

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prokrastinasi semakin menjadi masalah yang merisaukan di kalangan mahasiswa, terutama di Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik ini tidak hanya mengakibatkan penurunan prestasi belajar, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa Manajemen di FEB Unand, sebagai calon profesional di sektor bisnis dan organisasi, seharusnya memiliki keterampilan manajemen waktu dan disiplin yang baik, namun kenyataannya mereka seringkali terjebak dalam praktik penundaan. Program Studi Manajemen di FEB Unand memiliki kurikulum yang padat dan menuntut, mencakup mata kuliah seperti Manajemen Strategik, Perilaku Organisasi, Manajemen Operasi, dan Kewirausahaan yang memerlukan fokus tinggi serta pengelolaan waktu yang baik. Sistem pembelajaran yang melibatkan banyak studi kasus, proyek kelompok, dan presentasi menuntut mahasiswa untuk dapat mengelola berbagai tanggung jawab akademik secara bersamaan. Terdapat banyak kasus tentang mahasiswa mengalami kendala dengan perkuliahan seperti, mahasiswa angkatan akhir yang cenderung menunda mengerjakan tugas akhir sehingga terlambat lulus dan juga mahasiswa baru yang cenderung menunda mengerjakan tugas perkuliahan dikarenakan pergaulan kampus atau sedang

beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Dalam situasi ini, prokrastinasi sering muncul sebagai masalah yang serius.

Menurut Ferrari *et al.*, (1995) prokrastinasi akademik adalah aksi untuk menunda pekerjaan/tugas. Perilaku tidak disiplin mahasiswa dalam pembelajaran pada perkuliahan dapat berdampak buruk untuk masa depan, hal ini dikarenakan terpicunya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku menghindari tugas dan ketakutan untuk gagal. Prokrastinasi kronis biasanya dilihat melalui kemalasan orang tersebut, lamban, kurangnya motivasi, dan beberapa sifat negatif lainnya. Di era digital yang terus berkembang, kajian tentang perilaku manusia tidak hanya terbatas (Anggawijaya, 2013) pada interaksi fisik atau sosial saja, namun juga mencakup perilaku di dunia maya. Perilaku digital adalah bidang studi penting di mana individu berinteraksi dengan teknologi, media sosial, dan aplikasi digital. Miller (2023) menyatakan bahwa perilaku digital adalah segala bentuk interaksi yang terjadi antara individu dan teknologi, baik dalam konteks penggunaan media sosial, aplikasi, atau game. Dampak teknologi terhadap perilaku manusia, baik positif maupun negatif, merupakan fenomena penting yang perlu dipahami lebih baik, terutama dampaknya terhadap kesehatan mental dan pola interaksi sosial.

Ada tiga faktor utama yang diyakini memengaruhi prokrastinasi di kalangan mahasiswa Manajemen FEB Unand, yaitu pengaruh teman sebaya, *burnout*, dan stres. Pengaruh dari teman sebaya menjadi sangat signifikan karena mahasiswa Manajemen biasanya terlibat aktif dalam berbagai kegiatan kelompok dan organisasi. Dinamika sosial ini dapat menciptakan norma akademik, di mana

lingkungan sosial yang mengizinkan penundaan dapat menjadikan perilaku prokrastinasi sebagai hal yang biasa. Teman sebaya merupakan elemen penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya di lingkungan universitas. Kegiatan di kampus seringkali merupakan pengalaman transisi bagi mahasiswa, penuh dengan tantangan baik dari sudut pandang akademis, sosial, dan psikologis. Saat ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan baru yang mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan yang lebih besar dan lebih beragam dibandingkan dengan kehidupan sekolah menengah dan rumah tangga tradisional mereka. Teman sebaya memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan akademis kepada mahasiswa dalam proses penyesuaian diri ini. Persahabatan antara mahasiswa seusia atau kelompok sosial sering kali menjadi saluran utama interaksi sosial yang sehat. Teman sebaya tidak hanya sekedar teman yang dapat menghabiskan waktu luang, tetapi juga berfungsi sebagai sistem pendukung yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang sering terjadi selama kehidupan kampus.

