

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah generasi muda yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hartaji (2012) menyatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Perguruan tinggi harus memiliki lulusan yang bermutu, berpotensi tinggi, serta memiliki *skill* di bidangnya masing-masing. Tuntutan perguruan tinggi terus berkembang, masa kini tak hanya sebatas kemampuan untuk mencetak lulusan yang diukur secara akademik, melainkan keseluruhan program, serta lembaga perguruan tinggi harus bisa mewujudkan mutu yang tinggi yang dapat didukung oleh akuntabilitas yang tinggi pula (Subandi et al., 2011).

Mahasiswa tidak bisa lepas dari mengerjakan tugas yang sudah menjadi kewajibannya. Tugas-tugas yang mahasiswa dapatkan bisa bersifat akademik maupun non akademik. Hal tersebut senada dengan ungkapan Septian & Mujidin (2014) bahwa mahasiswa tidak akan terlepas dari aktifitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi, baik itu yang bersifat akademis maupun non akademis, misalnya organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa harus bisa memanfaatkan waktu sebaik-baik mungkin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan baik hingga waktu pengumpulan tugas. Cita-cita mahasiswa yang membuat mereka sampai pada titik ini. Bukan hal mudah untuk mencapai titik ini, karena kenyataan yang ada mahasiswa perlu melewati beberapa tantangan, hambatan dan berbagai macam tuntutan, contohnya mahasiswa dituntut untuk mandiri dan memiliki kepercayaan diri atau efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan, mahasiswa di perguruan tinggi Surabaya secara wilayah barat, timur, utara, dan selatan masih banyak yang melakukan penundaan dalam bidang akademik. Secara keseluruhan wilayah, semua mahasiswa

mempunyai perasaan malas untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa tersebut mempunyai rasa nyaman ketika melakukan penundaan tugas. Pada wilayah barat penyebab penundaan karena adanya pengaruh teman yang belum mengerjakan tugas membuat mahasiswa-mahasiswa tersebut mengikuti untuk menunda. Pada wilayah utara, adanya kecenderungan untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan. Pada wilayah timur mahasiswa menunda disebabkan adanya faktor mood, terlalu asik bermain sosial media, serta mempunyai pemikiran seperti “saya bisa mengerjakan tugas ketika sudah mendekati hari pengumpulan tugas (*dateline*), lebih baik saya menonton YouTube atau bermain sosial media”.

Adanya jadwal yang sudah ditentukan malah membuat mahasiswa cenderung melanggar, sehingga menyebabkan tugas terbengkalai. Padahal mahasiswa-mahasiswa tersebut menyadari bahwa perilaku penundaan yang mereka lakukan membawa dampak buruk, seperti membuat tugas semakin menumpuk dan bahkan menghambat proses belajarnya sendiri. Menurut mereka mengalami *burnout* dalam bidang akademik dan *burnout* tersebut meningkat pada masa pandemi seperti sekarang ini. Selain itu, adanya rasa tidak yakin dalam diri untuk mampu menyelesaikan tugas. Tuntutan studi seperti tugas yang setiap hari serta rutinitas sehari-hari yang mereka lakukan dirumah saja membuat mahasiswa bosan, kurangnya hiburan dan kurangnya motivasi. Melihat studi pendahuluan, prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik sudah dialami oleh mahasiswa Surabaya.

Sejalan dengan studi pendahuluan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhson (2019) bahwa sistem perkuliahan tidak efektif karena banyaknya tugas baik bersifat individu maupun kelompok. Tugas yang banyak tersebut harus diselesaikan mahasiswa, sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout*. Adanya tuntutan perkuliahan secara *online*, tak sedikit mahasiswa yang menganggap bahwa perkuliahan sistem *online* ini terasa lebih berat dari sebelum pandemi (Christiana, 2020). Sebanyak 50,8% mahasiswa mempunyai tingkat *burnout* yang tinggi selama perkuliahan *online* (Alsaad, et al. 2021). Individu yang mengalami *burnout* akademik akan mengalami kejenuhan

emosional, sinisme, serta rendahnya penghargaan terhadap dirinya. Rendahnya efikasi diri membuat individu mudah terkena *burnout*. Individu yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah, pasif, menghindari tugas, stress, dan tidak berdaya (Suhendra, 2013).

