

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa memiliki alasannya tersendiri ketika menunda tugas yang mereka miliki, namun adanya perilaku menunda-nunda tugas yang menjadi kewajiban seorang mahasiswa mengindikasikan adanya kegagalan manajemen waktu yang dimiliki dan perilaku menunda. Sejumlah faktor penyebab mahasiswa melakukan penundaan diantaranya seperti batas waktu pengerjaan yang terlalu lama, pengaruh teman sebaya pada kelompoknya, dan emosi diri yang bukan berasal dari kampus dan mengganggu mahasiswa (Mujidin, 2014). Penundaan akan menumpuk pekerjaan yang dimiliki, dan pekerjaan yang menumpuk menjadi isu tersendiri. bahkan menjadi salah satu penyebab stress dikalangan mahasiswa. Tugas menjadi terasa berat dan banyak untuk diselesaikan karena tidak diangsur pengerjaannya.

Kecenderungan untuk menunda pekerjaan, kewajiban, atau tugas yang dimiliki dinamakan dengan prokrastinasi. Prokrastinasi adalah pola perilaku atau kebiasaan seseorang dalam melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas yang diberikan kepadanya (Burka & Yuen, 2008). Penundaan terhadap tugas ini baik disengaja ataupun tidak disengaja. Ferrari (1995) menjelaskan prokrastinasi itu sendiri tidak hanya memiliki arti negatif, tetapi juga memiliki arti yang positif. Prokrastinasi positif adalah suatu penundaan yang dilakukan dengan adanya tujuan, atau bagian dari strategi untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Prokrastinasi negatif adalah penundaan yang dilakukan tanpa adanya tujuan yang jelas.

Ada dua konsekuensi yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008) yaitu konsekuensi eksternal, dan konsekuensi internal. Konsekuensi eksternal merupakan konsekuensi yang memberi dampak pada orang selain pelaku prokrastinasi, misalnya anggota organisasi atau kelompok tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi tersebut akan mendapat reputasi yang buruk, dan teguran dari atasan atau orang yang memiliki wewenang terhadapnya. Konsekuensi internal meliputi dampak yang muncul pada diri prokrastinator itu sendiri. Pelaku akan merasa tidak tenang, jengkel, kecewa, dan dilanda oleh emosi negatif lainnya. Baik pelaku prokrastinasi dan orang disekitarnya ikut terkena dampak dari prokrastinasi.

Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi adalah perilaku terpola atau sebuah kebiasaan untuk menunda suatu tugas atau pekerjaan yang menetap pada diri seseorang diikuti oleh pemikiran dan keyakinan yang irasional. Ketika kebiasaan ini menjadi terpola, orang dengan kecenderungan berperilaku prokrastinasi akan mencari cara atau melakukan hal lain yang tidak penting tugas tersebut sebagai pelarian terhadap tugas dan kewajiban yang dimilikinya. Jika tugas tersebut gagal diselesaikan, berbagai peluang akan terlewat yang disertai oleh perasaan kecewa. Jika tugas tersebut selesai, waktu pengerjaan banyak terbuang akibat bermalas-malas sehingga hasilnya tidak memuaskan.

Prokrastinasi berdasarkan tugasnya dibagi menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi non akademik dan prokrastinasi akademik (Ferrari, 1995). Prokrastinasi akademik

didefinisikan sebagai perilaku menunda terhadap tugas yang memiliki hubungan dengan kehidupan akademik, misalnya tugas kuliah, atau skripsi. Prokrastinasi non akademik dijelaskan sebagai perilaku menunda yang ditujukan terhadap kegiatan sehari-hari. Perilaku menunda yang dilakukan mahasiswa pada pengerjaan tugas kuliah atau tugas akhir dikategorikan sebagai prokrastinasi akademik.

Penelitian Vargas (2017) menemukan sekitar 70% hingga 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, dengan persentase prokrastinasi terparah sebanyak 20% hingga 40%. Yile (2020) menemukan sebanyak 1192 mahasiswa di Universitas Huaqiao China ada sebanyak 52,4% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Penjabarannya yaitu sebanyak 60,8% mahasiswa menunda belajar mandiri, 44,1% mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah, dan sebanyak 61,2% menunda melakukan persiapan untuk ujian. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut peneliti berkesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa di luar negeri cenderung untuk melakukan prokrastinasi dikehidupan perkuliahannya.