Seperti yang dijelaskan Lukum *et al.*, (2019), teman sebaya di perguruan tinggi mempunyai dampak yang signifikan dalam membentuk pengalaman akademis dan sosial mahasiswa. Hal ini berfungsi untuk mendorong mahasiswa agar lebih terlibat dalam kegiatan kampus, seperti kegiatan akademik, organisasi kemahasiswaan, atau interaksi sosial yang lebih luas. Selain itu, teman sebaya juga berperan penting dalam pembentukan identitas diri. Chickering dan Reisser (1993) menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali melalui proses eksplorasi lebih dalam terhadap nilai-nilai dan keyakinan pribadinya, dan teman sebaya berperan dalam

mendukung proses tersebut. Dengan berinteraksi dalam kelompok yang memiliki nilai dan pengalaman serupa, mahasiswa mengembangkan pola pikir, keterampilan sosial, dan kepercayaan diri yang lebih kuat. Namun, di sisi lain, pengaruh teman sebaya juga bisa berdampak negatif, terutama jika mahasiswa berpartisipasi dalam kelompok yang mendorong perilaku dan kebiasaan yang tidak mendukung tujuan akademik atau pribadi.

Laursen dan Collins (2023) menunjukkan bahwa teman sebaya dapat memengaruhi keputusan mahasiswa, baik dalam hal konsumsi alkohol, gaya hidup, maupun kebiasaan sosial seperti keputusan akademik. Oleh karena itu, meskipun persahabatan dengan mahasiswa lain di kampus sangatlah berharga, hubungan ini juga perlu dilihat dalam konteks pengaruh yang dapat berdampak positif atau negatif tergantung pada dinamika kelompok. Dengan semakin berkembangnya tantangan yang dihadapi mahasiswa di zaman modern, pemahaman tentang peran sesama mahasiswa dalam kehidupan mahasiswa menjadi semakin penting. Teknologi dan media sosial juga telah memperluas cakupan persahabatan di luar kehidupan fisik kampus.

Lalu, *burnout* juga menjadi masalah besar bagi mahasiswa Manajemen. Gabungan antara beban studi yang berat, tuntutan untuk sukses, dan kegiatan organisasi yang padat sering kali mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional. Saat mengalami kelelahan, mahasiswa cenderung kehilangan motivasi dan mulai menunda tanggung jawab akademiknya sebagai bentuk perlindungan diri. *Burnout* atau kelelahan mental akibat stres berlebihan, kini menjadi masalah yang semakin serius di kalangan pelajar. Kondisi ini seringkali terjadi akibat tuntutan akademik

yang tinggi, beban kerja yang semakin meningkat, dan ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik. Ketika mahasiswa mengalami burnout, mereka kehilangan motivasi, merasa lelah secara fisik dan mental, serta merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang ada. Kondisi ini seringkali berujung pada buruknya prestasi akademik, menurunnya minat dalam kegiatan belajar, bahkan penyakit mental seperti kecemasan dan depresi.

Academic burnout adalah keadaan kejenuhan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan dan kelalaian dalam mengerjakan tugas kuliah. Kelelahan akademik dapat menimbulkan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas (Schaufeli *et al.*, 2002). Arlinkasari dan Akmal (2017) menyoroti bahwa kelelahan pribadi dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menimbulkan perilaku negatif yang berdampak pada kelelahan akademik. Mereka yang mengalami kelelahan akademik mungkin menunjukkan ketidakhadiran, sedangkan mereka yang menderita kelelahan pribadi mungkin mengalami penurunan kinerja, kesulitan dalam ujian, dan bahkan putus sekolah. Listyanti (2023) menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik, yang semakin parah seiring berjalannya waktu selama masa studi mereka. Fenomena ini lebih serius dibandingkan stres yang Anda rasakan saat belajar.

