

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Hasil studi empiris oleh Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson (2000) dan Wolters (Muyana, 2017) mengungkapkan hasil dari menunda-nunda bahwa seseorang akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah. 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.

Menurut Hasim (2019), prokrastinasi telah menjadi fenomena yang menyebar luas dalam dunia akademik. Prokrastinasi menjadi kebiasaan yang sering dilakukan di kalangan masyarakat termasuk dalam kalangan mahasiswa. Prokrastinasi dibuktikan dengan adanya banyak sumber dan salah satunya yang menyatakan bahwa cukup banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Kira-kira 95% mahasiswa yang tidak memiliki tujuan, menunda dan rendahnya keinginan menyelesaikan tugas perkuliahan telah melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, Sutjipto (2012) melakukan penelitian di Universitas Surabaya menyatakan bahwa sebanyak 79,7% mahasiswa Psikologi Ubaya semester 2005-2006

mengalami penundaan kelulusan dan mengulang skripsi yang dilatarbelakangi akan tindakan prokrastinasi dan fakta ini menunjukkan bahwa prokrastinasi sangatlah mendominasi.

Demikian halnya dengan Universitas Muria Kudus, berdasarkan Data Biro Administrasi dan Kemahasiswaan (BAAK) yang diambil pada bulan Maret 2023 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa angkatan tahun 2018 keatas yang belum menyelesaikan perkuliahan sebanyak 568 mahasiswa.

Prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa. Menyusun skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1. Namun, hal ini tetap saja ditunda (Ursia, dkk., 2016).

Menurut Basri (2017), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, seperti menulis makalah, laporan atau mengarang. Kemudian pada tugas belajar untuk menghadapi ujian. Prokrastinasi pada tugas membaca buku atau referensi yang yang diwajibkan. Prokrastinasi pada tugas administratif, seperti menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas dan praktikum. Kemudian prokrastinasi menghadiri pembelajaran, sering terlambat kuliah, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

Mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. 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 (Muyana, 2017).

Ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Beberapa ahli memaknai penunda-nundaan secara negatif dan penuh pesimisme, dengan menganggapnya sebagai suatu gangguan yang menetap dan tidak dapat dihilangkan, melainkan hanya diturunkan sampai batas “normal”. Sisi lain, beberapa ahli memiliki optimisme lebih tinggi dengan menganggap penunda-nundaan sebagai suatu penyimpangan yang dapat diatasi dengan mudah melalui perubahan perilaku, pemikiran (kognitif), dan motivasi (Saman, 2017).

Berdasarkan teori dalam penelitian Sutjipto (2012) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir seseorang yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Perasaan tegang, kekhawatiran atau ketakutan yang mengganggu seseorang dalam menyelesaikan sebuah masalah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mustikaningsih, dkk (2013) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan terhadap realita atau keadaan yang dibayangkan. Kecemasan inilah yang mendasari akan terjadinya tindakan prokrastinasi dan perasaan takut tersebut adalah sama dengan faktor terjadinya prokrastinasi. Orang-orang seperti itu lebih dipandang sebagai orang yang kurang berusaha daripada kurang mampu.

Menurut Sutjipto (2012), sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan mood. Dengan demikian dapat ditarik suatu garis bahwa ketika suatu stimulus yang negatif muncul, hal tersebut menimbulkan perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus negatif tersebut tidak terselesaikan dan membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan. Jika merujuk pada fenomena ini, maka mereka cenderung untuk melakukan prokrastinasi irasional.

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, yang diikuti dengan ciri-ciri fisik, kognisi, dan perilaku. kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya (Mustikaningsih, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Siaputra dan Natalya (2018) menunjukkan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Ada keterkaitan antara prokrastinasi dan kecemasan. Perasaan takut dan atau tidak nyaman ini sebenarnya tidaklah nyata. Ketika seseorang merasa terancam dan atau

mendapatkan ancaman, di saat itulah orang tersebut akan meresponnya sebagai sebuah kecemasan. Sumber kecemasan yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*) serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*).

Ursia, dkk (2016) menyatakan bahwa selain kecemasan, perilaku prokrastinasi juga dipengaruhi oleh kontrol diri. Kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Kontrol diri sebagai suatu aktivitas untuk mengatur dan mengendalikan perilaku seseorang yang dapat membawa ke arah positif. Dengan begitu, seseorang harus melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang semakin intens pengendalian terhadap perilaku. Untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek aspek yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan (Mudalifah dan Madhuri, 2019).

Menurut Aini dan Mahardayani (2015), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk

perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Hal tersebut diatas diungkap oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanti, dkk (2016), yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif berpengaruh terhadap prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ursia, dkk (2016) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas paper laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Ketiga area tersebut mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Frekuensi penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa memengaruhi performa mereka dalam bidang akademik.

Untuk lebih mengetahui permasalahan penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Pertanian UMK semester sepuluh (angkatan 2018) R sudah mengambil mata kuliah skripsi sejak semester tujuh. R sering menunda untuk bertemu bimbingan dan R sampai keluar keringat dingin jika

akan bertemu dengan pembimbing dan R tidak bisa tidur tenang, gelisah saat teringat tentang skripsi ini. Selain itu R kerap emosi jika teman bertanya soal skripsi.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa fakultas Ekonomi UMK semester empat belas (angkatan 2016). N menyatakan sudah mengambil mata kuliah Skripsi sejak semester 8, namun N cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan revisian skripsi. Saat akan bimbingan, N merasa takut jika pengajuan proposalnya ditolak oleh dosen. Karena N tidak mampu mengambil keputusan ketika dihadapkan pada dua pemilihan metode penelitian oleh dosen.

Wawancara dengan mahasiswa semester sepuluh (angkatan 2018) Fakultas Teknik UMK sebut saja A. A cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan oleh dosen saat mengerjakan proposal skripsi. Hal tersebut dikarenakan A lebih banyak berencana daripada melakukan aksi menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut terjadi karena A merasa memiliki firasat buruk jika akan di tolak dosen bahkan saat belum maju bimbingan sekalipun. A memang kurang mampu mengendalikan diri, saat tiba-tiba memperoleh pertanyaan yang tidak bisa diprediksi dari dosen.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kecemasan dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UMK.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecemasan dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UMK.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pemikiran guna menunjang ilmu psikologi sosial, berkaitan dengan hubungan antara kecemasan dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UMK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan masukan dan wawasan mengatasi perilaku prokrastinasi yang disebabkan karena adanya kecemasan social dan kurangnya kontrol diri.

b. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi.