

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi, baik Universitas ataupun Institut. Sejalan dengan bunyi Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat (1) tentang Pendidikan Tinggi, yaitu “Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi”. Dalam konteks perkembangan, Hurlock (2012) berpendapat bahwa mahasiswa termasuk dalam masa dewasa awal, yaitu dari usia delapan belas hingga empat puluh tahun. Karakteristik mahasiswa selain dapat mencapai perkembangan dan pembentukan sikap yang optimal, mahasiswa juga dapat mencapai tingkat kematangan dalam mengelola emosi mereka (Hurlock, 2012, hal. 246). Santrock (2012) menuturkan individu pada tahap dewasa awal, yang artinya mahasiswa sarjana yang umumnya pada rentang usia delapan belas sampai dua puluh lima tahun, memiliki banyak peluang untuk mengatur kehidupan mereka dan menyelesaikan tugas secara mandiri juga memiliki kemampuan untuk berpikir logis, abstrak, idealistis, bertanggung jawab, dan mampu membedakan antara hal baik dan buruk.

Dalam konteks kehidupan perguruan tinggi yang memiliki peran sebagai akademisi, mahasiswa tentu dihadapkan pada tanggung jawab akademik dan non-akademik. Secara umum tugas di bidang akademik tidak dapat dipisahkan dari tugas yang diberikan oleh pengajar atau dosen, sehingga menuntut mahasiswa untuk mampu membagi waktu dengan baik. Selain tugas dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu, mahasiswa juga menghadapi banyak stressor seperti *deadline* proyek atau tuntutan masa akademik. Universitas telah menetapkan masa studi dan setiap mahasiswa harus menyelesaikan masa studi masing-masing. Sebagian mahasiswa menganggap kewajiban akademik sebagai tantangan. Namun, di sisi lain masih banyak mahasiswa yang menjadikan kewajiban akademik sebagai

hambatan yang harus dihindari (Misra & Castillo, 2004). Perilaku menghindari kewajiban kemudian dikenal sebagai perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan “perilaku menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan” (Ferrari, 1995). Prokrastinator, atau orang yang melakukan penundaan, dianggap tidak peduli dengan kualitas pekerjaan serta mempunyai kemampuan kognitif lebih rendah dibandingkan rekan yang tidak menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi akademik dikonseptualisasikan menjadi prokrastinasi atau penundaan ketika memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik tidak dapat mencurahkan waktu yang layak untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik dan studi, sehingga mahasiswa terus-menerus menunda kewajiban tugas yang harus dikerjakan. Prokrastinasi pada pengerjaan tugas akademik yang disebut prokrastinasi akademik merupakan salah satu varian dari prokrastinasi umum, yang dapat menyebabkan masalah dalam mempersiapkan ujian, mengerjakan tugas, menyelesaikan proyek, dan lain-lain. ‘*Academic procrastination*’ yang juga dapat disebut ‘prokrastinasi akademik’ sebagai refleksi dari prokrastinasi kehidupan sekolah sehari-hari didefinisikan sebagai prokrastinasi tugas serta tanggung jawab yang berkaitan dengan kegiatan akademik di sekolah atau untuk menyelamatkan peserta didik hingga menit-menit terakhir (Sepehrian & Jabari, 2011).

Solomon dan Rothblum (1984) berpendapat bahwasanya “prokrastinasi akademik merujuk pada keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis yang menjadi perangai yang buruk”. Solomon dan Rothblum berpendapat walaupun peserta didik menyampaikan beragam argumen yang menjadi dasar melakukan prokrastinasi, namun sebagian besar latar belakang prokrastinasi yaitu karena peserta didik mendapatkan banyak tugas dengan berbagai karakteristik yang tidak dapat diprediksi yang membuat peserta didik seringkali merasa enggan untuk mengerjakan tugas karena muncul keyakinan irrasional perihal kemampuan diri dan perasaan takut terhadap kegagalan yang akan menimpa. Contoh dari ketakutan terhadap kegagalan ialah memiliki rasa khawatir atas kinerja diri sendiri, perfeksionis, dan kepercayaan terhadap diri sendiri yang kurang. Ferrari dan Tice (2000) menyebutkan ada keterkaitan antara prokrastinasi dengan kecemasan dan

ketakutan terhadap kegagalan. Peserta didik berkemampuan tinggi lebih ditemukan suka menunda-nunda daripada peserta didik berkemampuan lebih rendah, dan prokrastinasi cenderung meningkat seiring kemajuan peserta didik dalam karir akademis peserta didik dan menjadi lebih mandiri (Ferrari, 1995). Temuan Ferrari (1995) juga mengindikasikan prokrastinasi adalah fenomena umum di kalangan pelajar.

He (2017) mengidentifikasi pemicu utama prokrastinasi menjadi kemalasan, kurang motivasi, stres, terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia internet, dan juga tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Dalam penelitian He (2017) yang dilakukan di University of Bristol, banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia internet, terutama dalam penggunaan media sosial, tingkat prokrastinasi juga ikut meningkat pula. Penggunaan internet yang tidak terkendali, membuat para mahasiswa mengabaikan aktivitas akademis demi menghabiskan waktu untuk berselancar di dunia internet. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi sebab: (1) pemahaman individu yang keliru atau *irrational belief* perihal waktu yang tepat untuk mulai bekerja (Knaus, dalam Ferrari, et al., 1995); (2) *self-statement* yang lemah dalam kontrol diri serta *self-statement* yang kuat dalam mencari alasan untuk menunda pekerjaan (Greco, dalam Ferrari, et al., 1995); (3) interpretasi yang tidak tepat perihal faktor kegagalan di masa lalu di mana kegagalan sebelumnya dianggap disebabkan oleh unsur-unsur di luar kendali individu. Individu percaya bahwa meskipun mereka berusaha sekeras mungkin, namun tetap tidak akan mencapai keberhasilan (Taylor, dalam Ferrari, et al., 1995); (4), individu menerima *reinforcer* yaitu ketika individu menunda-nunda pekerjaan maka datang perasaan yang menyenangkan, sehingga individu cenderung mengulangi perilaku prokrastinasi (Skinner, dalam Ferrari, et al., 1995).

Studi empiris telah mendukung perspektif tentang prokrastinasi akademik, mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan waktu terbuang sia-sia, kesehatan yang buruk, penurunan kualitas pembelajaran dalam jangka panjang, dan harga diri yang lebih rendah (Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson, 2000; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Milgram, Dangour, & Raviv, 1992; Tice & Baumeister, 1997; Wolters, 2003). Per-tahun 1979 saja, Ellis dan Knaus

mengemukakan ada 97% mahasiswa terpengaruh oleh berbagai dampak prokrastinasi. Penelitian menilai prokrastinasi akademik di antara mahasiswa di Universitas Bristol. Penelitian Elis dan Knaus melibatkan 201 mahasiswa dari berbagai latar belakang negara, usia, dan tingkat pendidikan. Penelitian Elis dan Knaus mengeksplorasi seberapa umum prokrastinasi akademik, alasan-alasan yang menyebabkan perilaku prokrastinasi mahasiswa universitas, dan pengaruh psikologis yang ditimbulkan oleh prokrastinasi. Temuan menunjukkan bahwa 97% mahasiswa terpengaruh oleh berbagai dampak prokrastinasi, 48% mahasiswa 'sering sekali' atau 'selalu' melakukan prokrastinasi. Kemalasan, kurang motivasi, stres, penggunaan internet yang terlalu banyak, dan kesulitan dalam tugas adalah alasan utama yang diidentifikasi untuk prokrastinasi akademik. Terdapat 80% lebih mahasiswa merasa cemas ketika melakukan prokrastinasi. Penelitian lain dilakukan oleh Olmon dan Rothblum (1984) yang mengembangkan *Procrastination Assessment Scale-Student* mengevaluasi 379 mahasiswa yang terdaftar dalam *Introductory Psychology*. Para peneliti mengelola *PASS*, *Test Anxiety Scale*, *Causal Dimension Scale*, *Rosenbaum Self-Control Schedule* dan kuis-kuis mandiri untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan pengukuran sifat yang terkait secara akademis. Hasil dari penelitian Solomon dan Rothblum (1984) menunjukkan lebih dari 40% mahasiswa melaporkan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Individu yang gemar menunda-nunda secara signifikan lebih mungkin daripada orang yang suka menunda-nunda untuk melaporkan lebih banyak kecemasan ujian, kecemasan keadaan mingguan, dan gejala fisik terkait kecemasan mingguan. Individu yang gemar menunda-nunda juga secara signifikan lebih mungkin daripada orang yang suka menunda-nunda rendah untuk mengaitkan kesuksesan dalam ujian dengan faktor eksternal dan tidak stabil. Ketika tenggat waktu ujian semakin dekat, baik prokrastinator tingkat tinggi maupun rendah menganggap ujian tidak terlalu sulit, kurang penting, dan tidak terlalu menimbulkan kecemasan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Yong (Rahardjo, et al., 2013), bahwa prokrastinasi akademik dapat ditemukan di semua kalangan mahasiswa, tidak hanya di kalangan mahasiswa perguruan tinggi negeri, tetapi dapat ditemukan pula pada mahasiswa dari perguruan tinggi swasta. Hasil penelitian prokrastinasi

akademik oleh Jannah dan Muis (2014) pada mahasiswa di Indonesia diperoleh presentase tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebesar 55% pada kategori sedang, 29% kategori tinggi, dan 16% tergolong pada kategori rendah. Tugas bidang akademik yang sering ditunda mahasiswa adalah membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik dengan presentase sebesar 93%. Alasan-alasan yang banyak dipilih oleh mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik adalah alasan kategori kemalasan sebanyak 64%, alasan kategori pengambilan resiko 63%, alasan kategori kurang asertif 58%, alasan kategori pengaruh teman 58%, dan alasan kategori kecemasan terhadap evaluasi 57%. Adapula sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mulyana (2018) pada 229 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam kategori sangat tinggi adalah 6%, kategori tinggi adalah 81%, kategori sedang adalah 13%, dan kategori rendah adalah 0%.

