

**ANALISIS GAYA PERTAHANAN EGO DALAM PROKRASTINASI  
AKADEMIK MAHASISWA**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh

Dhiya Annisa Indrayana

NIM 1803910

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

## **BAB I PENDAHULUAN**

Bab satu membahas mengenai prokrastinasi akademik, mekanisme pertahanan ego, gap penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Prokrastinasi dapat mempengaruhi keterarahan perilaku dalam bertindak yang destruktif seperti individu menunda melakukan pertemuan dengan orang lain atau menunda dalam mengangkat panggilan telepon, menurunkan kinerja serta prestasi akademik, menimbulkan tekanan psikologis, dan perilaku *social anxiety* (Somaiya et al., 2015; Goroshit, 2018; Zarrin et al., 2020; Litvinova et al., 2020; Yang, 2021; Wang et al., 2021; Vlachopanou & Karagiannopoulou, 2021). Prokrastinasi memberikan rasa tidak nyaman, emosi negatif, kecemasan, dan rasa takut akan gagal sehingga menyebabkan perilaku menunda-nunda tugas secara sadar (Knaus, 2002; Balaji & Indradevi, 2017; Litvinova et al., 2020; Zarrin et al., 2020).

Mahasiswa di perguruan tinggi seyogianya mencapai tugas perkembangan seperti memiliki motivasi belajar yang tinggi, menerapkan kebiasaan membaca dan menulis, melakukan diskusi ilmiah, dapat mengerjakan tugas perkuliahan secara optimal, dan mampu mengatasi permasalahan, tekanan, serta hambatan akademik (Masruroh & Mudzakkir, 2013; Lidyasari, 2016; Crasovan et al., 2019). Ketika mahasiswa tidak dapat mencapai tugas perkembangan, mahasiswa akan mengalami tekanan yang menimbulkan perilaku prokrastinasi dan apabila dibiarkan maka mahasiswa akan mengalami hambatan secara psikologis, seperti stres, *burn-out*, kecemasan, bahkan melakukan bunuh diri (Salmela-Aro et al., 2009; Kumaraswamy, 2017; Saplavska & Jerkunkova, 2018; Tang et al., 2018).

Prokrastinasi dalam lingkungan akademik berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa secara sengaja dan sadar mengetahui konsekuensi dari perilaku menunda tugas yang berdampak pada keterlambatan studi (Litvinova et al., 2020; Goroshit & Hen, 2021). Berdasarkan perspektif psikoanalisis, prokrastinasi akademik dianggap sebagai hasil dari mekanisme pertahanan yang

dilakukan ego untuk mengurangi kecemasan dan ancaman yang ditimbulkan oleh tugas akademik (Siaputra, 2010; Raiyanti, 2013; Gokdak, 2015). Sedangkan berdasarkan perspektif perkembangan ego, prokrastinasi akademik dijelaskan sebagai hasil dari tidak tercapainya fungsi tertinggi dari tingkatan ego sehingga menyebabkan individu akan merasa kesulitan untuk bertanggung jawab akan tugas yang diberikan kepadanya (Lloyd-Hazlett & Heyward, 2016; Daniels et al., 2018).

Mekanisme pertahanan ego digunakan mahasiswa dalam tiga tingkatan yaitu *mature*, *neurotic*, dan *immature* (Andrews et al., 1993). Tingkatan tertinggi dalam mekanisme pertahanan ego adalah tingkatan *mature*, dimana pada tingkatan ini mahasiswa lebih mampu untuk beradaptasi dengan kenyataan yang ada sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan mekanisme pertahanan yang menguntungkan dirinya dan secara efektif dapat mengubah ancaman yang dihadapi tanpa merubah atau menyangkal kenyataan yang ada (Burgo, 2012; Granieri et al., 2017). Mahasiswa yang mampu mengelola prokrastinasi akademik dan mencapai tugas perkembangannya, maka dikategorikan memiliki mekanisme pertahanan ego pada tingkatan yang *mature* (Freud, 1993; Santrock, 2011).

Tingkat *neurotic* berada pada titik perantara yang menyebabkan mahasiswa merubah atau menyangkal kenyataan dan memodifikasi perilaku menjadi tidak pantas atau tidak sesuai dengan norma sosial yang diinginkan dan *immature* berada pada tingkatan terendah dimana mahasiswa dapat mendistorsi realitas atau kenyataan yang ada (Stelmach, 2004). Sehingga ketika mahasiswa gagal mengelola tugas perkembangan atau mengalami prokrastinasi akan berada pada situasi krisis dan berada pada kategori yang *neurotic* dan *immature* (Freud, 1993; Santrock, 2011).