Bandura menganggap keyakinan akan *self-efficacy* sebagai dasar dari motivasi, kesejahteraan, dan pencapaian pribadi manusia (Bandura, 1997). Efikasi diri adalah penentu seseorang bisa melakukan motivasi diri, bagaimana orang bisa merasa, serta bagaimana orang berfikir dan berperilaku. Efikasi diri sangat berpengaruh dalam kehidupan individu masing-masing. Sebab, efikasi diri membuat individu mampu menentukan pilihan dan tindakan yang akan ia capai. Hal tersebut sejalan dengan menurut Santrock (2011), efikasi diri merupakan faktor yang sangat penting yang menentukan apakah siswa bisa melakukannya atau tidak. Selain itu, *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa diri dapat menyelesaikan tugas, dan kemampuan untuk memutuskan adalah keyakinan bahwa saya tidak dapat menyelesaikan tugas.

Umumnya, tingkat efikasi diri yang tinggi, mahasiswa akan lebih siap dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan berbagai macam metode dari mahasiswa lainnya yang kurang memiliki keyakinan kemampuan diri. *Self-efficacy* membuat mahasiswa tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah ataupun tantangan karena mahasiswa memiliki rencana dan solusi untuk menyelesaikannya (Rahmati, 2015). Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan pada kemampuan mereka sendiri lebih tinggi cenderung untuk terlibat dalam tugas yang sulit dan melakukan usaha yang lebih tinggi, sedangkan yang menunjukkan tingkat efikasi diri (*self-efficacy*) rendah akan mencoba untuk menghindari tugas tersebut dengan menetapkan target yang dapat dicapai dengan mudah (Waschle, et al. 2014).

Beberapa gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan diri mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi lebih siap dalam menghadapi permasalahan serta mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan tugas yang sedang dihadapinya karena mahasiswa tersebut mempunyai berbagai

cara dan mampu mengatur dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung bisa melakukan tugas yang berat, mempunyai usaha yang besar dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Namun, apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah maka akan mudah baginya untuk menyerah, tidak mempunyai solusi dan mudah melakukan penghindaran seperti melakukan penundaan. Tidak seharusnya mahasiswa melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, karena penundaan dalam mengerjakan tugas merupakan tindakan yang tidak menguntungkan bagi diri sendiri.

Adapun penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Efikasi diri mempunyai hubungan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa twinning program di Universitas Muhammadiyah Surakarta (Dewi & Ruhaena, 2014). Artinya Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Namun, penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain mengungkapkan bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik yang saling berkaitan tersebut tidak terjadi pada mahasiswa yang diteliti dalam penelitian ini. Menurutnya, tingginya keyakinan diri saja tidak cukup tanpa diimplementasikan dalam bentuk perbuatan secara nyata, serta dimungkinkan adanya faktor-faktor lain yang menyebabkan mahasiswa masih cenderung berperilaku prokrastinasi akademik (Damri, et al. 2017).

Hasil penelitian di atas jika disimpulkan menghasilkan hasil yang bervariasi, karena hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik ada yang saling berkaitan dan ada yang tidak saling berkaitan. Mahasiswa yang mempunyai tingkat keyakinan diri atau efikasi diri yang tinggi, tidak akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa tersebut lebih siap dalam menghadapi tugas-tugas yang berat, karena ia merasa mampu dalam mengerjakan tugas. Namun, faktor efikasi diri saja tidak cukup. Perlu adanya perilaku yang diterapkan di kehidupan nyata

serta banyak faktor-faktor lain yang bisa menjadi penyebab prokrastinasi akademik.

Penundaan akademik atau lebih dikenal dengan sebutan prokrastinasi akademik (*academic procrastination*). Prokrastinasi akademik ialah penundaan yang terbatas pada tugas dan kegiatan yang berkaitan dengan relevan untuk pembelajaran dan belajar (Steel & Klingsieck, 2016). Prokrastinasi akademik adalah sikap penundaan secara sengaja yang dilakukan berkaitan dengan tugas pembelajaran dan belajar. Penundaan akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda tugas akademik atau mengabaikan tanggung jawab akademik selama masa studi (Amin, 2019). Penundaan dapat didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja dari suatu tugas penting demi tugas yang tidak penting dan sepele untuk menghindari sesuatu yang sulit bagi mahasiswa yang menjalaninya.

