

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya berada pada rentangan usia 18 sampai 22 tahun atau berada pada fase peralihan remaja menuju kedewasaan.<sup>1</sup> Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*, dimana pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungannya terkait dengan upaya perkembangan individu untuk menjadi yang lebih mandiri dan memiliki kesadaran untuk bertanggung jawab terhadap sikapnya.<sup>2</sup>

Chickering mengungkapkan tujuh vektor perkembangan mahasiswa di perguruan tinggi diantaranya pengembangan kompetensi (*Developing Competence*), pengelolaan emosi (*Managing Emotions*), pergerakan dari otonomi menuju interpendensi (*Moving Through Autonomy Toward Interdependence*), mengembangkan hubungan interpersonal yang matang (*Developing Mature Interpersonal Relationships*), pembentukan identitas

---

<sup>1</sup> Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 1992), p.246

<sup>2</sup> Arnett, Jeffrey Jensen, *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*, *American Psychologist*, Vol 55 2000, p.469

(*Establishing Identity*), mengembangkan tujuan (*Developing Purpose*) dan pembentukan integritas (*Developing Integrity*).<sup>3</sup>

Dari ketujuh vektor yang dikemukakan oleh Chickering, pengelolaan emosi merupakan aspek untuk merespon dengan tepat emosi yang sedang mahasiswa hadapi. Emosi tersebut meliputi ketakutan, kecemasan, kemarahan, depresi, rasa bersalah, kepedulian, dan optimisme.<sup>4</sup> Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi sarat dengan beban emosi yang menumpuk serta mengalami tekanan yang bertambah dalam aktivitas akademik diantaranya untuk mencapai prestasi, unjuk kerja, dan nilai-nilai ujian yang baik, serta menjadi lebih tertantang secara intelektual dengan adanya tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan tepat waktu.<sup>5</sup>

Selanjutnya, penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik bagi mahasiswa dapat dilihat juga dari kegiatan belajar di perguruan tinggi. Utomo dan Ruijter mengemukakan tiga ciri khas belajar di perguruan tinggi, yaitu pelajaran yang berlangsung lebih cepat dan hanya mencakup garis besarnya, meningkatnya jumlah dan derajat kesulitan tugas, serta berkurangnya pengaturan dan pengawasan dari dosen terhadap mahasiswa.<sup>6</sup> Ketiga ciri

---

<sup>3</sup> Arthur Chickering & Linda Reisser, *Educational and Identity*. (San Fransisco, CA: Josey Bass, 1993), p.45.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p.46.

<sup>5</sup> Elizabeth Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 2*. (Jakarta:Erlangga,1992), p.262.

<sup>6</sup> K. Bertens, *Metode Belajar untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk bagi Mahasiswa Baru* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), p.56.

khas tersebut menggambarkan peralihan kontrol dalam kegiatan akademik dari orangtua dan guru ke mahasiswa sendiri (*student oriented*).

Untuk dapat beradaptasi dengan karakteristik di atas, maka mahasiswa perlu memiliki dan mengembangkan kemandirian belajar untuk melakukan kegiatan perkuliahan secara bertanggung jawab. Kemandirian belajar akan tumbuh dan berkembang jika mahasiswa memiliki tingkat disiplin yang tinggi. Salah satunya, disiplin dalam mengatur waktu dengan melaksanakan aktivitas akademik sesuai dengan rencana dan tidak mudah dipengaruhi oleh aktivitas lain diluar aktivitas belajar yang telah ditetapkan. Seperti yang dijelaskan oleh Douglas dan Douglas bahwa kehidupan setiap individu tidak dapat dilepaskan oleh waktu dan pengelolaan waktu sangat mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan mahasiswa sejak awal perkuliahan.<sup>7</sup> Hal ini mengindikasikan bahwa ketika memasuki perguruan tinggi, mahasiswa perlu memiliki sikap disiplin dalam menggunakan waktu yang baik dengan tidak menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik dan mampu mencapai standar akademik yang diharapkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Istiqomah pada tahun 2009 tentang tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ pada angkatan 2005-2008 sebanyak 56 responden. Hasil diperoleh dari penelitian ini yaitu sebanyak 16,07% dikategorikan

---

<sup>7</sup> Juriana. 2000. Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Psikologika*. No. 9, Tahun V (65-76).

prokrastinasi yang tinggi, sebanyak 75 % dikategorikan prokrastinasi yang sedang dan sebanyak 8,93% dikategorikan prokrastinasi rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan BK FIP UNJ berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya agar mahasiswa dapat mencegah maupun mengatasi perilaku prokrastinasi akademiknya yang dapat dicegah dengan segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik seefektif dan seefisien mungkin.<sup>8</sup>

Fenomena menunda-nunda pekerjaan ini dalam terminologi psikologi dikenal sebagai istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.<sup>9</sup> Orang yang melakukan perilaku menunda disebut penunda (prokrastinator).

Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Siapa saja dapat melakukan prokrastinasi, dari siswa Sekolah Dasar hingga tingkat Universitas. Jika seseorang sudah sering melakukan prokrastinasi

---

<sup>8</sup> Nurul, Istiqomah, *Survei Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, (Universitas Negeri Jakarta, 2010).

<sup>9</sup> L.J. Solomon dan E.D Rothblum, *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates* (Journal of Counseling Psychology 3, 1984), p.503-509.

akibatnya ia akan malas untuk mengerjakan suatu pekerjaan atau tugasnya tepat pada waktunya. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal.<sup>10</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui angket kepada 20 mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015 mengenai prokrastinasi akademik, didapatkan bahwa mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 29,7%, kategori sedang dengan presentase 63,5% dan kategori rendah 6,77%. Dari hasil studi penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling berada pada kategori sedang. Hal yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi diantaranya mereka lebih tertarik dengan novel daripada buku atau bacaan yang menunjang tugas perkuliahannya, lalu beban tugas yang dianggap banyak juga merupakan alasan mereka melakukan prokrastinasi selanjutnya mahasiswa juga memilih butir pernyataan bahwa mereka sering menunda untuk menyelesaikan tugas ketika ada suatu hal yang lebih menarik untuk dikerjakan.

Bagi peserta didik termasuk mahasiswa, prokrastinasi akademik sudah menjadi suatu kebiasaan. Prokrastinasi akademik mungkin meringankan

---

<sup>10</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment (New York : Prenum Press, 1995), p.9.

stres dalam jangka pendek, yang artinya prokrastinasi memiliki keuntungan dalam mengurangi stres atau tekanan akibat tuntutan tugas yang ada, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat dari sebelumnya, bahkan menimbulkan perasaan cemas dan bersalah.<sup>11</sup>

Lazarus mengungkapkan bahwa stres muncul ketika ada tuntutan-tuntutan pribadi seseorang yang membebani atau melampaui kemampuannya dalam menyesuaikan diri.<sup>12</sup> Mengalami stres akibat banyaknya tuntutan tugas perkuliahan, membuat mahasiswa merasa tidak nyaman seperti ketika belajar dalam kelas, saat mengerjakan tugas, dan aktivitas perkuliahan lainnya yang membuat mahasiswa mengalami kekhawatiran yang cenderung merugikan pada proses perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa harus berusaha untuk menyesuaikan diri terhadap permasalahan dan tekanan yang terdapat pada setiap kondisi terutama dalam aktivitas perkuliahan. Hal ini memotivasi mahasiswa untuk melakukan suatu strategi atau cara untuk menghilangkan perasaan ketidaknyamanan tersebut. Strategi atau usaha yang digunakan mahasiswa untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri disebut dengan strategi *coping*.

Strategi *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan dan stres tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut,

---

<sup>11</sup> Arckerman, D.S dan Gross, B.L. 2005. My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27, p.5-13

<sup>12</sup> Lazarus, p.42

namun *coping* bukan merupakan usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Strategi *Coping* terbaik adalah yang dapat mengubah hubungan individu dengan lingkungannya menjadi lebih baik<sup>13</sup>. Maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang efektif itu untuk mentoleransi, meminimalisir, menerima atau menolak tekanan yang tidak dapat dikuasainya<sup>14</sup>.

Setiap mahasiswa memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda untuk mengatasi situasi tertekan atau stres yang dialaminya. Perbedaan cara yang dilakukan setiap mahasiswa dalam menangani situasi itu dimasukkan ke dalam dua cara. Seperti yang diungkapkan Lazarus dan Folkman, ada yang menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC), yakni *coping* yang memfokuskan pada masalah ini melibatkan usaha yang dilakukan untuk mengubah beberapa hal yang menyebabkan stres. Tujuannya adalah untuk mengurangi tuntutan dari situasi dan meningkatkan usaha individu dalam menghadapi situasi tersebut. Kedua, yaitu *Emotion Focused Coping* (EFC) yakni *coping* yang lebih memfokuskan pada masalah emosi, bentuk *coping* ini lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan.<sup>15</sup> Penggunaan dalam menentukan strategi mana yang paling banyak atau cenderung digunakan sangat bergantung pada

---

<sup>13</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.138.