Penggunaan mekanisme pertahanan yang *mature* dapat membuat mahasiswa mengantisipasi kemungkinan masalah yang akan datang, dapat membayangkan rencana penyelesaian masalah yang sesuai, menumbuhkan sikap optimisme, dan meningkatkan resiliensi (Andrews et al., 1993; Yalim, 2007; Hong et al., 2014; Lee et al., 2020). Berbeda halnya dengan penggunaan mekanisme pertahanan yang *mature*, penggunaan mekanisme pertahanan yang *neurotic* dan *immature* memberikan dampak negatif pada mahasiswa, seperti melakukan penyangkalan terkait dorongan untuk belajar; menghindari untuk mengerjakan tugas yang

diberikan; mempengaruhi penurunan kualitas hidup, seperti kualitas tidur yang buruk, perasaan negatif, *self-esteem* yang rendah, dan hubungan sosial yang tidak baik dan pada akhirnya mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Andrews et al., 1993; Barddal et al., 2020; Vlachopanou & Karagiannopoulou, 2021).

Perkembangan penelitian mengenai mekanisme pertahanan ego dan prokrastinasi akademik dimulai pada penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) mengenai sifat-sifat prokrastinasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dipandang sebagai fenomena yang mengganggu individu, ketika dalam penggunaannya melibatkan mekanisme pertahanan ego, hal ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologi individu, nilai tugas harian, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Selain itu, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Berzonsky & Kinney (2008) yang bertujuan untuk menginvestigasi gaya mekanisme pertahanan ego pada perilaku individu, dilakukan kepada 213 mahasiswa hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku maladaptif pada mahasiswa, termasuk perilaku prokrastinasi akademik berkolerasi positif dengan penggunaan gaya mekanisme pertahanan ego *avoidant* dan *repression*.

Hasil penelitian Sirin (2011) mendeskripsikan sebanyak 774 mahasiswa menunjukkan bahwa prokrastinasi yang diakibatkan oleh penggunaan mekanisme pertahanan *avoidance (immature defense)* berkolerasi positif terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain itu, penelitian Vlachopanou & Karagiannopoulou (2021) memperkuat penelitian di atas dengan menjelaskan bahwa dari 628 mahasiswa, sebanyak 343 mahasiswa menggunakan mekanisme pertahanan *immature* yang mengakibatkan prokrastinasi akademik.

Hasil bibliometrik Vosviewer mengenai mekanisme pertahanan ego dengan prokrastinasi akademik dari tahun 2011 sampai 2021 menyatakan hasil bahwa penggunaan mekanisme pertahanan ego berkolerasi positif dengan prokrastinasi akademik dan dapat meningkatkan stres akademik; ketidakpuasan akademik; memiliki kualitas hidup yang buruk; tidak dapat menerima kenyataan, dimana dalam konteks akademik adalah mengenai tugas yang diberikan; tidak memiliki regulasi emosi yang baik; dan memiliki performa atau kinerja akademik yang

rendah (Gulzar et al., 2012; Malone et al., 2013; Negrii, 2014; Ozoh, 2015; Waqas et al., 2016; Odacl & Çelik, 2017; Karagiannopoulou et al., 2018; Vlachopanou et al., 2019; Pawlaczyk et al., 2020; Dikmen & Bahadir, 2021).

Dari kajian sub sebelumnya, terlihat bahwa mekanisme pertahanan ego sangat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan khas untuk dianalisis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vlachopanou & Karagiannopoulou (2021) bahwa mekanisme pertahanan ego berpengaruh terhadap pembelajaran dan perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa serta perlu dianalisis lebih lanjut mengenai pengaruh dan hubungannya.

Berdasarkan penelitian dari tahun 2011 sampai 2021 masih kurangnya penelitian yang menjelaskan gaya-gaya mekanisme pertahanan ego seperti apa yang digunakan mahasiswa sehingga melakukan prokrastinasi akademik, kurangnya penjelasan mengenai faktor apa yang mendorong mahasiswa menggunakan mekanisme pertahanan ego sehingga mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, dan bagaimana gaya mekanisme pertahanan apabila dilihat dari perbedaan gender. Selain itu, terdapat kekosongan dari sisi metode penelitian dengan sedikitnya pendekatan penelitian kualitatif untuk mengungkap poin-poin di atas.

