

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49 tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 17 ayat 34b menyatakan bahwa mahasiswa yang mengambil program sarjana harus menempuh pendidikan dalam waktu 4 tahun dan menyelesaikan beban 144 sks. Selain itu berdasarkan pasal 24 ayat 1, mahasiswa akan dinyatakan lulus setelah pencapaian pembelajaran dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) lebih besar atau sama dengan 2,00. Dengan kata lain mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan studinya tepat waktu yaitu selama 4 tahun dengan IPK minimal 2,00. (<http://sindiker.dikti.go.id>)

Namun dari data Departemen Administrasi Akademik (DAA) tahun 2015 Universitas Esa Unggul menunjukkan kelulusan tepat waktu cenderung rendah yaitu pada mahasiswa angkatan 2009 yang lulus tepat waktu sebanyak 548 (59,96%) mahasiswa, mahasiswa angkatan 2010 yang lulus tepat waktu sebanyak 502 (61,60%) mahasiswa dan mahasiswa angkatan 2011 yang lulus tepat waktu sebanyak 261 (29,63%). Hal itu berbeda dengan sasaran mutu Universitas Esa Unggul yang mentargetkan mahasiswa lulus tepat waktu mencapai 75%.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan Dekan Fakultas Psikologi diketahui bahwa, rendahnya kelulusan tepat waktu antara lain disebabkan oleh karena

mahasiswa tidak yakin dengan topik skripsi, manajemen waktu yang tidak sesuai dengan *schedule* dibuat, kurang memiliki daya juang terhadap penulisan skripsi,

Pada saat mahasiswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu maka mahasiswa tersebut tidak akan menerima konsekuensi. Berbeda dengan mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu maka mahasiswa tersebut harus menerima konsekuensinya seperti mendapatkan pengurangan nilai tugas, bahkan tidak lulus mata kuliah yang sedang diambil. Mahasiswa yang gagal menyerahkan dan mengerjakan tugas secara tepat waktu biasanya disebabkan berbagai macam hal, salah satunya yaitu penundaan untuk segera menyelesaikan tugas.

Seperti yang dapat dilihat dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada mahasiswa Universitas Esa Unggul

*“ kalo gua si dalam tugas yang diberikan sama dosen bukan merupakan sebuah tuntutan yang berat karena walaupun gua harus terburu-buru untuk dapat ngerjain tugas itu, gua sadar kalo gua bisa kerjain tugas itu. Namun gua lebih memilih untuk melakukan tugas yang lebih dekat daedline atau gua cari kegiatan yang lebih menyenangkan dan bisa menghasilkan uang. Buat gua tugas dari dosen itu bukan merupakan beban buat gua karena gua ngerasa mampu mengerjakan tugas itu. (Komunikasi pribadi mahasiswa M reguler, 04 april 2015)*

*“Gua itu sukanya nunda tugas yang menurut gua sulit. Apalagi kalo itu dosen ngasih tenggang waktu pengerjaannya sebentar banget. Udeh dah kalo gitu mah gue males banget buat ngerjainnya..Biasanya sih yaa..kalo gue nunda itu, biasanya gua mah ngelakuin kegiatan yang seneng-seneng dah, kayak misalnya nongkrong, karaokean atau main futsal gitu dah.. nanti kalo emang udah mepet baru tuh gua ngerjain tugasnya kalo gua bisa itu juga, atau tugas itu sama sekali ga gua kerjain. (Komunikasi pribadi mahasiswa G reguler, 06 april 2015)*

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa M menunda menyelesaikan tugas dan memilih hal yang menyenangkan dan dapat menghasilkan uang. Mahasiswa M menyerahkan tugas ketika sudah mendekati *deadline*. Sementara berbeda dengan mahasiswa G melakukan penundaan menyerahkan tugas atau mengerjakan tugas dengan sengaja karena mahasiswa G merasa bahwa tugas yang diberikan sangat sulit dan banyak memilih melakukan hal yang menyenangkan seperti nongkrong, *karaokean* atau bermain futsal. Dengan kata lain kedua mahasiswa M dan G melakukan penundaan penyelesaian tugas dan lebih memprioritaskan hal-hal yang menyenangkan dirinya atau berperilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari (Ghufroon & Risnawati, 2011) prokrastinasi dapat dikatakan sebagai perilaku penundaan untuk memulai dalam mengerjakan suatu tugas. Prokrastinasi juga merupakan suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, dan penundaan yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah sebagai penundaan yang dilakukan dengan sengaja untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Perilaku penundaan itu dilakukan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain diluar pengerjaan tugas utamanya sebagai mahasiswa sehingga tugas tersebut tidak dapat diselesaikan pada waktunya dan memerlukan waktu tambahan untuk pengumpulan tugas. Menurut Ferrari (1995)

mengemukakan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan dan *trait* kepribadian.