Stres merupakan faktor ketiga yang sama pentingnya. Mahasiswa Manajemen FEB Unand menghadapi berbagai tekanan, mulai dari target nilai yang tinggi, persaingan dengan rekan-rekan, hingga kekhawatiran tentang masa depan karier setelah lulus. Stres yang tidak dikelola dengan baik sering kali menyebabkan prokrastinasi sebagai cara untuk menghindari tekanan yang dialami. Stres belajar

merupakan salah satu masalah utama bagi mahasiswa, terutama di fakultas-fakultas yang menuntut seperti ekonomi. Faktor penyebab stres antara lain tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik, ketidakpastian karir masa depan, dan peningkatan beban kerja.

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan emosi dan perilaku mahasiswa, antara lain: Menurunnya motivasi belajar, kualitas tidur buruk, dan rasa cemas berlebih. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memperburuk kualitas hidup mahasiswa dan mengganggu hubungan sosial. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Meningkatnya stres akademik menurunkan keterampilan akademik dan memengaruhi indeks kinerja. Bahkan beban yang dianggap terlalu berat pun dapat menyebabkan masalah pada ingatan, konsentrasi, keterampilan pemecahan masalah yang buruk, dan kinerja akademis (Goff, 2011).

Beban stres yang dirasakan seseorang dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, berkelahi, berhubungan seksual secara bebas, bahkan penyalahgunaan narkoba. Meskipun stres sering kali berdampak negatif, selama stres tersebut masih dalam batas toleransi individu, ia juga dapat memberikan dampak positif. Stres dapat meningkatkan kreativitas dan mendorong pengembangan diri. Oleh karena itu, stres tetap memiliki peran penting dalam proses pengembangan pribadi mahasiswa. (Smeltzer dan Bare, 2008).

Untuk melanjutkan penelitian ini, peneliti telah mendapatkan data mahasiswa Manajemen Universitas Andalas angkatan 2020-2024 pada kampus Universitas

Andalas Limau Manis sebesar 954 mahasiswa. Berikut adalah data status mahasiswa Manajemen Universitas Andalas:

Tabel 1. Data Status Mahasiswa Manajemen Angkatan 2020-2024 Universitas Andalas

Angkatan	Status	Jumlah Status	Total	Total Persentase
2020	Aktif	25	773	81,0%
2021		107		
2022		191		
2023		254		
2024		196		
2020	Cuti	0	1	0,1%
2021		0		
2022		0		
2023		1		
2024		0		
2020	Lulus	77	121	12,7%
2021		44		
2022		0		
2023		0		
2024		0		
2020	Keluar	10	59	6,2%
2021		19		
2022		20		
2023		10		
2024		0		

Sumber: Data dari Biro Manajemen

Berdasarkan informasi dari Biro Manajemen Universitas Andalas per Juni 2025, terdapat 954 mahasiswa di Program Studi Manajemen yang tersebar di berbagai angkatan (2020-2024) dengan berbagai status. Angka yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa aktif mendominasi dengan persentase 81% (773 orang), di mana angkatan 2023 memberikan kontribusi terbanyak (254 orang). Tingginya jumlah mahasiswa aktif ini mungkin disebabkan oleh banyaknya mahasiswa muda dari angkatan 2023-2024 yang masih menjalani masa studi

mereka yang normal, serta adanya dampak pandemi yang dapat berpengaruh pada perubahan jadwal akademik.

Satu fenomena menarik terlihat pada sangat sedikitnya mahasiswa yang mengambil cuti, yaitu hanya 1 orang (0,1%) dari angkatan 2023. Ini mungkin disebabkan oleh adanya kebijakan ketat kampus terkait pengajuan cuti akademik, atau bisa jadi mahasiswa lebih memilih untuk tetap aktif daripada mengambil cuti. Sebaliknya, data kelulusan hanya mencakup angkatan 2020-2021 (total 121 orang atau 12,7%), di mana angkatan 2020 memiliki jumlah yang paling banyak (77 orang). Pola ini sesuai dengan fase normal studi S1 selama 4 tahun, meski ada tanda bahwa beberapa mahasiswa angkatan 2021 mungkin masih dalam proses menyelesaikan skripsi. Terdapat kasus menarik pada angkatan 2022 yang menunjukkan angka keluar tertinggi (20 orang). Beberapa faktor yang dapat menjelaskan situasi ini termasuk kesulitan dalam beradaptasi setelah pandemi yang mengubah metode belajar dari daring ke luring, tekanan ekonomi yang mendorong mahasiswa untuk bekerja penuh waktu, atau ketidakcocokan dengan jurusan yang dipilih setelah menyelesaikan tahun pertama.

