

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (PDDiKTi) tahun 2018, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa dalam belajar di dalam perguruan tinggi tidak terlepas dengan kegiatan belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan, termasuk skripsi yang merupakan salah satu syarat dalam kelulusan didalam perguruan tinggi. Akan tetapi dalam praktiknya, mahasiswa kerap kali menunda dalam mengerjakan tugas/tanggung jawab perkuliahan. Sutjipto, (2012) berpendapat bahwa mahasiswa termasuk *kalangan* yang sering melakukan penundaan (prokrastinasi). Adapun prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas serta tanggung jawabnya berada di lingkungan akademik, maka perilaku ini sering disebut sebagai prokrastinasi akademik (Rumiani, 2006).

Kata *procrastinate* memiliki makna sebagai menunda atau memperpanjang (*Oxford English Dictionary* dalam Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi berasal dari dua bahasa latin yaitu *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok, sehingga apabila digabungkan memiliki arti sebagai melakukannya besok atau nanti (Burka & Yuen, 2008). Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan penundaan menyelesaikan tugas dalam bidang akademik (Steel, 2007). Anggapan lain datang dari Sutriyono, Riyani, dan Prasetya (2012) yang menyatakan prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda melakukan tugas akademik yang secara sengaja untuk mencapai

suatu tujuan tertentu. Oleh sebab itu prokrastinasi akademik memiliki arti penundaan tugas yang dilakukan secara sengaja di bidang akademik.

Tuckman (dalam Sutriyono dkk., 2012) menyampaikan bahwa prokrastinasi akademik dapat diketahui dari perilaku-perilaku yang nampak pada mahasiswa, seperti membuang waktu dengan mengerjakan hal lain yang kurang penting, kesulitan dalam mengerjakan tugas, menghindari untuk memulai mengerjakan tugas, menyalahkan orang lain atas alasannya untuk menunda. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya memiliki *time management*, inisiatif pribadi, serta keyakinan psikologis yang kurang baik, serta diperburuk dengan kemalasan dan faktor eksternal yang tidak mendukung (McCloskey, 2011). Keberadaan perilaku-perilaku prokrastinasi yang telah disebutkan kerap kali berujung pada penundaan untuk memulai mengerjakan tugas, sehingga tidak terselesaikannya tugas-tugas yang ada (McCloskey, 2011).

Secara tidak langsung perilaku prokrastinasi dapat memberikan banyak kerugian pada pelakunya. Ferrari (dalam McCloskey, 2011) mendapati bahwa prokrastinasi berkorespondensi terhadap rendahnya kesuksesan pada kehidupan seseorang. Selain itu perilaku prokrastinasi dijumpai dapat menyebabkan perasaan frustrasi, marah, serta perasaan bersalah (Tjundjing, 2006). Pada mahasiswa, prokrastinasi akademik juga kerap kali berakibat pada rendahnya prestasi akademik serta keterlambatan mengerjakan skripsi serta keterlambatan kelulusan (Suriyah & Tjundjing, 2007). Keterlambatan kelulusan yang merupakan masalah utama yang ditimbulkan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi dapat berujung pada keterlambatan dalam mencari pekerjaan, mengeluarkan biaya kuliah berlebih, serta keterlambatan dalam mengambil peran sosial dalam masyarakat. Selain itu, keterlambatan kelulusan

dalam beberapa universitas juga dapat mengakibatkan *drop out* bagi mahasiswanya (Winardi, Karo & Kusman, 2016).

Telah diungkapkan sebelumnya, bahwa dalam proses pembelajaran tidak dapat dihindari perilaku mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan tugas. Beberapa penelitian mendapati perilaku prokrastinasi nyata dan ada pada mahasiswa. Ferrari dan Beck (dalam (Akinsola, Tella & Tella, 2007) menemukan lebih dari tujuh puluh persen mahasiswa terlibat dalam penundaan akademik, dimana perilaku ini paling sering terjadi ketika menuliskan makalah. Selanjutnya Mulyana (2018) dalam penelitiannya terhadap 229 mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling, diperoleh bahwa kondisi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam kategori sangat tinggi sebesar 6 %, kategori tinggi 81 %, kategori sedang 13%, dan kategori rendah 0%. Besarnya persentase perilaku prokrastinasi menandakan bahwa mahasiswa kerap kali melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik.

Selain itu fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sia Tjun Djing (dalam Mangestuti, 2009) melalui penelitiannya di empat perguruan tinggi di Malang, Surabaya, Jember, dan Semarang, mendapati dalam menyelesaikan studi di strata satu mahasiswa memerlukan waktu rata-rata 5,3-5,5 tahun (dimana waktu yang diperlukan melebihi batas waktu yang seharusnya, yaitu 4 tahun). Hampir sama dengan penelitian sebelumnya, (Gunawinata, Nanik dan Lasimono (2008) mendapati sekitar 79,7% dari 512 mahasiswa Universitas Surabaya angkatan 2005-2006 melakukan prokrastinasi pada mata kuliah skripsi, yang dimana hal ini berujung pada penundaan kelulusan serta pengambilan ulang mata kuliah skripsi di semester selanjutnya.