Ferrari dan Morales (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif pada peserta didik karena menyebabkan banyak waktu yang terbuang tanpa hasil. Tice dan Baumeister (1997) menyatakan bahwa penundaan dapat memicu stres dan mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang. Individu yang suka menunda-nunda akan menghadapi tenggat waktu, yang dapat menimbulkan tekanan yang menyebabkan stres. Prokrastinasi akademik dapat disimpulkan merupakan masalah yang serius karena konsekuensi yang dirasakan oleh individu yang melakukan perilaku prokrastinasi, seperti rasa kesal, penyesalan, putus asa, dan rasa menyalahkan diri sendiri atau *self-blame*, sedangkan konsekuensi yang menjadi *output* dari perilaku prokrastinasi yaitu dapat menyebabkan hubungan dengan lingkungan sekitar menjadi lebih buruk, kemajuan kerja dan akademik berkurang, dan kehilangan peluang (Burka dan Yuen, 1983).

Individu yang tidak prokrastinasi dalam hal akademik umumnya menunjukkan motivasi tinggi dan disiplin diri yang kuat yang memungkinkan individu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tepat waktu. Individu memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan mereka untuk berprestasi dan mengelola waktu mereka secara efektif. Individu yang tidak prokrastinasi tentu

unggul dalam beberapa hal dibandingkan dengan individu yang prokrastinasi, seperti prestasi akademis lebih baik, keterampilan manajemen waktu, kesejahteraan emosional dan mental, percaya diri yang meningkat, dan karir yang lebih baik.

Prokrastinasi terkait dengan kinerja akademis yang lebih rendah akibat dari penyelesaian tugas yang tertunda dan persiapan yang tidak memadai untuk ujian (Karimi & Baloochi, 2017). Individu yang sering menunda sering menghadapi tantangan dalam memenuhi batas waktu, yang berakibat pada nilai yang lebih rendah. Individu yang tidak prokrastinasi juga cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih unggul (Hailikari et al., 2021). Profisiensi dalam manajemen waktu memungkinkan individu yang tidak suka menunda untuk efektif menyeimbangkan tanggung jawab akademis, pribadi, dan sosial, menghasilkan penggunaan waktu yang lebih efisien dan kesuksesan akademis secara keseluruhan.

Prokrastinasi dapat menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan emosi negatif. Sebaliknya, individu yang tidak menunda mengalami lebih sedikit dari emosi-emosi negatif, membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Individu yang tidak suka menunda juga sering menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi akan kemampuan mereka. Penyelesaian tugas tepat waktu dan pencapaian akademis yang konsisten berkontribusi pada citra diri yang lebih positif dan rasa pencapaian yang lebih tinggi (Hailikari et al., 2021). Secara keseluruhan, individu yang tidak menunda dalam hal akademis cenderung menunjukkan kinerja akademis yang lebih baik, keterampilan manajemen waktu yang ditingkatkan, kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik, peningkatan rasa percaya diri, dan hasil karir yang lebih baik.

Perilaku kecenderungan prokrastinasi kemudian menjadi perhatian penting untuk kemudian dicari tahu akar masalahnya dan ditangani dengan tepat agar proses akademik mahasiswa tidak terganggu dan setiap mahasiswa dapat menyelesaikan masa studi selama masa studi yang telah ditetapkan. Dengan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, mahasiswa dapat terbantu untuk mengembangkan kemandirian belajar, termasuk pemantauan diri, perencanaan, dan evaluasi, sehingga mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi dan mencapai keberhasilan dalam studi (Zahra & Syukur, 2023). Dengan bantuan bimbingan dan

konseling juga, mahasiswa dapat belajar strategi untuk mengelola stres yang terkait dengan tugas-tugas akademik, sehingga mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan kesejahteraan mental serta keberhasilan studi. Begitupula dosen, yang sekaligus berperan sebagai pembimbing akademik, adalah komponen yang sangat penting dalam keberlangsungan akademik mahasiswa. Para ahli psikologi menyadari betapa pentingnya dosen memberikan bimbingan akademis kepada mahasiswa yang dibimbing untuk meningkatkan hasil belajar dan mencapai tingkat pendidikan yang optimal (Kumalasari, 2020).