Pernyataan di atas didukung menurut Knaus & Ellis (2002) bahwa orang yang menunda-nunda secara aktif menghindari apa yang mereka takuti, menghindari melakukan apa yang mereka rasa tidak nyaman untuk dilakukan, menghindari apa yang mereka rasa tidak pasti, mengatakan kepada diri sendiri bahwa mereka tidak ingin membuang waktu mereka untuk melakukan sesuatu yang membosankan atau sepele, dan sebagainya. Prokrastinator merupakan sebutan bagi seorang yang menunda-nunda atau sebutan bagi seorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh siswa maupun mahasiswa yang berkaitan dengan tugas-tugas pembelajaran. Perilaku menunda dilakukan karena tidak adanya ketertarikan dalam mengerjakan suatu tugas. Perilaku tersebut menimbulkan dampak negatif seperti mudah *stress*, cemas dan tugas yang diselesaikannya tidak menghasilkan hasil yang maksimal.

Fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditemukan khususnya di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan studi kasus prokrastinasi akademik, seperti hasil penelitian disebutkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi ditemukan perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik dalam tiap-tiap angkatan. Angkatan lama yakni angkatan 2016 memiliki

prokrastinasi akademik yang lebih besar di dibandingkan dengan angkatan baru yaitu angkatan 2019 (IPutu Yuda Darmadi, 2020). Sementara itu, fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi di Universitas Surabaya membuktikan secara empirik bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya terdapat 170 mahasiswa (62%) tergolong telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong pada kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah (Purnama, 2014). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut bahwa banyaknya mahasiswa di berbagai universitas khususnya di Indonesia melakukan sikap penundaan dalam akademik (prokrastinasi akademik) secara bervariasi, mulai dari kategori rendah, sedang hingga kategori tinggi.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan (*burnout*) akademik dan prokrastinasi akademik. Individu yang cenderung menunjukkan sikap prokrastinasi akademik banyak berusaha untuk belajar dalam waktu singkat, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat *burnout* mereka. Sejalan dengan itu, tingkat *burnout* juga meningkat sejalan dengan peningkatan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kelelahan siswa dan penundaan akademik saling terkait (Oshuq & Dqg, 2017). Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes dan Adi bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelelahan akademik (*academic burnout*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa daerah Yogyakarta yang bekerja. Artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout*, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelelahan akademik (*academic burnout*), maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja (Saputra & Prahara, 2020).

Menurut beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelelahan akademik (*burnout* akademik) dengan prokrastinasi akademik. Adanya tuntutan yang besar dari lingkungan perkuliahan membuat mahasiswa

mengalami *burnout* akademik. Mahasiswa cenderung kurang bisa memotivasi diri ketika mengalami lelah dalam belajar. Akibatnya mahasiswa tersebut memilih untuk melakukan penghindaran terhadap belajar karena baginya bukan suatu hal yang menyenangkan. Contohnya mahasiswa harus menyelesaikan tugas makalah namun lebih memilih untuk menunda untuk mengerjakan tugas makalah tersebut. Mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi dalam akademik adalah mahasiswa yang gagal memotivasi diri karena ia merasa tidak adanya minat dan *stress* dengan kondisi yang dihadapi saat ini.

*Burnout* didefinisikan sebagai keadaan pikiran negatif terkait pekerjaan yang ditandai dengan kelelahan, rasa berkurangnya efektivitas, dan penurunan motivasi (Ugwu, et al. 2018). Kelelahan atau *Burnout* diartikan sebagai situasi pikiran negatif yang berhubungan dengan pekerjaan, yang bercirikan dengan kelelahan, berkurangnya efisiensi dan berkurangnya motivasi. Kelelahan akademik akan berdampak serius bagi proses belajar para peserta didik dan juga mahasiswa, karena ketika kelelahan akademik dialami oleh para peserta didik dan mahasiswa, prestasi akademik dan kenyamanan mereka akan terpengaruh. Hal tersebut sejalan dengan pendapat ini, Ketika kelelahan akademik terjadi, kinerja dan kesejahteraan akademik mereka dapat terpengaruh (Bai, et, al. 2020). Kelelahan juga dijelaskan dalam Revisi ke-11 dari Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) sebagai “fenomena pekerjaan” yang ditandai dengan tiga dimensi perasaan kelelahan, perasaan sinisme yang terkait dengan pekerjaan, dan berkurangnya efektivitas profesional (Platania, et al. 2020).