Permasalahan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi yang berujung pada penundaan kelulusan juga terjadi pada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Dalam perjalanan penyusunan penelitian ini, peneliti mengecek DELTA (Dokumentasi Tugas Akhir) yang merupakan website yang disediakan Universitas Katolik Soegijapranata untuk mempermudah bimbingan antara dosen dengan mahasiswa serta mendokumentasikan tugas akhir (skripsi). Di dalam DELTA peneliti mendapati bahwa masih terdapat total 240 mahasiswa aktif, mulai dari angkatan 2014 hingga 2017 yang tercatat aktif dalam pengerjaan skripsi, serta belum dinyatakan lulus pada 6 Juli 2022. Apabila pada umumnya mahasiswa mulai mengambil skripsi pada semester tujuh atau delapan, maka mahasiswa angkatan 2014-2016 dan sebagian mahasiswa angkatan 2017 (apabila mengambil skripsi pada semester 7) diperkirakan telah mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester. Dari temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi pada mengerjakan skripsi benar-benar terjadi, terkhusus pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Prokrastinasi akademik tidak muncul begitu saja, terdapat faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku ini. Steel (2007) mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu: keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan *mood*. Noran (dalam (Akinsola dkk., 2007) menambahkan prokrastinasi disebabkan oleh beberapa hal seperti; manajemen waktu yang buruk, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, keyakinan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki, ketakutan terkait dengan kegagalan, serta kecemasan. Jika mengacu pada pendapat sebelumnya, diketahui bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah kecemasan.

Lazarus dan Averill (dalam Levine, 2008) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang didasari oleh penilaian ancaman, dimana penilaian tersebut mengandung elemen simbolik, antisipatif, dan tidak pasti. Kecemasan yang berhubungan atau timbul dari situasi sekolah disebut dengan kecemasan akademis (Maddox dalam Nasution & Rola, 2011). Kecemasan akademik mengacu pada perasaan gelisah seorang siswa terhadap segala macam tugas akademik (Hooda & Saini, 2017). Selanjutnya, kecemasan akademik juga timbul dari kebutuhan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, maupun menyajikan suatu proyek di kelas, atau bahkan menghadapi tes (Maddox dalam Nasution & Rola, 2011). Dalam iklim perkuliahan kecemasan akademik dapat bersumber dari kegiatan perkuliahan, tugas, proyek, tes, skripsi, tesis, maupun disertasi.

Dari beberapa literatur yang telah dipaparkan, peneliti menduga terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik. Dimana keberadaan stimulus negatif akan mendorong perasaan cemas yang membuat seseorang memilih untuk menghindari tugas, dengan cara menunda menyelesaikannya. Stimulus negatif yang tidak terselesaikan dapat membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga pada penundaan yang berkelanjutan. Keberadaan kecemasan kerap kali menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mengerjakan skripsi, dan membawa mahasiswa kepada penundaan atau prokrastinasi.

Untuk mendapat gambaran mengenai kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir. Adapun wawancara dilakukan terhadap lima mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Katolik Soegijapranata Semarang yang telah mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester. Adapun wawancara dilakukan pada tanggal senin, 26 Juli 2021.

Subjek pertama berinisial A, yang telah mengambil skripsi kurang lebih tiga semester. A mengaku keterlambatannya dalam mengerjakan skripsi salah satunya disebabkan oleh prokrastinasi. Saat ditanya lebih lanjut, ia mengungkapkan bahwa ia sering menunda untuk mengajukan bimbingan atau bertanya kepada dosen pembimbingnya. Alasan utamanya adalah takut atau tidak percaya diri terhadap hasil pekerjaannya (skripsi) cukup baik atau sudah memenuhi kriteria dosennya. Hal ini menyebabkan A seringkali menunda mengumpulkan, dan hanya mengumpulkan saat A telah mengumpulkan keberanian dalam mengontak dosen pembimbingnya. Selain A, ada juga P seorang mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi lebih dari 4 semester. Ia bercerita bahwa ia berharap skripsi yang dikerjakannya terbilang sempurna. Sehingga hal yang terjadi malah P memperbaiki skripsinya terus menerus, tetapi tidak melangkah mengerjakan bab-bab berikutnya. Selain itu P juga kerap kali ragu dalam memilih referensi yang bisa digunakan dalam skripsinya.