<sup>14</sup> *Ibid.*, p.140.

<sup>15</sup> *Ibid.*, p.151-153.

kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya tersebut.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan melalui angket strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling pada angkatan 2013-2015. Kesimpulan dari hasil yang didapat, mahasiswa angkatan 2013, dan 2015 menggunakan strategi coping yang fokus kepada masalah (*Problem Focused Coping*), sedangkan hasil yang didapat untuk angkatan 2014 yaitu cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada emosi (*Emotion Problem Coping*).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Anies Andriyati mengenai gambaran coping stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta yaitu cukup baik. Hal ini dilihat dari sebanyak 76 responden yang memiliki presentase tertinggi pada keseluruhan responden yang jatuh pada kategorisasi sedang sebesar 39,47%. Jika dilihat dari aspek atau bentuk coping yang cenderung digunakan oleh responden yaitu *Appraisal Focused Coping* atau coping yang berfokus pada penilaian. Kemudian jika ditinjau per angkatan, aspek atau bentuk *coping* yang cenderung digunakan oleh angkatan 2013, 2012, 2011, dan 2009 adalah *Appraisal Focused Coping* dan yang cenderung digunakan

oleh angkatan 2010 yaitu *Problem Focused Coping* yang berfokus pada masalah.<sup>16</sup>

Ying Min Dan Farn Shing Chen yang meneliti berbagai faktor pemicu dan gejala stres menegaskan bahwa mahasiswa juga biasanya mengalami stres dan tegang karena akan menghadapi ujian. Stres ini diperkirakan sebagai stres mengancam dan bisa merugikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mengatasi stres tersebut mahasiswa cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada masalah dan mencari dukungan sosial serta sering menggunakan penilaian positif.<sup>17</sup>

Sebagai calon konselor, mahasiswa Bimbingan dan Konseling akan bersaing di dunia kerja yang merupakan bagian dari sumber daya manusia yang dimiliki bangsa ini. Hal ini untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan sikap disiplin, kreatif, dan memiliki etos kerja yang tinggi. Penelitian ini menjadi penting dilakukan mengingat dampak dari kebiasaan melakukan perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan membuang banyak waktu yang dimilikinya, tugas yang seharusnya dapat diselesaikan jauh-jauh hari sebelum hari pengumpulan tugas, dengan perilaku prokrastinasi jarang yang dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Dampak lain dari sikap

---

<sup>16</sup> Anies, Andriyanti D, *Gambaran Coping Stress Mahasiswa BK dalam Mengikuti Perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta*, (Universitas Negeri Jakarta, 2014).

<sup>17</sup> Ying Ming Lin and Farn Shing Chen, *A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology* (Taiwan: World Transaction on Engineering and Technology Education, 2010, Vol. 8, No.1), p.68

prokrastinasi akademik ini yaitu mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan dan stres.

Hal ini penting untuk diatasi setiap mahasiswa tersebut salah satunya dengan menggunakan strategi *coping*. Pemilihan strategi *coping* yang tepat dan efektif pada setiap mahasiswa memungkinkan untuk individu menghindari sikap prokrastinasi akademik. Bila mahasiswa tetap mempertahankan sikap prokrastinasi akademiknya dapat menyebabkan masa studi mahasiswa menjadi semakin lama. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang masih aktif dalam perkuliahan. Penelitian ini memaparkan mengenai profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut maka permasalahan yang akan muncul adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana profil strategi *coping* pada prokratsinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2013-2015?
2. Strategi *coping* manakah yang paling dominan digunakan oleh prokrastinator akademik pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang muncul, peneliti membatasi permasalahan mengenai profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, selanjutnya masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, yaitu : “Bagaimana profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013, 2014, dan 2015.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wacana yang terkait pada penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

#### **2. Secara Praktis**

a. Bagi Mahasiswa sebagai subjek penelitian yang tergolong pada prokrastinator akademik, diharapkan dapat menghentikan dan

mengantisipasi perilaku prokrastinasinya. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan gambaran penggunaan strategi coping pada prokrastinator akademik yang meliputi dua cara atau strategi yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, sehingga subjek penelitian nantinya dapat menilai apakah strategi *coping* yang digunakannya selama ini tepat bagi dirinya, akan mempertahankan penggunaan strategi ini, atau akan mengkombinasikannya dengan strategi *coping* jenis yang lain.

- b. Bagi Pengelola Jurusan Bimbingan dan Konseling, penelitian ini dapat membantu mengetahui sebab terjadinya prokrastinasi akademik berdasarkan penggunaan strategi *coping* yang digunakan prokrastinator akademik.