbulkan masalah seperti malas untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan dan cenderung untuk melakukan prokrastinasi. Beban tugas yang menjadi masalah dapat berupa materi atau tugas yang belum dipahami, waktu yang tidak cukup untuk mengerjakan hingga selesai (Cahyawati & Gunarto, 2021). Prokrastinasi akademik bisa pula diatasi dengan baik jika individu menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat. Jika regulasi emosi individu baik, maka individu tersebut akan dapat mengontrol perilakunya, termasuk perilaku menunda-nunda. Hal tersebut didukung oleh penelitian Yusuf & Kristiana (2018) yang menjelaskan bahwa jika individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri sehingga dapat terhindar dari perilaku menunda-nunda.

Dari hasil penelitian-penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa ketika persepsi mahasiswa terhadap beban tugas tinggi dan individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka prokrastinasi akademiknya tidak akan tinggi. Berbeda ketika persepsi beban tugas tinggi dan individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang, maka prokrastinasi akademiknya akan tinggi. Kemudian ketika persepsi beban tugas rendah dan individu dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka prokrastinasi akademiknya akan rendah. Berbeda dengan persepsi beban tugas rendah dan individu kurang

memiliki kemampuan regulasi emosi, kemungkinan prokrastinasi akademiknya akan lebih tinggi daripada individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah persepsi beban tugas dan regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah apakah persepsi beban tugas dan regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menjawab rumusan masalah dari penelitian yakni untuk mengetahui pengaruh beban tugas dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memperkaya wawasan tentang ilmu pengetahuan bagi para pembaca, khususnya pengetahuan tentang beban tugas, prokrastinasi akademik, dan regulasi emosi

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagaimana menyesuaikan cara pandang terhadap tugas, memilih strategi regulasi emosi yang tepat untuk menghindari prokrastinasi akademik pada mahasiswa.