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena prokrastinasi di kalangan mahasiswa Manajemen memiliki dampak yang lebih luas dibandingkan program studi lain. Sebagai calon manajer dan pemimpin dalam bisnis, kemampuan untuk mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu adalah keterampilan yang krusial. Kebiasaan prokrastinasi yang terbawa hingga ke dunia kerja dapat berakibat serius pada produktivitas dan kinerja profesional di kemudian hari.

Berikut adalah hasil pra survey yang melibatkan 30 mahasiswa aktif jurusan Manajemen Universitas Andalas:

Tabel 2. Data Survey Awal Prokrastinasi pada Mahasiswa Manajemen Universitas Andalas

No.	Pertanyaan	Jawaban	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Apakah kehadiran teman sebaya membuat Anda cenderung menunda tugas perkuliahan?	Iya, kehadiran teman sebaya cenderung membuat Saya menunda tugas perkuliahan	15	50%
		Tidak, kehadiran teman sebaya tidak membuat Saya cenderung menunda tugas perkuliahan	15	50%
2	Apakah Anda cenderung menunda tugas perkuliahan ketika <i>burnout</i> ?	Iya, Saya cenderung menunda tugas perkuliahan ketika <i>burnout</i>	24	80%
		Tidak, Saya tidak cenderung menunda tugas perkuliahan ketika <i>burnout</i>	6	20%
3	Apakah Anda cenderung menunda tugas perkuliahan ketika stres?	Iya, Saya cenderung menunda tugas perkuliahan ketika stres	30	100%
		Tidak, Saya tidak cenderung menunda tugas perkuliahan ketika stres	0	0%

Sumber: Pra-survei pada mahasiswa manajemen S1 Universitas Andalas

Berdasarkan hasil dari pra-survei, dapat disimpulkan bahwa terdapat 50% responden menjawab kehadiran teman sebaya cenderung membuat responden menunda tugas perkuliahan dan 50% responden menjawab bahwa kehadiran teman

sebaya tidak cenderung membuat responden menunda tugas perkuliahan. Kemudian terdapat hasil 80% responden menjawab bahwa responden cenderung menunda tugas perkuliahan disebabkan oleh *burnout* dan 20% responden menjawab bahwa responden tidak terdampak menunda tugas perkuliahan akibat *burnout*. Lalu, pada hasil jawaban responden terhadap pertanyaan tentang stres, hasil yang didapatkan adalah terdapat hasil 100% responden menjawab bahwa responden cenderung menunda tugas perkuliahan akibat stres. Dari hasil persentase di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor stres merupakan faktor tertinggi responden melakukan prokrastinasi, faktor kedua adalah *burnout*, dan faktor terendah adalah teman sebaya.

Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi yang lebih efektif untuk menangani prokrastinasi, baik melalui intervensi di tingkat individu maupun kebijakan akademik di program studi. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk merancang program pelatihan manajemen waktu, konseling akademik, dan pendekatan pembelajaran yang lebih sensitif terhadap aspek psikologis mahasiswa Manajemen FEB Unand.

1.2 Perumusan Masalah

Masalah yang diidentifikasi pada masalah ini:

1. Bagaimana pengaruh teman sebaya terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas?
2. Bagaimana pengaruh *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas?

3. Bagaimana pengaruh stres terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pengaruh teman sebaya terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas.
2. Menganalisis pengaruh *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas.
3. Menganalisis pengaruh stres terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa manajemen S1 FEB Universitas Andalas.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis:

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menambah wawasan penulis mengenai prokrastinasi mahasiswa

2. Bagi Akademik:

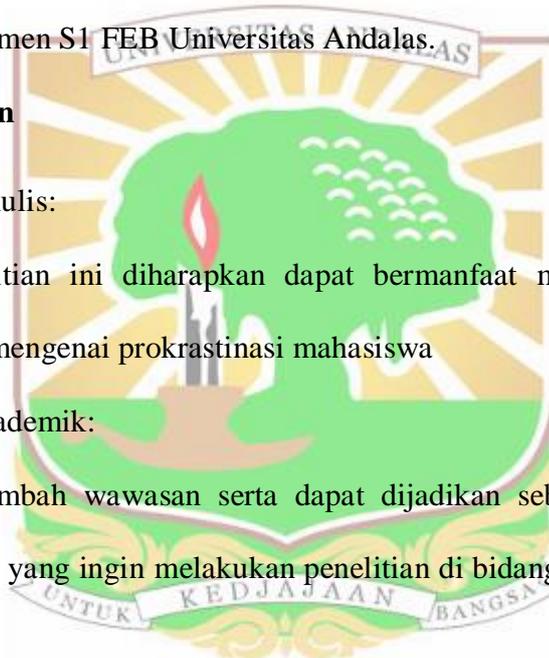
Menambah wawasan serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi pembaca yang ingin melakukan penelitian di bidang yang sama di masa depan.

3. Bagi Pembaca:

Menambah wawasan tentang pengaruh teman sebaya, *burnout*, dan stres terhadap prokrastinasi mahasiswa.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada mahasiswa aktif dari jurusan manajemen Universitas Andalas.



1.5 Sistematika Penulisan

Penelitian ini dibagi atas lima bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

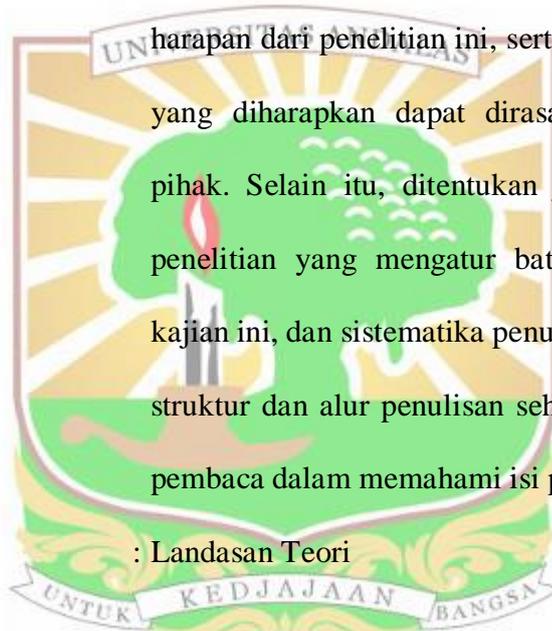
Bab ini mencakup beberapa elemen penting, yaitu: latar belakang penelitian yang memberikan konteks, rumusan masalah yang mengidentifikasi isu yang akan diteliti, tujuan penelitian yang menjelaskan harapan dari penelitian ini, serta manfaat penelitian yang diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Selain itu, ditentukan juga ruang lingkup penelitian yang mengatur batasan-batasan dalam kajian ini, dan sistematika penulisan yang mengatur struktur dan alur penulisan sehingga memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian..

BAB II : Landasan Teori

Bab ini mencakup teori-teori yang relevan dengan obyek penelitian, serta pengembangan hipotesis dan model penelitian yang digunakan.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini mencakup berbagai aspek penting dalam penelitian, seperti desain penelitian, populasi dan



sampel yang terlibat, variabel yang diteliti beserta definisi operasionalnya, jenis dan sumber data yang digunakan, metode pengumpulan data, serta teknik analisis data yang diterapkan.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil penelitian serta pembahasan terkait isu yang diangkat dalam studi ini.

BAB V : Penutup

Bab ini berisi kesimpulan yang diambil dari penjelasan yang telah disampaikan dalam landasan teori, mencakup implikasi penelitian, keterbatasan yang ada, serta saran yang dihasilkan dari penelitian tersebut.