Menurut penelitian Suriani dan Suraini (Rathakrishnan, B & Ismali, R. 2009) yang berjudul “Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti” menyatakan bahwa puncak stres yang paling utama disebabkan oleh terlalu banyak tugas-tugas, tidak cukup waktu dalam mengerjakan, tidak dapat menjawab soal ujian, mendapat nilai yang rendah saat ujian dan sulit memahami pelajaran yang diberikan. Hal itu senada dengan pernyataan Sarafino (2002) bahwa kondisi stres dapat melebihi sumber daya yang dimiliki individu tersebut yang dirasakan tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan tekanan fisik maupun psikologis pada individu karena tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki.

Kondisi ketidaknyamanan dan membuat mahasiswa stres pada akhirnya mengarahkan mahasiswa melakukan penundaan seperti yang dialami oleh mahasiswa Universitas Esa Unggul berikut wawancaranya

*“ tugas ya.. gua si kalo banyak tugas gua suka binggung sendiri tugas mana yang harus dikerjain duluan, soalnya waktunya itu sebentar banget bikin gua takut, cemas juga si takut ga kelar. Biasanya gua kerjain tugasnya malem pas hari deadline nya baru gua kerjain kalo menurut gua ga bisa kerjain ya udah kaga gua kerjain mending gua jalan-jalan yang buat gua seneng dari pada kerjain tugas..”* (Komunikasi pribadi mahasiswa S reguler angkatan 2014, rabu 25 maret 2015)

*“ gua kalo masih tugas mah ga gua pikirin banget, mending gua kerjainnya pas malemnya atau kalo ga di kelas baru gua kerjain itu tugas, mau dapet nilai berapa aja gapapalah yang penting udah gua kerjain tugas itu terus ga telat gua kumpulannya, pernah gua kerjain sampe bergadang tapi gua cuma dapet nilainya kecil itu gara-gara gua telat kumpulin tugasnya, jadinya gua takut kalo sampe*

*telat lagi kumpulin tugasnya..”* (Komunikasi pribadi mahasiswa A reguler angkatan 2014, Kamis 26 Maret 2015)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S ketika stres menghadapi tuntutan tugas yang diberikan dosen, mahasiswa S lebih memilih menunda tugas dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Sedangkan pada mahasiswa A takut terlambat mengumpulkan dan lebih memilih mengerjakan pada malam pengumpulan tugas dan tanpa mengharapkan nilai berapapun yang akan didapat.

Berdasarkan penelitian Sari, (2014) yang berjudul “Hubungan antara stres terhadap guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta” menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi stres terhadap guru maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya semakin rendah stres pada guru, semakin rendah prokrastinasi akademik.

Dengan demikian tinggi rendahnya prokrastinasi mahasiswa ditentukan oleh seberapa besar stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka mahasiswa tersebut akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang membuat perilaku tidak terarah pada penyelesaian tugas atau bahkan menunda penyelesaian tugas. Begitu pula sebaliknya, mahasiswa yang mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap tugas yang rendah, berarti mahasiswa tersebut menganggap tugas tersebut bukan sebagai tuntutan yang besar. Stres yang rendah ini membuat mahasiswa bisa dengan nyaman melakukan tugas atau lebih termotivasi untuk penyelesaian tugasnya tanpa harus menunda.

Adanya tuntutan tugas yang diberikan dosen sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani, merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diikuti oleh, jantung berdebar, takut tidak dapat menyelesaikan tepat waktu dan memiliki beban pikiran terhadap tuntutan tugas tersebut. Mahasiswa yang mengalami stres terhadap tuntutan tugas, maka mahasiswa cenderung untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugasnya dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti nongrong, main *games*, nonton, mendengarkan musik. Hal ini dilakukan sebagai upaya pengalihan dari stres mahasiswa tersebut. Begitupula sebaliknya, mahasiswa yang tidak mengalami stres akan menganggap tuntutan tugas yang diberikan dosen bukan merupakan suatu hal yang membebani. Hal ini akan menimbulkan perasaan mampu terhadap dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut diatas peneliti ingin melihat hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014

## **B. Identifikasi Masalah**

Mahasiswa dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak terlepas dari tuntutan tugas, baik tugas akademik maupun non akademik. Banyaknya tuntutan tugas yang diberikan membuat sebagian mahasiswa merasa terbebani untuk menyelesaikan tugas tersebut secara tepat waktu. Beban tugas yang cukup banyak diberikan oleh dosen membuat mahasiswa tidak mampu menentukan tugas mana

yang harus diprioritaskan untuk dikerjakan terlebih dahulu. Tuntutan tersebut membuat mahasiswa mengalami kebingungan, panik, khawatir, stres dan membuatnya merasa tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan tugasnya. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung memilih untuk menghindari tugas yang diberikan dosen. Mahasiswa lebih memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan seperti nongkrong, main *games*, futsal, *shopping* sebagai upaya pengalihan yang dilakukan untuk menghindari tugas tersebut, dari pada mencari informasi dan menyelesaikan tugasnya atau melakukan prokrastinasi.

Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki perasaan mampu untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Perasaan mampu yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa terhindar dari stres karena mahasiswa tersebut dapat mengolah waktunya dengan baik, menguasai tugasnya, dapat mencari informasi tugasnya, mengatur emosinya dan memilih prioritas yang harus dilakukannya. Dengan keadaan tersebut mahasiswa tidak akan menunda tugasnya sehingga mahasiswa tersebut tidak melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan permasalahan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini antara lain :

- 1) Mengetahui hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014
- 2) Mengetahui tinggi rendah stres dan tinggi rendah prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1) Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan kajian ilmu Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi sosial.

#### **2) Manfaat Praktis**

Untuk mahasiswa mampu menentukan atau memilih malakukan pengalihan stres dalam menghadapi tuntutan tugasnya.

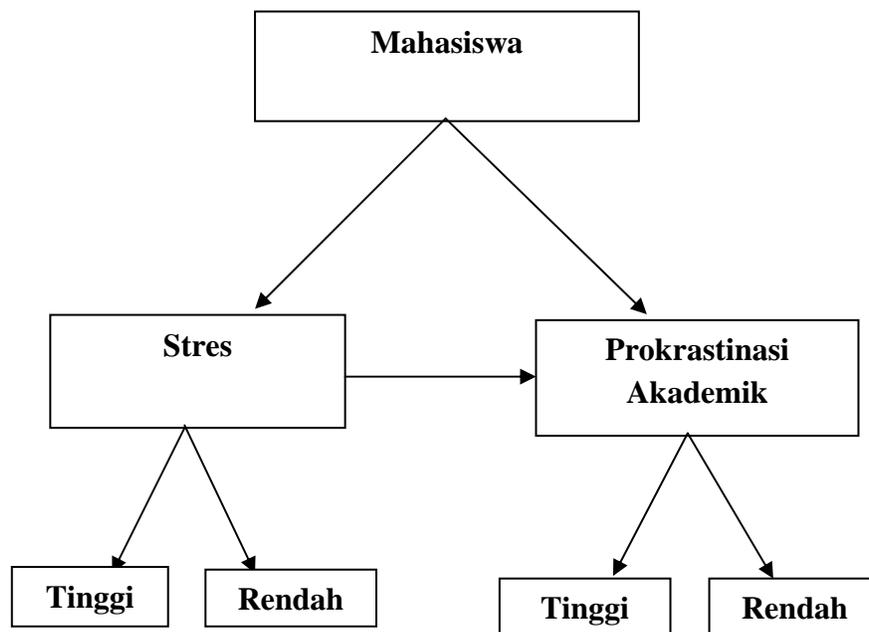
### **E. Kerangka Berfikir**

Dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan, baik dari perkuliahan, maupun kegiatan lain diluar proses perkuliahan. Disatu sisi mahasiswa memiliki kewajiban mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, yang memiliki batasan waktu (*deadline*) pengumpulan tugas. Batasan waktu yang singkat tersebut dapat membuat beberapa mahasiswa merasa terbebani dengan batasan waktu yang singkat.

Tuntutan tugas yang dirasa berat dan adanya batasan waktu yang singkat membuat mahasiswa merasa berada dalam tekanan atau stres. Stres adalah suatu kondisi pada individu yang dirasakan tidak menyenangkan sehingga menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologi pada individu karena adanya tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan sumber dayanya.

Mahasiswa yang menganggap atau menilai tugas sebagai beban yang tidak menyenangkan, yang melebihi kemampuan yang dimilikinya membuat mahasiswa tersebut cenderung mengalami stres tinggi yang biasanya diikuti dengan gejala sakit kepala, keringat berlebih, bingung dan cemas. Dalam keadaan stres tinggi perilakunya menjadi tidak terarah sehingga mahasiswa menunda menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. Mahasiswa lebih memilih menggunakan waktu dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan sebagai upaya pengalihan terhadap stres. Berbeda dengan mahasiswa yang menganggap tugas bukan suatu

beban yang memberatkan dan tidak menyenangkan, sehingga mahasiswa akan tenang, santai, dan nyaman dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditetapkan.



**Gambar 1.1 Kerangka Berfikir**

## **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014