Dosen sebagai pendidik perlu memfasilitasi mahasiswa untuk mengatasi tindakan prokrastinasi. Ocak dan Boyraz (2016) menyatakan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh pendidik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi peserta didik, artinya dosen berperan dalam terjadinya perilaku prokrastinasi mahasiswa. Dosen juga berperan dalam mengulurkan bantuan untuk mahasiswa dengan memberikan informasi dan dukungan yang tepat. Dosen pembimbing akademik mampu berperan dalam membantu mahasiswa mengenali potensi dan kelemahan diri dengan baik dan mampu membuat keputusan yang realistis (Aslan & Efe, 2018; Xu, 2016). Hasil penelitian yang telah dilaksanakan nantinya dapat digunakan oleh dosen pembimbing akademik atau konselor sebagai bahan informasi awal untuk membantu mahasiswa dalam membuat keputusan strategis terkait karir akademik dan profesional.

Penelitian-penelitian mengenai prokrastinasi akademik dengan metode kuantitatif sebelumnya, umumnya menyajikan tingkat kecenderungan prokrastinasi mahasiswa atau keterkaitannya dengan variabel lain seperti motivasi, prestasi akademik, regulasi diri, dan lain sebagainya. Informasi dalam penelitian yang dilakukan idealnya dijabarkan dengan data pelengkap yang mendukung untuk memperoleh informasi mengenai aspek yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Selain itu, ada kesenjangan karena belum ada penelitian tentang prokrastinasi akademik yang secara spesifik dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling UPI angkatan 2020, 2021, dan 2022 dan terdapat kebutuhan untuk merinci implikasi hasil penelitian terhadap populasi yang dipilih. Berdasarkan uraian, dilakukan penelitian menggunakan *cross-sectional*

design dan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan beserta aspek prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa serta implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling khususnya media BK dengan menarik judul “Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Seiring berjalannya waktu, prokrastinasi akademik telah berkembang menjadi masalah yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Perilaku prokrastinasi di bidang akademik secara umum adalah perilaku maladaptif yang memberikan pengaruh negatif, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa hasil, disfungsi psikologis pada individu seperti stres, putus asa, penyesalan, dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Dalam konteks ini, perlu diperhatikan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Adanya kendala berupa kurangnya kesadaran terhadap isu prokrastinasi di bidang akademik dan pengetahuan mengenai peran bimbingan dan konseling terhadap perilaku prokrastinasi membuat mahasiswa kurang mengefektifkan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Penting untuk memperhatikan masalah prokrastinasi akademik, karena jika terus terjadi, prokrastinasi akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa dan bahkan dapat menjadi penyebab kegagalan mahasiswa dalam belajar serta meraih masa depan. Penelitian dinilai perlu agar seluruh aspek baik mahasiswa dan juga bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat memahami prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa, juga pentingnya menangani agar perilaku menunda-nunda itu sendiri dinilai dapat mempengaruhi proses akademik.

Penelitian tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia belum diteliti sebelumnya, sehingga penelitian dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui kecenderungan perilaku prokrastinasi di bidang akademik serta implementasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

- 1) Bagaimana gambaran kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Bagaimana implikasi profil prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia terhadap layanan bimbingan dan konseling?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mendapatkan gambaran profil prokrastinasi akademik mahasiswa dan implikasi hasil penelitian terhadap layanan bimbingan dan konseling, sedangkan tujuan khususnya sebagai berikut.

- 1) Mendeskripsikan kecenderungan tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Mendeskripsikan implikasi profil prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia terhadap layanan Bimbingan dan Konseling.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan turut berkontribusi, antara lain.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kajian mengenai gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Menjadi rujukan bagi dosen pembimbing akademik, program studi, dan himpunan mahasiswa dalam memahami perilaku mahasiswa dengan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sehingga dapat dicegah dan ditangani sesuai kebutuhan mahasiswa dan meminimalisir tingkat keterlambatan studi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistem penulisan skripsi disusun sebagai berikut.

Bab satu memuat pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Bab dua mengkaji perkembangan teori, pengertian, pendekatan teori mengenai perilaku prokrastinasi, faktor penyebab prokrastinasi, jenis prokrastinator dan prokrastinasi akademik, siklus, aspek, dampak prokrastinasi akademik, dan strategi serta peran bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku prokrastinasi.

Bab tiga menguraikan tentang desain penelitian, subjek, populasi, dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji kelayakan instrumen, prosedur, pengolahan data, dan analisis data.

Bab empat menguraikan hasil analisis data yang diperoleh selaku jawaban untuk rumusan masalah.

Bab lima berisi kesimpulan penelitian yang dilakukan dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.