Sejumlah penelitian mengenai bagaimana perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa di Indonesia telah dilakukan. Penelitian Muyana (2018) menemukan hasil sebanyak 70% mahasiswa pada prodi BK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Ahmad Dahlan memiliki persentase perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, dan sebanyak 29% berkategori rendah. Hakim, Prihandhani, dan Wirajaya (2019) menemukan sebanyak 17,1% mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan kategori tinggi, 48,6% mahasiswa berkategori prokrastinasi menengah, dan 34,3% berkategori rendah. Penelitian

Dharma (2020) menemukan sebanyak 60% mahasiswa prodi Dharma Acarya berkategori sedang dalam perilaku prokrastinasi akademik, dan sebanyak 10% berkategori tinggi ketika melakukan prokrastinasi akademik. Mujahidah dan Mudjiran (2019) mendapatkan hasil sebanyak 45% mahasiswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori rendah, 52% berkategori sedang, dan 3% berkategori tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti berkesimpulan ada banyak mahasiswa perguruan tinggi yang terbukti memiliki perilaku prokrastinasi akademik mulai dari kategori rendah hingga tinggi.

Data akademik Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan, dari 151 lulusan ada sebanyak 129 mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari 4,5 tahun untuk menyelesaikan perkuliahannya. Lebih lanjut, ada sebanyak delapan orang mahasiswa angkatan 2016, 17 mahasiswa angkatan 2017, dan 48 mahasiswa angkatan 2018 yang masih belum menyelesaikan masa studinya. Peneliti berasumsi bahwa adanya perilaku prokrastinasi yang berpengaruh sehingga para mahasiswa menjadi lambat dalam menyelesaikan skripsi mereka. Tindakan pencegahan dan upaya penanggulangan dibutuhkan agar perilaku ini bisa dikurangi dan mahasiswa bisa menjadi lebih serius dalam melaksanakan perkuliahan dan menyelesaikan masa studinya tepat waktu.

Ada banyak faktor penyebab mahasiswa melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsinya. Mujidin (2014) mengatakan bahwa sejumlah faktor yang menyebabkan mahasiswa menunda skripsinya adalah batas waktu pengerjaan yang terlalu lama, dan pengaruh teman sebaya pada kelompoknya. Selain itu, prokrastinasi

juga disebabkan oleh mahasiswa yang tidak memahami langkah-langkah pengerjaan tugas yang disediakan oleh dosen. Mereka tidak tau bagaimana akan memulai tugas tersebut atau bagaimana cara menyelesaikannya. Kemudian juga ada emosi diri yang bukan berasal dari kampus dan mengganggu mahasiswa dalam menjalani kehidupan kampusnya. Prokrastinasi juga terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswa mengelola waktu yang dimilikinya.

Menurut Suhadianto dan Pratitis (2020), ada sejumlah faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut diantaranya kemampuan manajemen waktu yang buruk, harga diri yang rendah, kepribadian impulsif, kekhawatiran serta perhatian yang perfeksionis, dan regulasi diri yang lemah. Sebanyak 10% dari subjek penelitian yang dilakukan Suhadianto dan Pratitis (2020) menganggap bahwa kurangnya kemampuan dalam memanajemen waktu menjadi penyebab prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan Hailikari, Katajavouri, dan Asikainen (2021) mendapatkan hasil bahwa kemampuan mengatur waktu dan kemampuan mengelola kondisi psikologis akan membantu mahasiswa lebih fokus ketika mengerjakan tugas yang ada sehingga perilaku prokrastinasi dapat terhindar dengan lebih baik.

Muyana (2018) mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang melakukan penundaan terjadi akibat kegagalan dalam memanajemen waktu. Fenomena ini sendiri cenderung tinggi dikalangan mahasiswa. Mahasiswa cenderung untuk mendahulukan pekerjaan atau kegiatan lain selain tugas perkuliahan yang dianggap lebih menyenangkan. Senada dengan pernyataan Muyana, Pertiwi (2020) mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi yang terjadi dikalangan mahasiswa

dipengaruhi oleh kemampuan untuk manajemen waktu. Hasil yang akan terlihat bagi mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi dan gagal manajemen waktu adalah tidak berhasil menyelesaikan studi tepat waktu, kesempatan banyak yang terlewat, pekerjaan menumpuk, perasaan stres dan tidak berdaya, merasa bersalah, dan perasaan takut gagal.

Sejumlah penelitian telah membuktikan bagaimana hubungan di antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi. Beberapa penelitian yang menyelidiki pengaruh dari manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi di antaranya Sandra (2013); Pertiwi (2020); Wahyuni dan Machali (2021); dan Ompusunggu (2022). Hasilnya yaitu adanya hubungan yang negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi. Hubungan yang negatif memiliki arti semakin tinggi perilaku prokrastinasi, maka kemampuan manajemen waktunya akan semakin rendah. Sejumlah penelitian yang meneliti bagaimana hubungan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi di antaranya ada Reswita (2019); Nisa, Wahyudi, Mukhlis, dan Putri (2019); dan Hakim dan Wirajaya (2019). Hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi.

Prokrastinasi jika tidak segera ditanggulangi akan memberikan dampak kepada mahasiswa. Sejumlah dampak negatif yang akan dirasakan seperti munculnya permasalahan baru, penumpukan tugas, mendapat teguran atau peringatan, perasaan bersalah dan menyesal (Burka & Yuen, 2008), penurunan IP, kehilangan kesempatan dan peluang yang ada (Purnama, 2014), serta terlambatnya mahasiswa dalam

menyelesaikan studinya. Mahasiswa kehilangan waktu serta peluang yang ada dikarenakan mereka membuang-buang waktu yang bisa mereka manfaatkan agar bisa lulus dengan cepat. Waktu yang ada banyak terbuang dikarenakan mahasiswa justru mendahulukan berbagai macam kegiatan yang bisa ditunda dahulu atau memiliki prioritas yang tidak begitu penting seperti berselancar di jejaring sosial, bermain *game*, nongkrong tanpa adanya batas waktu, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang tidak membantu penyelesaian skripsi (Purnama, 2014).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa terkhususnya di Prodi Psikologi. Sejumlah upaya telah dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dikalangan mahasiswa khususnya saat pengerjaan skripsi dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Ketua Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalast. Upaya tersebut seperti membuat mata kuliah khusus yang membahas tentang bagaimana cara membuat skripsi. Tidak hanya membuat, tetapi juga judul yang diajukan pada mata kuliah tersebut dapat dipertimbangkan untuk menjadi judul skripsi. Mahasiswa yang terlambat cukup lama saat mengerjakan skripsi diikutkan dalam program bernama klinik skripsi yang bertujuan untuk memantau, membantu, serta mengingatkan mahasiswa yang sudah terlambat jauh untuk menyelesaikan skripsinya. Selain itu, ada pemanggilan terhadap mahasiswa yang dianggap bermasalah dalam menyelesaikan skripsi untuk diberikan bantuan dan solusi penyelesaian skripsinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, pihak kampus telah berupaya membantu mahasiswa untuk

mengurangi perilaku prokrastinasi dialaminya, namun masih ada perilaku prokrastinasi tampak dan bertahan pada setiap tahunnya.

Sejumlah intervensi telah dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Jiunistari (2021) melakukan pelatihan manajemen waktu kepada siswa SMAN 30 Jakarta. Hasilnya adalah tidak adanya pengaruh pelatihan manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi siswa SMAN 30 Jakarta. Hal ini disebabkan karena jarak pemberian *pretest* dan *posttest* di hari yang sama dengan hari dilaksanakannya pelatihan sehingga hasil yang ingin dilihat belum tampak. Walaupun penelitian tersebut tidak menunjukkan pengaruh, menurut pengakuan para siswa mereka tetap mendapatkan manfaat yaitu mengetahui bagaimana perilaku prokrastinasi muncul.

Ermida (2012) melakukan pelatihan *Self Regulation*, *Assertiveness*, dan *Time Management* (SAT) terhadap anak SMA di Kota Surabaya. Hasil yang didapat juga sama, yaitu tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu pelatihan SAT. Hal ini disebabkan rentang waktu pemberian *posttest* dengan intervensi yang terlalu cepat sehingga hasil yang ingin dilihat tidak tampak. Berdasarkan pengakuan dari siswa yang mengikuti, mereka menjadi lebih menyadari terkait perilaku prokrastinasi yang selama ini dilakukannya dan merasa bahwa pelatihan tersebut bermanfaat.

Sejauh yang penulis temukan, belum ada intervensi berbasis manajemen waktu yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016, 2017, dan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Berbagai penelitian yang ada sebelumnya seperti Mujidin (2014), Suhadianto dan Pratitis (2020), Hailikari, Katajavouri, dan Asikainen

(2021), dan Muyana (2018) menyatakan bahwa kemampuan manajemen waktu yang rendah menjadi salah satu diantara penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi. Semakin rendah kemampuan manajemen waktu seseorang maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang muncul. Maka dibutuhkan sebuah pelatihan yang melatih kemampuan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada perbedaan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2016-2018.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dirumuskan pada penelitian ini adalah apakah ada perbedaan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa akhir psikologi Universitas Andalas angkatan 2016-2018 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa akhir psikologi Universitas Andalas angkatan 2016-2018.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat yang diharapkan adalah mendapatkan suatu intervensi yang bisa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir melalui pelatihan manajemen waktu.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir sehingga mereka bisa lebih produktif dan tidak membuang waktu sia-sia karena tidak bisa memanajemen waktu dengan baik.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran masukan bagi para peneliti yang ingin meneliti terkait prokrastinasi akademik dan manajemen waktu.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi para orang tua dengan anak yang mengalami permasalahan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

1.5 Sistematika Penelitian

Bab I : Pendahuluan, berisi uraian singkat terkait latar belakang, permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

- Bab II : Landasan teori, berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, serta hubungan antar variabel dan hipotesis.
- Bab II : Metode penelitian, berisi uraian mengenai metode yang digunakan oleh peneliti.
- Bab IV : Hasil dan pembahasan, berisikan data-data hasil penelitian dan pemaparan analisis hasil penelitian.
- Bab V : Penutup, berisikan kesimpulan dan saran.

