

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah seseorang yang saat ini sedang mengikuti pembelajaran di suatu perguruan tinggi, universitas, ataupun sekolah tinggi. Mahasiswa butuh untuk memiliki kemampuan yang menekankan pada prinsip pola pikir kritis dan kemampuan dalam menafsirkan situasi serta bagaimana cara menghadapi dan bertindak sesuai dengan situasi tertentu dan keduanya saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Kedudukan seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi adalah penggalian dan pengembangan diri mulai dari potensi dan pengalaman diri yang dalam prakteknya berupa tugas ataupun pengabdian dalam bentuk kontribusi dapat bersifat akademik atau non akademik di mana secara umum tanggung jawab yang diberikan ke mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan keperluan perkuliahan itu harus dituntaskan dengan waktu yang telah ditentukan serta menghasilkan hasil yang memuaskan.

Sebagaimana yang dilansir oleh (<https://identitasunhas.com>) ditemukan bahwa terdapat persentase sebesar 77% mahasiswa membenarkan tindakan penundaan tugas, dan selebihnya membenarkan tidak menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa dikarenakan sibuk bekerja yaitu 62,8% dan terdapat juga kasus lain seperti tidak kurang dari 83%. Hal serupa juga dilansir oleh media masa (www.detik.com) mahasiswa yang suka menunda tugas beresiko pada kesehatan fisik seperti kualitas tidur yang buruk dan mental seperti kecemasan. Dari beberapa kasus yang telah diuraikan, terlihat masih banyak mahasiswa yang suka menunda-nunda penyelesaian tugas.

Fenomena ini juga dirasakan oleh mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia. Melalui hasil pengamatan serta wawancara yang telah dilaksanakan dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia ditemukan berbagai alasan yang mendasari kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya, yaitu adanya mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja sehingga mahasiswa tersebut merasa cemas jika tugas tugasnya tidak selesai, dan ada juga mahasiswa yang beranggapan bahwa tugas tersebut dapat diselesaikan sehari sebelum deadline karena merasa tugas tersebut mudah untuk dikerjakan sehingga ketika deadline mahasiswa tersebut merasakan cemas karena teman-temannya saling bercerita jika mereka telah menyelesaikan semua tugas, dan ada

mahasiswa yang mengerjakan tugas kampus dengan membayar joki tugas untuk mata kuliah khusus, Berdasarkan hasil wawancara yang telah diuraikan diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan bahkan intensia atau niat dalam penundaan penyelesaian tugas dan lebih memilih untuk memprioritaskan keperluan lain dibandingkan tugas perkuliahan yang seharusnya menjadi hal utama dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa, dan hal inilah yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Pemahaman mengenai apa yang sebenarnya diartikan sebagai prokrastinasi akademik memiliki beberapa pengertian seperti dari Akinsola dan Tella (2007) yang mengemukakan bahwa pengerjaan tugas yang ditanggjawabkan oleh sebuah individu berstatus akademik ditunda dengan maksud sengaja karena adanya alasan tertentu yang tidak begitu penting dalam skala prioritas. Dilanjutkan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Surijah, 2007) bahwa esensi dalam sebuah pengerjaan tugas sengaja ditunda dan hal selaras juga dari Aitken (dalam Ghufroon, 2012) yang menyatakan adanya penundaan tugas akademik yang diperlukan untuk diselesaikan seperti penyusunan makalah, mengerjakan latihan soal, pembelajaran kuliah maupun individu sampai kepada penyusunan skripsi. Siaputra (2021) dari pernyataannya ditemukan bahwa prokrastinasi sendiri dinilai dalam konteks yang kurang baik oleh beberapa peneliti dan dianggap sebagai kendala atau rintangan yang kehadirannya kan selalu berada dan dapat diminimalisasi saja hingga ke jangkauan batas normal .

Prokrastinasi akademiki memiliki aspek seperti yang diungkapkan oleh Surijah dan Tjundjing (2007) yaitu: (1) *Perceived time*, yaitu prokrastinator yang cenderung sering kali gagal melewati batas waktu yang ditentukan. (2) *Intention-action gap*, yaitu adanya kesenjangan antara keinginan dan tindakan yang dilakukan. (3) *Emotional distress*, yaitu perasaan negatif dari dalam diri seseorang karna khawatir yang berlebihan dalam penundaan tugas. (4) *Perceived ability*, yaitu kemampuan terhadap pemahaman dari dalam diri individu.

