

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kuliah adalah masa dimana seorang mahasiswa akan merasa bebas dengan sistem waktu yang digunakan di bangku kuliah yang sangat berbeda dengan sistem waktu yang digunakan seorang siswa ketika berada di jenjang pendidikan menengah atas. Mahasiswa diberikan kebebasan untuk mengatur jadwal kuliahnya sendiri. Dengan begitu, mereka dituntut untuk dapat mengatur waktu kuliahnya sendiri dengan baik. Pengaturan jadwal kuliah yang baik akan memudahkan mahasiswa dalam membagi waktu yang dimilikinya. Seperti contoh waktu untuk pergi bersama teman-teman, belajar, berkumpul bersama keluarga, mengerjakan tugas.

Tugas merupakan suatu bentuk kegiatan yang harus diselesaikan oleh masing-masing individu yang bersangkutan. Pada setiap tugas individu yang berbeda, akan ada respon yang berbeda-beda juga dalam menyikapinya. Apalagi sebagai mahasiswa tentu tugas yang diberikan oleh para dosen akan sangat banyak. Setiap mata kuliah mempunyai tugas yang berbeda. Setiap dosen yang berbeda pada mata kuliah yang sama pun terkadang memberikan tugas yang berbeda pula. Waktu pengumpulan tugas yang ditentukan dosen pun terkadang saling berdekatan sehingga membuat sering terjadinya penundaan tugas akademik yang merupakan ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studinya tepat waktu. Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku negatif. Orang yang menunda tugas dianggap tidak peduli dengan kualitas tugas dan memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibanding kelompoknya. Bentuk tersebut merupakan sikap

Prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi atau penundaan merupakan fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang telah didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan di awal atau dalam proses penyelesaian tugas (Freeman,dkk.,2011:375). Perilaku tersebut bisa merusak produktivitas kerja yang berakibat pada kualitas hasil pekerjaan. Terlebih lagi apabila kita mengerjakan tugas dengan terburu-buru karena merasa dikejar oleh waktu. Tenaga dan pikiran kita tidak bisa bekerja secara maksimal karena hal tersebut. Mahasiswa yang sebenarnya memiliki kemampuan di atas rata-rata menjadi tidak terapresiasikan, dengan begitu hasil pekerjaannya-pun bernilai standar bahkan bisa menjadi rendah.

Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu, yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus/berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi (Lay & Schouwenburg; Solomon & Rothblum; disitat dalam Wolters, 2003).

Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda suatu aksi atau putusan dan dilaporkan merupakan hal yang umum terjadi pada populasi orang dewasa normal yang tidak menjalani perawatan klinis (Ellis & Kraus; Harriot & Ferrari; disitat dalam Specter & Ferrari, 2000)

Ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dari pernyataan-pernyataan tersebut pada dasarnya adalah perilaku menunda meliputi secara sukarela menunda untuk memulai maupun menunda untuk menyelesaikan suatu aktivitas dalam kerangka waktu yang diharapkan sebelumnya.

Perilaku tersebut bisa merusak produktivitas kerja yang berakibat pada kualitas hasil pekerjaan. Terlebih lagi apabila kita mengerjakan tugas dengan terburu-buru karena merasa dikejar oleh waktu. Tenaga dan pikiran kita tidak bisa bekerja secara maksimal karena hal

tersebut. Mahasiswa yang sebenarnya memiliki kemampuan di atas rata-rata menjadi tidak terapresiasikan, dengan begitu hasil pekerjaannya pun bernilai standar bahkan bisa menjadi rendah.

Mahasiswa yang telah merasakan akibat negatif dari prokrastinasi pastilah ingin menghilangkan perilaku tersebut. Banyak mahasiswa mengira bahwa prokrastinasi akan hilang dengan sendirinya jika mereka hanya mengatur pola pikirnya saja. Hal tersebut termasuk pemikiran irasional. Sesungguhnya, prokrastinasi akan hilang jika kita sudah mengetahui akar dari penyebab prokrastinasi. Prokrastinator akademik biasanya membuat empat distorsi kognitif yang mempertahankan mereka untuk menghindari tugas. Hal tersebut adalah banyaknya waktu yang tersisa untuk melakukan tugas, meremehkan waktu dalam penyelesaian tugas, motivasi yang tinggi terhadap pencapaian masa depan, memiliki keyakinan akan perlunya kongruensi emosional untuk berhasil dalam mengerjakan tugas, dan keyakinan bahwa bekerja harus berada dalam kondisi hati yang baik (Noran, dalam Akinsola, dkk., 2007: 365). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kurang berprestasi (Schraw, Watkins, & Olafson, 2007).

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan. (Ferrari, Johnson, & Mc Cown 1995) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

1. *Functional procratinasi* merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.
2. *Dysfunctional procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ada dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu desisional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu *copying* untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipresepsikan penuh stres. Desisional procrastination berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Jenis yang kedua dari *dysfunctional procrastination* adalah *avoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Ferrari & Tice 2000), prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi. Terlambat lulus merupakan salah satu dampak negatif yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik. Jika hal tersebut terjadi tentu saja bisa mengganggu kehidupan kita. Orang tua yang sudah susah payah membiayai biaya perkuliahan pasti sangat kecewa. Keinginan mereka untuk melihat anaknya lulus tepat waktu dengan harapan bisa langsung bekerja ternyata tidak tercapai.

Makadari itu kita harus memanfaatkan waktu yang kita miliki dengan sebaik-baiknya. Semaksimal mungkin kita hindari prokrastinasi agar tidak ada penyesalan yang datang.

Namun, menghindari prokrastinasi tidaklah mudah kita harus mencari tahu terlebih dahulu penyebab kita melakukan prokrastinasi. Apakah memang rasa malas, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, atau kita memang tidak suka mengerjakan tugas? Atau mungkin kita termasuk orang-orang yang memiliki pemikiran yang tidak rasional? Apakah perasaan kita juga ikut andil dalam melakukan penundaan? Tentu saja kita ingin tahu apa yang menyebabkan kita melakukan penundaan yang bisa merugikan kita. Dan dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Fenomena prokrastinasi akademik ini juga terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi dan pedagogi di Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Sehingga mahasiswa memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Karena mahasiswa, hampir setiap saat harus mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Hal inilah yang dapat memicu munculnya prokrastinasi akademik. Jadi, dapat diasumsikan mahasiswa memiliki resiko tinggi untuk menunda-nunda tugas akademiknya.

Hasil observasi awal penelitian di Prodi Bimbingan dan Konseling mengenai yang sudah menjalankan proposal pembuatan skripsi pada tanggal 23 Juli 2020 yang berjumlah 10 orang mengatakan bahwa dalam pembuatan skripsi itu sangat berpengaruh dari dalam diri. Sebelum ke langkah skrip dan menyusun bab selanjutnya maka ada langkah-langkah dalam memulai membuat skripsi adalah mengikuti program yang diadakan oleh kampus yaitu PLP, setelah PLP bisa melakukan penelitian di tempat PLP masing-masing. Pada saat ini banyak hal yang terjadi seperti mahasiswa yang ingin segera di ACC agar segera

diluluskan, dan ada juga yang santai dalam membuat skripsi. Dan mahasiswa yang sudah melakukan seminar segera revisi dan bimbingan sehingga mendapatkan ACC dari dosen pembimbing untuk sidang. Peneliti memilih penelitian prokrastinasi dalam menulis skripsi pada prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Peneliti mau melihat bagaimana tingkat prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir pada prodi bk, apakah tingkat prokrastinasinya tinggi apakah tingkat prokrastinasinya sedang, rendah ataupun tidak ada pengaruh.

Maka dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi dalam mengerjakan atau menyelesaikan skripsi merupakan perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja. Ada yang selalu melakukan prokrastinasi dan tidak segera memulai dalam mengerjakan kewajibannya sebagai mahasiswa masa akhir studinya agar segera mendapatkan gelar, karena skripsi adalah suatu syarat untuk menyelesaikan program studi, bagi mahasiswa yang tidak bisa mengontrol dirinya maka dia akan terus melakukan prokrastinasi. Berdasarkan latar belakang dan fakta yang telah terjadi dan yang telah disebutkan di latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian. **“Prokrastinasi dalam menulis skripsi pada prodi bimbingan dan konseling angkatan 2018 Universitas PGRI Adibuana Surabaya”**.

B. Ruang lingkup pembatasan

Adapun ruang lingkup dan pembatasan masalah yang digunakan oleh peneliti agar penelitian lebih terarah. Peneliti membatasi hanya berkaitan dengan dengan prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa fakultas Psikologi dan pedagogi prodi bimbingan dan konseling angkatan 2018.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan pada identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan maka masalah yang diteliti yaitu bagaimana tingkat prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa prodi bimbingan dan konseling angkatan 2018.

D. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, yakni Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pedagogi

E. Variable penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Menurut Hadari (Nawawi dan Martini Hadari 1992:45), variabel tunggal adalah “Variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut, penelitian seperti ini disebut variabel tunggal”. Jadi variabel dalam penelitian ini adalah “Prokrastinasi dalam menulis skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling 2018 Universitas PGRI Adibuana Surabaya”

F. Manfaat penelitian

Diharapkan hasil penelitiannya bermanfaat bagi semua orang yang membacanya, termasuk penelitian ini. Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dari dua perspektif, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi bidang Bimbingan dan Konseling untuk menambah pembendaharaan ilmu.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi renungan bagi mahasiswa yang sedang mengalami prokrastinasi akademik, sehingga mereka bisa berfikir ulang mengenai penyebab mereka melakukan penundaan. Dengan mengetahui penyebabnya, mereka bisa meminimalisir perilaku prokrastinasi. Sedangkan bagi mahasiswa yang belum mengalami prokrastinasi, mereka bisa menghindari perilaku menunda-nunda dengan berpatokan pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi.

b. Pihak Universitas

Pihak universitas tentunya harus tahu juga mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswanya mengalami prokrastinasi. Dengan begitu, pihak universitas dapat membantu para mahasiswa untuk meminimalisir perilaku menunda-nunda dengan caranya sendiri. Tentunya hal tersebut bermanfaat sekali, karena dengan demikian tingkat kelulusan mahasiswa menjadi meningkat.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dengan yang selanjutnya bisa saling melengkapi dan saling menutupi kekurangannya masing-masing.