Terdapat penelitian bahwa adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri (*self-efficacy*) dengan *burnout* akademik (*academic burnout*). Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *burnout* akademik. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *burnout* akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin kecil kecenderungan mereka mengalami *burnout* akademik, dan begitu pula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian tersebut, ada hubungan yang negatif

antara efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja (Orpina & Prahara, 2019). Selanjutnya, hubungan efikasi diri dan *burnout* akademik menunjukkan hasil hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa di kota Bandung dengan keeratan hubungan yang sedang, artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa di Kota Bandung semakin rendah *burnout* akademik yang dialami mahasiswa (Khansa & Djamhoer, 2020).

Beberapa penelitian di atas bisa disimpulkan bahwa mahasiswa yang efikasi dirinya tinggi tidak akan berpotensi terkena *burnout* akademik. Mahasiswa tersebut tidak mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan mudah terkena *burnout* akademik, stress dan mudah menyerah. *Burnout* akademik merupakan perasaan lelah karena adanya tuntutan dan tujuan yang sulit dicapai. Apabila mahasiswa mengalami *burnout* akademik maka mahasiswa tersebut akan merasakan lelah, malas serta kebosanan dalam belajar. Oleh sebab itu, mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang tinggi agar tidak gagal dalam mendorong diri mencapai kesuksesan akademik, dan membawa dampak positif dengan begitu mahasiswa lebih tenang serta tidak mudah *stress* dalam menghadapi tugas yang sulit.

Berdasarkan berbagai fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik terhadap *burnout* akademik mahasiswa se-kota Surabaya.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Adanya keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkannya batasan terhadap variabel dan sub-variabel yang diteliti. Penelitian ini variabel yang digunakan untuk diteliti hanya efikasi diri, prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada mahasiswa.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada, selanjutnya ditentukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.



1. Bagaimana pengaruh antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik?
2. Bagaimana pengaruh antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* akademik?
3. Bagaimana pengaruh antara efikasi diri dengan *burnout* akademik?
4. Bagaimana pengaruh simultan antara efikasi diri, dan prokrastinasi akademik terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* akademik.
3. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dengan *burnout* akademik.
4. Untuk mengetahui pengaruh simultan antara efikasi diri, dan prokrastinasi akademik terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi (indikator) dari suatu konsep atau variabel (Noor, 2012). Untuk lebih jelasnya maka dianggap perlu untuk mendefinisikan beberapa pengertian sebagai berikut.

1. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)  
Efikasi diri (*self-efficacy*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri memerlukan penilaian tentang tingkat kesulitan (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan keluasan perilaku (*generality*). Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa akan diukur melalui skala efikasi diri.
2. Prokrastinasi Akademik (*Academic Procrastination*)

Prokrastinasi Akademik (*academic procrastination*) adalah perilaku menunda dalam mengerjakan suatu tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi akademik memerlukan penilaian tentang gagal menempati *dateline* (*perceived time*), kesenjangan antara rencana dan kinerja (*intention action gap*), perasaan tertekan saat menunda tugas (*emotional diistress*), dan persepsi terhadap kemampuan (*perceived ability*). Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa akan diukur melalui skala prokrastinasi akademik.

3. *Burnout* akademik (*Academic Burnout*)

*Burnout* Akademik (*academic burnout*) adalah keadaan lelah individu secara fisik, mental, emosional dalam proses belajar. *Burnout* akademik memerlukan penilaian tentang kelelahan akibat tuntutan studi (*exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*). Untuk mengetahui tingkat *burnout* akademik mahasiswa akan diukur melalui skala *burnout* akademik.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa manfaat teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk hal berikut:

Penelitian ini dapat memberikan sebuah kontribusi untuk penelitian lebih lanjut tentang efikasi diri, prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Pada tataran praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan:

- a. Bagi Mahasiswa, memberikan informasi dan masukkan khususnya para mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) dan menurunkan prokrastinasi

akademik, serta menjaga kondisi fisik maupun psikologis agar terhindar dari *burnout* akademik.

- b. Bagi ilmu bimbingan dan konseling, dapat membantu lebih lanjut dalam menganalisis pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*), prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik, kemudian para praktisi yaitu mahasiswa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan akhirnya menentukan strategi apa yang tepat untuk diterapkan dalam mengelola efikasi diri, prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik.
- c. Bagi peneliti, dapat digunakan sebagai acuan serta mampu mengembangkan dan dapat ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.