Beragamam faktor dapat memengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik salah satunya berupa kecemasan, Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati, 2008). Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dapat muncul sebagai respons terhadap stres dan konflik yang dialami individu, yang ditandai oleh rasa khawatir, gelisah, takut, serta ketidaknyamanan akibat ancaman baik dari dalam diri maupun lingkungan eksternal dan jika berlangsung secara terus-menerus dan dengan intensitas yang berlebihan, hal ini

dapat memicu pola pikir yang tidak rasional terhadap diri sendiri, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebagaimana yang Langgulung (dalam Adrianto, 2009) kemukakan tentang kecemasan yaitu suatu perasaan emosional yang terjadi atas tindakan tidak menyenangkan dan muncul saat seseorang merasa khawatir atau terancam oleh sesuatu yang tidak dapat diidentifikasi dengan jelas, sementara Chaplin (2000) mendefinisikannya sebagai kombinasi perasaan takut dan kekhawatiran terhadap masa depan tanpa alasan yang spesifik untuk menimbulkan ketakutan tersebut.

Huberty (2004) memandang bahwa kecemasan dapat dilihat dari perspektif pemikiran yang bersumber dari pandangan individu terhadap realita yang memiliki kekhawatiran dan ketakutan dalam taraf yang melebihi batas normal sehingga menganggap diri sendiri kurang dalam berbagai aspek. Akibat perasaan atas dasar takut dan khawatir tersebut menjadi landasan preferensi individu untuk menunda mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya. Hal senada juga dikemukakan oleh Atkinson dkk (2001) yang mengungkapkan bahwa perasaan akan sesuatu hal yang membuat diri menjadi kurang enak, terusik atau tidak nyaman ditandai dengan kemunculan kekhawatiran serta ketakutan berlebih dalam tingkatan yang bervariasi.

Kecemasan memiliki komponen seperti yang diungkapkan oleh Stuart (dalam Annisa & Irdil, 2016) terdiri dari: (1) Perilaku, seperti gemetar, gelisah, terburu-buru dalam berbicara, kurang koordinasi, menghindar dari masalah, selalu berjaga-jaga, kaku, dan sebagainya; (2) Kognitif, berupa terganggunya konsentrasi, kurangnya perhatian, sulit mengingat, kreativitas & produktivitas yang menurun, gelisah, waspada sekitar, mudah hilang kendali, mengalami mimpi buruk, dan sebagainya; (3) Afektif, seperti halnya terburu-buru, kaku, cemas, tidak nyaman, selalu merasa takut, waspada, merasa selalu salah, malu, dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan adanya hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi, seperti yang diungkapkan oleh Gautama dan Hadi (2022) dalam studi mereka terhadap 57 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 di UIN SATU Tulungagung. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan, bahwa nilai korelasi antara kedua variabel yang dihitung menggunakan teknik *product moment*, mencapai angka 0,622. Disamping hal tersebut hubungan signifikansi antara kecemasan dan prokrastinasi akademik ditentukan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,721. Data ini mengindikasikan adanya hubungan positif, di mana ketika tingkat kecemasan yang

dialami mahasiswa meningkat maka besar kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik. Penemuan ini konsisten dengan hasil studi Roidah et al. (2022), yang juga mengidentifikasi hubungan positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik yang signifikan dengan koefisien nilai r_{xy} sebesar 0,897, tingkat signifikan p sebesar 0,000, koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,805, dan menunjukkan kontribusi sebesar 80,5%.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan searah atau adanya hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik, dengan asumsi kecemasan yang semakin tinggi maka prokrastinasi akademik juga semakin tinggi, sebaliknya rendahnya kecemasan maka prokrastinasi akademik juga semakin rendah. Berdasarkan uraian diatas yang berkaitan dengan bagaimana prokrastinasi akademik oleh karena hal tersebut peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini secara teoritis mampu memperluas pengetahuan dalam pembendaharaan ilmu di bidang psikologi khususnya pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat lebih memahami penyebab prokrastinasi agar dapat melakukan pencegahan prokrastinasi serta solusi yang tepat untuk menangani tindakan

tersebut, sehingga mahasiswa dapat mengurangi perilaku menunda-nunda.

b. Bagi Universitas

Pihak universitas diharapkan mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi. Dengan begitu pihak universitas dapat meminimalisir perilaku menunda-nunda pada mahasiswa dengan caranya sendiri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai prokrastinasi. Dengan begitu dapat saling melengkapi baik pada penelitian saat ini maupun penelitian selanjutnya.