Oleh karena itu, prediksi untuk melengkapi kekurangan tersebut adalah dengan dilakukannya pendekatan penelitian kualitatif dengan melalui studi kasus untuk mengeksplorasi gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan, faktor-faktor apa saja yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebagai hasil dari penggunaan mekanisme pertahanan ego, dan bagaimana gaya mekanisme pertahanan ego dilihat dari gender yang berbeda.

Bimbingan dan Konseling merupakan bagian dari proses bantuan untuk mengatasi permasalahan tekanan atau hambatan dan mengembangkan tugas perkembangan secara optimal, bermanfaat, dan mencapai kemandirian (Hughes, 1971). Dalam sudut pandang tersebut, prokrastinasi akademik merepresentasikan bahwa mahasiswa seyogianya mencapai mekanisme pertahanan ego pada tingkat *mature*, sehingga mahasiswa mampu mengembangkan kepribadian yang positif, tidak melalaikan tugas yang diberikan, memiliki sikap optimisme dan dapat

meningkatkan kemampuan pemahaman dalam proses belajar (Hong et al., 2014; Yusuf, 2017; Karagiannopoulou et al., 2018).

Keterkaitan mekanisme pertahanan ego dengan bimbingan dan konseling berada pada bagian tujuan dari bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu: memahami sikap dan tingkah laku, mampu mengambil keputusan dan memecahkan masalah dengan baik, serta memiliki keterampilan sukses di sekolah atau perguruan tinggi (Myrick, 2011). Mahasiswa yang mempelajari mekanisme pertahanan ego akan membantu dirinya untuk lebih memahami bahwa sikap, pengambilan keputusan, dan kebiasaan dapat mempengaruhi tingkah laku dalam menyelesaikan masalah, mengelola waktu, dan mempengaruhi keterampilan belajar yang baik sehingga memungkinkan mahasiswa terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik (Yusuf, 2017; Palo et al., 2017).

Melihat hasil kajian pada sub-sub sebelumnya, dasar pertimbangan menganalisis mekanisme pertahanan ego yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: ketika gaya mekanisme pertahanan diketahui dan dikelola dengan baik, maka dapat meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa, dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa, dapat meningkatkan kualitas hidup, dapat mengantisipasi masalah yang datang, dan meningkatkan perilaku resiliensi pada mahasiswa (Somaiya et al., 2015; Batool et al., 2017; Barddal et al., 2020). Dasar pertimbangan tersebut sejalan dengan tujuan dan prinsip dari bimbingan dan konseling seperti membantu mahasiswa untuk belajar lebih efektif dan efisien, mampu memahami sikap dan tingkah laku diri sendiri, serta dapat meraih sukses di perguruan tinggi (Myrick, 2011).

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Prokrastinasi akademik dipandang sebagai kecenderungan perilaku menunda yang berkaitan dengan studi dengan anggapan bahwa hal tersebut dapat diteruskan hari esok atau akan melakukannya nanti (Christover, 2020; Goroshit & Hen, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Esmaeili & Monadi (2016) prokrastinasi akademik pada dasarnya diakibatkan oleh kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dan membuatnya melakukan penghindaran tugas-tugas.

Penghindaran tugas yang dilakukan mahasiswa dalam konteks ini dapat dianggap sebagai akibat dari penggunaan mekanisme pertahanan ego yang rendah (*neurotic* dan *immature*), dimana dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai kondisi dan tekanan, meningkatkan level stres, dapat membuat mahasiswa memiliki prestasi yang rendah, dan keterlambatan penyelesaian studi (Parekh et al., 2010; Waqas et al., 2018; Nam et al., 2019; Dikmen & Bahadir, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada sub-bab sebelumnya, penggunaan mekanisme pertahanan ego memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa namun masih kurangnya eksplorasi mengenai gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan, faktor pendorong, dan perbedaan gender dalam penggunaan gaya mekanisme pertahanan ego. Sehingga untuk mengisi kekosongan dalam penelitian tersebut, akan dilakukannya pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus dan desain *embedded single-case study*.

Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2021 mencatat lama mahasiswa menyelesaikan studi berada pada kurun waktu rata-rata 4.4 tahun, dimana hal ini menunjukkan rata-rata mahasiswa belum menyelesaikan studinya tepat waktu dan memperkuat adanya keterlambatan penyelesaian studi yang salah satu penyebabnya adalah perilaku prokrastinasi akademik (Svardal et al., 2018; Suryana, 2022). Hasil observasi yang dilakukan oleh Suryana (2022) pada tahun 2017 sampai 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 60% mahasiswa cenderung tidak mengikuti perkuliahan, terlambat masuk ke kelas, dan ditemukannya bahwa mahasiswa tidak memiliki niat untuk berkuliah dan mengerjakan tugas akademik, dimana hasil observasi tersebut memenuhi indikator dari perilaku prokrastinasi (Ferrari et al., 1995; Litvinova et al., 2020).

Badan Bimbingan dan Konseling, dan Pengembangan Karir (BPKPK) di perguruan tinggi berfungsi sebagai wadah untuk memfasilitasi pengembangan diri mahasiswa baik dalam bidang pribadi, karir, sosial, maupun akademik dengan menyediakan layanan berupa bimbingan maupun konseling bagi para mahasiswa untuk berkonsultasi terkait kebutuhannya (Fajriyah, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Muis (2014) kepada koordinator Bimbingan dan

Konseling di Universitas Negeri Surabaya, diperoleh data bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa banyak terjadi dengan ditandai oleh perilaku sistem kebut semalam dalam mengerjakan tugas, mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas dan memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dimana akhirnya mengakibatkan hasil akademik yang kurang maksimal.

Melihat kajian sebelumnya, perilaku prokrastinasi akademik sudah banyak terjadi dikalangan mahasiswa, namun kurangnya pendalaman mengenai alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan kurangnya diteliti apabila dilihat dari sisi mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh mahasiswa. Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi dalam sub-sub sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh mahasiswa dalam prokrastinasi akademik.
- 2) Bagaimana faktor-faktor yang mendorong mahasiswa menggunakan mekanisme pertahanan ego sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik.
- 3) Bagaimana perbedaan gender dalam penggunaan mekanisme pertahanan ego ketika melakukan prokrastinasi akademik.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah mengeksplorasi gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh mahasiswa dalam peristiwa prokrastinasi akademik. Sementara itu, tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Mendeskripsikan gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh mahasiswa dalam peristiwa prokrastinasi akademik.
- 2) Mengeksplorasi faktor-faktor pendorong penggunaan mekanisme pertahanan ego yang menyebabkan prokrastinasi akademik
- 3) Mendeskripsikan bagaimana perbedaan gender dalam penggunaan mekanisme pertahanan ego ketika melakukan prokrastinasi akademik

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini secara teoretis adalah dapat menguatkan pentingnya memahami mekanisme pertahanan ego sebagai salah satu komponen utama dalam

teori psikoanalisis dan dapat menambah wawasan terkait teori psikoanalisis. Sedangkan manfaat penelitian secara praktis adalah sebagai berikut.

- 1) Bagi Badan Bimbingan dan Konseling, dan Pengembangan Karir (BBKPK), penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk menangani mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh penggunaan mekanisme pertahanan ego dan diwujudkan dalam bentuk buku panduan analisis gaya mekanisme pertahanan ego.
- 2) Bagi dosen pembimbing akademik, penelitian ini dapat membantu dalam memahami perilaku mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sehingga dapat ditangani sesuai kebutuhan mahasiswa dan meminimalisir tingkat keterlambatan studi di perguruan tinggi.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam skripsi ini mendeskripsikan kajian dan hasil penelitian analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa ke dalam lima bab, yaitu: bab satu pendahuluan, mendeskripsikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat dari penelitian yang dilakukan, dan sistematika penulisan. Pada bab dua mendeskripsikan mengenai kajian pustaka, penelitian-penelitian terdahulu, dan bagaimana posisi peneliti dalam masalah gaya mekanisme pertahanan ego pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Selanjutnya pada bab tiga mendeskripsikan mengenai prosedur penelitian seperti pendekatan, metode, desain, partisipan, instrumen, langkah-langkah penelitian, analisis data, dan isu etik. Pada bab empat mendeskripsikan mengenai temuan penelitian serta pembahasan dari temuan penelitian. Pada bab lima mendeskripsikan mengenai simpulan, implikasi, dan rekomendasi dari penelitian analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa.