

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi tidak terlepas dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu mendapatkan pendidikan, melakukan penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Ernima Dkk, 2016). Sebagai pelaku akademis di pendidikan tingkat tinggi, mahasiswa dituntut dapat menyelesaikan tugas-tugasnya, baik yang bersifat akademik, maupun yang non akademik. Tugas-tugas akademis mahasiswa terdiri dari memerhatikan materi yang disampaikan dosen, membaca buku, membuat laporan, mengerjakan ujian, dan sebagainya. Tugas-tugas non akademik lebih mengarah kepada aktivitas-aktivitas sosial, seperti pengabdian kepada masyarakat, keanggotaan di organisasi kampus, pendalaman bakat minat dalam kegiatan ekstrakurikuler, keikutsertaan dalam kompetisi, dan lain-lain.

Akan tetapi pada kenyataannya, sering terjadi permasalahan yang menghambat mahasiswa dalam melakukan aktivitasnya di kampus dan membuat mereka menjadi sulit untuk mengerjakan tugas-tugas mereka, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Hal itu bisa berupa fasilitas kampus yang kurang mendukung, ketidaksukaan mahasiswa terhadap mata kuliah tertentu, kesibukan mahasiswa diluar aktivitas perkuliahan, dan sebagainya. Tetapi dari berbagai faktor tersebut, mungkin yang paling umum terjadi adalah kebiasaan mahasiswa yang cenderung menunda-nunda melakukan pekerjaan mereka sehingga mendekati *deadline* pengumpulan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan penulis kepada beberapa mahasiswa UNJ, sebagian besar mahasiswa cenderung memilih melakukan tugas-tugas perkuliahan mereka disaat sudah mendekati tenggat waktu. Alasannya pun beragam, mulai dari sibuk, tidak terlalu mengerti materinya, lupa jika ada tugas, hingga mengatakan bahwa itu sudah kebiasaan. Dalam beberapa kesempatan, bahkan ada dari mereka

yang mengaku terkadang baru mulai mengerjakan tugas dihari yang sama tugas itu harus dikumpulkan.

Dalam istilah psikologi, fenomena tersebut disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin, yaitu *procrastinare*, secara harfiah berarti perilaku menunda-nunda sampai hari berikutnya (Desimone, dalam Julianda, 2012). Kata tersebut merupakan komplikasi dari *pro* yang artinya bergerak maju dan *crastinus* yang berarti melakukan besok. Popola (dalam Julianda, 2012) mengungkapkan prokrastinasi sebagai perilaku menunda-nunda yang membuat seseorang tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan maksimal dan bahkan sama sekali tidak mengerjakannya secara sengaja. Steel (2007) juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih melaukan aktivitas lain meski mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Menurut Reza (2015) perilaku orang yang memiliki perilaku prokrastinasi (prokrastinator) ditandai dengan kecenderungan terdapatnya kesulitan untuk melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan baginya dan kemungkinan akan menghindarinya atau mencari jalan keluar dari hal tersebut. Mereka cenderung mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan lebih memilih kesenangan yang mudah diperoleh. Ciri lainnya juga bisa berupa sikap menyalahkan orang lain atau situasi sulit yang dialami (Reza, 2015).

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

Menurut Tuckman dalam Reza (2015) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas akademik yang seharusnya diselesaikan.

Prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu. Adapun menurut Solomon dalam Khusniatun, dalam Zusya & Akmal (2016), yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah gejala perilaku menunda yang lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan. Selain itu, McClosekey dalam Zusya & Akmal (2016) juga mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Dari semua pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda atau menghindari mengerjakan tugas akademik sehingga tugas itu selesai lebih lama dari yang seharusnya.

Hasil penelitian Bruno & Yuen, dalam Cerino (2014) memperlihatkan sekitar 70% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, perilaku ini bahkan telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Fenomena prokrastinasi bersifat global, artinya fenomena prokrastinasi dapat terjadi di tempat lain. Faktanya, prokrastinasi merupakan hal yang umum dikalangan mahasiswa (Rice Dkk, dalam Cerino 2014). Klassen Dkk (dalam Cerino, 2014) meneliti mahasiswa Kanada dan menemukan 57% dari mereka menghabiskan 3 jam atau lebih dari waktu mereka perhari untuk menunda-nunda pekerjaan mereka. Selain itu penelitian di Amerika menemukan bahwa 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, dalam Kartadinata & Tjundjing, (2008). Bahkan hasil penelitian Edwin dan Sia ( dalam Putri Dkk, 2007) menunjukkan bahwa dari 295 orang mahasiswa yang diambil sebagai responden, 30,9% mahasiswa tergolong sebagai *high* hingga *very high* prokrastinator. Penelitian tersebut juga membuktikan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya.

Sebagai mahasiswa, mereka dituntut untuk terus menerus mengasah kemampuan berpikir mereka, menemukan suatu permasalahan yang bisa dikritisi, dan mencari solusi dari permasalahan tersebut. Dalam

melakukannya, mahasiswa pun sering menerima banyak tugas dari dosen-dosen mereka yang harus dikumpulkan pada tenggat waktu (*deadline*) yang sudah ditentukan. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), kegiatan akademik yang biasa diprokrastinasikan oleh mahasiswa antara lain adalah tugas menulis, belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, presentasi, dan kinerja akademik secara holistik. Hal-hal tersebut bisa menjadi beban kuliah dalam kegiatan akademik dikampus, dan apabila mereka mulai tidak sanggup melakukannya, maka mereka mulai melakukan prokrastinasi. Terlebih jika mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang aktif berorganisasi, aktif kegiatan pengembangan bakat minat, dan lainnya. Pada umumnya, beban kuliah yang mereka rasakan akan cenderung lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya fokus pada nilai akademiknya saja.

Selain itu, kondisi fisik ataupun mental yang lelah juga menjadi penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Kelelahan (*fatigue*) merupakan keadaan dimana tubuh dan mental terasa letih, lesu, dan tidak bergairah, yang kemudian juga akan mempengaruhi kondisi fisik mahasiswa tersebut. Menurut Ernima Dkk (2013), disaat kondisi fisik dan mental menurun, hal itu akan diikuti dengan ketidakmampuan berkonsentrasi, dan memperburuk suasana hati sehingga berdampak pada tertundanya pengerjaan ataupun penyelesaian tugas-tugas. Ironisnya, perilaku prokrastinasi pun juga bisa membuat mereka kelelahan. Saat mahasiswa merasakan kelelahan, maka mereka akan berencana untuk menunda mengerjakan tugasnya dan memilih untuk melakukannya di lain hari.

Kondisi demikian mengakibatkan tugas-tugas tersebut semakin menumpuk dan mengubah persepsi terhadap tugas sederhana menjadi sulit (Ernima Dkk, 2016). Pada akhirnya mereka akan terus melakukan penundaan sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas-tugas tersebut dan membuat mereka menjadi kewalahan dalam menyelesaikannya.

Di sisi lain, prokrastinator pun seringkali merasa optimis terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada saat mendekati tenggat

waktu (Burka & Yuen, dalam LaForge, dalam Kartadinata & Tjundjing (2008). Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, Carr, dalam LaForge, 2005). Selain itu prokrastinator cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan yang kurang baik (Sia, dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008). Dilihat dari temuan tersebut, bisa dikatakan prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hidup proksinator.

Konsekuensi dari prokrastinasi akademik diantaranya adalah performa yang kurang, mutu kehidupan individu menjadi berkurang, pengaruh negatif (menambah beban pikiran, mudah tertekan, tidak percaya diri dan cemas) dan menurunnya prestasi (Zusya & Akmal, 2016). Pada dasarnya, mahasiswa mengetahui dampak buruk dari melakukan prokrastinasi, tetapi sulit dihilangkan karena sudah menjadi kebiasaan. (Steel, 2007).

Prokrastinasi akademik bisa didorong karena adanya keyakinan bahwa mahasiswa bisa menyelesaikan pekerjaan mereka di waktu-waktu yang mendatang. Hal ini bisa ditimbulkan dari kebiasaan prokrastinasi itu sendiri. Walaupun mereka harus mengerjakannya secara terburu-buru sehingga hasilnya tidak dapat dikatakan maksimal, membuat mereka kurang tidur dan kelelahan, mereka setidaknya percaya bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas mereka. Bandura menyebut hal ini dengan istilah *self-efficacy* atau efikasi diri.

Menurut Bandura (1977) *self-efficacy* atau efikasi diri adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa, berpikir dan bertindak-laku (keputusan-keputusan yang dipilih, usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan (sosial) nya.

*Self-efficacy* yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, yang secara umum dibedakan menjadi dua, yaitu *self-efficacy* khusus dan *self-efficacy*

umum. *Self-efficacy* khusus sangat beragam dan tergantung pada tugas khusus yang diolah secara kognitif oleh individu sebelum usaha tersebut dikembangkan. Sedangkan *self-efficacy* umum merujuk pada keyakinan seseorang dalam mencapai keberhasilan prestasi hidup, yang secara langsung akan mempengaruhi keputusan untuk menampilkan tugas tertentu (Lauster, dalam Amir, 2014).

Terdapat empat hal penting yang dapat membentuk *self-efficacy* dalam diri seseorang, yaitu: *mastery experience* atau pengalaman keberhasilan, *vicarious experience* atau *modelling* (meniru), *verbal persuasion*, dan tingkat psikologi dan emosi (Bandura, dalam Warsito 2009). Setiap orang akan mengalami satu atau lebih dari ke-empat hal tersebut disetiap lingkungan yang Ia tempati dan akhirnya hal tersebut membentuk *self-efficacy* pada kepribadian mereka. Semakin sering seseorang mendapat atau mengalami ke-empat hal diatas, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang mereka punyai. Sebaliknya, jika Ia jarang mendapatkannya, maka semakin rendah pula tingkat *self-efficacy* mereka.

Lee dan Bobko (dalam Engko 2008) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencurahkan seluruh usaha dan perhatian untuk mencapai tujuan dan kegagalan yang terjadi serta membuatnya berusaha lebih giat lagi. Mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi sulit, orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan berusaha lebih keras lagi untuk mengatasi tantangan yang ada.

Semua orang harus memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kemampuan mereka supaya tidak terus-menerus mengejar tujuan atau melakukan hal yang tidak dapat mereka capai. Apabila mereka sudah bisa menentukan mana tugas yang dapat mereka hadapi dan mana yang tidak dapat mereka hadapi, maka mereka juga harus memberikan penghargaan

kepada mereka sendiri saat mereka sudah berhasil melakukan suatu tugas (Friedman & Schustack, 2008).

*Self-efficacy* penting bagi setiap mahasiswa, sebab *self-efficacy* dapat mempengaruhi berbagai aktivitas yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Schunk & Pajares (Schunk, 2010: 139) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi pilihan aktivitas, usaha, dan ketekunan. Selain itu, Bandura (Schunk, 2010: 139) juga mengatakan bahwa dampak motivasi dari *self-efficacy* bisa sangat dramatis.

*Self-efficacy* yang rendah bisa saja disebabkan oleh hasil persepsi mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri. Ketika mahasiswa tidak menguasai suatu tugas atau keahliannya, hal itu bisa membuat *self-efficacy* terhadap dirinya rendah, sehingga mereka akan cenderung melakukan prokrastinasi. Di sisi lain, mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi juga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi. Menurut Pajares dalam Julianda (2012), ketika seseorang memiliki *self-efficacy* yang terlalu tinggi, ia akan menganggap tugas tersebut sangat mudah untuk dikerjakan sehingga memilih untuk melakukan hal lain terlebih dahulu.

Penelitian mengenai kaitan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi sudah pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Rohmatun (dalam Julianda, 2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini berarti, semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian Julianda (2012) menunjukkan bahwa salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah adanya kecenderungan seseorang memiliki pemikiran yang irasional dalam menilai kemampuan dirinya. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Fajarwati (2015) menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Fajarwati (2015) menemukan pada penelitiannya bahwa yang berkorelasi signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah variabel *self control*.

Berdasarkan paparan di atas, diketahui *self-efficacy* bisa mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, baik secara positif maupun secara negatif. Selain itu, hasil penelitian lain mengenai hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pun masih belum cukup konsisten, sehingga mendorong penulis untuk mencari tahu lebih lanjut tentang hubungan antara kedua variabel tersebut.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, maka masalah yang akan diidentifikasi antara lain:

- a. Bagaimana gambaran *self-efficacy* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka fokus masalah yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang dijelaskan dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”

## 1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

- 1.6.1** Manfaat Teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dan menjadi literatur pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan
- 1.6.2** Manfaat Praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah, pihak kampus, maupun mahasiswa terkait menangani permasalahan prokrastinasi dalam lingkungan pendidikan.