Selanjutnya ada L, seorang mahasiswi yang juga telah mengambil skripsi lebih dari tiga semester. L bercerita bahwa alasan utamanya melakukan penundaan adalah rasa malas, kesibukan, dan lingkungan yang tidak mendukung. Saat ditanya lebih lanjut mengapa ia malas, L menjawab bahwa terkadang ia tidak tahu harus memulai menulis dari mana, bingung dalam mencari referensi, serta takut menghubungi dosen pembimbing untuk meminta bimbingan. Lalu saat mulai mengerjakan pun ia merasakan ia sering pergi ke kamar mandi dan merasakan kakinya dingin, yang semakin membuat L malas dan menunda mengerjakan skripsinya. Ada juga B, seorang mahasiswa yang

telah mengerjakan skripsi lebih dari 3 semester. Ia takut untuk menghubungi dosen pembimbing kembali untuk melanjutkan skripsi, karena berhenti setahun dengan alasan suasana dirumah tidak mendukung untuk mengerjakan skripsi, sehingga tidak bersemangat mengerjakan skripsi sehingga ia melakukan kegiatan lain.

Terakhir peneliti mewawancarai K yang telah mengerjakan skripsi lebih dari dua tahun. Hampir sama dengan alasan-alasan sebelumnya, K merasa bingung untuk memulai menulis dari mana. Kesenjangan data lapangan dengan literatur yang ia pelajari juga membuat langkah K berhenti dalam mengerjakan skripsi secara konsisten. Adanya pemikiran skripsinya gagal karena temuan lapangan tidak sesuai harapannya, juga membuat K akhirnya menunda mengerjakan skripsinya. Subjek K terlebih dahulu cemas jika hipotesis yang diajukan di penelitiannya ditolak, sehingga ia menghindar dalam mengerjakan skripsinya.

Dari hasil wawancara diatas, peneliti menemukan adanya perilaku prokrastinasi yang disebabkan oleh kecemasan, disamping alasan-alasan lain seperti: malas, ragu untuk memulai, permasalahan dengan dosen pembimbing dan sebagainya. Temuan ini hampir serupa dengan penyebab prokrastinasi yang disebutkan oleh Ferrari, Johnson, & Mc Cown (dalam Mulyana, 2018) yaitu; ketakutan untuk dievaluasi, anggapan tugas harus sempurna, rasa malas, dan cemas.

Adapun penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan prokrastinasi telah dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Onwuegbuzie (2004) menemukan pada mahasiswa pascasarjana mendapati bahwa prokrastinasi berkorelasi positif ($r=0,51$) dengan kecemasan, dimana peningkatan kecemasan

mahasiswa menyebabkan perilaku prokrastinasi. Ferrari & Tice (dalam Muyana, 2018) juga menemukan hubungan prokrastinasi dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Milgram dan Naaman (dalam Sutjipto, 2012) menyatakan bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan akan cenderung melakukan prokrastinasi dengan menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Kecemasan akademik dinilai memiliki peran dalam prokrastinasi akademik, mahasiswa yang merasa cemas dikarenakan hal-hal yang berhubungan dengan akademik khususnya dalam mengerjakan skripsi akan cenderung berperilaku menghindar atau menunda mengerjakan skripsinya.

Secara spesifik prokrastinasi akademik juga telah ditemukan berkorelasi positif dengan kecemasan umum, maupun kecemasan spesifik seperti *test anxiety* dan *social anxiety* (Solomon dan Rothblum dalam Azure, 2011). Selain itu kecemasan akademik juga ditemukan berkorelasi positif ($r=0,68$) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Sanata Dharma (Esterina, 2012). Di Universitas Katolik Soegijapranata juga telah dilakukan penelitian mengenai hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,395 (Sianipar, 2021).

Berangkat dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti menduga bahwa prokrastinasi akademik juga memiliki korelasi positif terhadap kecemasan akademik, terkhusus dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Peneliti tertarik untuk mengetahui dinamika antara kecemasan akademik dengan

prokrastinasi akademik. Peneliti ingin mengetahui apakah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang merasakan kecemasan dalam pengerjaan skripsinya akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik atau tidak. Sehingga peneliti mendapat gambaran apakah penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sianipar, 2021) dengan judul hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Dimana penelitian ini peneliti mengambil sampel yang lebih homogen daripada penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya mengambil sampel Mahasiswa Universitas Soegijapranata Semarang dari berbagai fakultas, sementara penelitian ini lebih berfokus pada sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Pengambilan subjek yang lebih homogen diharapkan peneliti dapat memberi gambaran yang lebih baik dalam dinamika hubungan variabel yang ada, serta dapat menetapkan generalisasi hasil penelitian secara lebih akurat.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sumbang ilmu dalam psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial berkaitan dengan hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi peneliti dan pembaca selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan menyusun penelitian terkait kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik.

