

BABI

PENDAHUULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hingga saat ini wabah pandemi COVID-19 telah genap satu tahun melanda dunia. Sejak 2020, pemerintah Indonesia memutuskan untuk membuat kebijakan pembatasan sosial terhadap semua sektor masyarakat untuk mengurangi kontak langsung antar masyarakat dan menghambat penularan virus. Bidang pendidikan pun termasuk dalam kebijakan pembatasan tersebut. Pada 17 Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat keputusan yang menghimbau agar instansi-instansi pendidikan menerapkan pembelajaran secara *online* (daring). Akhirnya sebagian universitas memberlakukan program pembelajaran jarak jauh. Didukung kemajuan perkembangan teknologi yang ada, proses belajar dapat dilakukan melalui berbagai jenis media virtual seperti Microsoft Teams, Google Classroom, Zoom, dan masih banyak lagi. Maka dari itu interaksi antara dosen dengan mahasiswa masih dapat terlaksana meskipun terpisahkan oleh jarak.

Pembelajaran juga dapat dilakukan secara *asynchronous* (tidak langsung) sehingga dosen dapat merekam video materi dan dapat diakses pada lain waktu. Metode ini memudahkan mahasiswa dalam pengumpulan tugas karena tidak harus menyerahkannya langsung ke kampus seperti biasa. Penggunaan internet juga memungkinkan mahasiswa untuk menggali dan mendapatkan informasi yang lebih luas (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Mahasiswa dapat mengatur jadwal mereka sendiri dalam berdiskusi dan pengerjaan tugas mandiri maupun kelompok tanpa harus bertemu langsung. Dengan begitu, pembelajaran daring secara tidak langsung dapat melatih kemandirian karena menumbuhkan tanggung jawab dan otonomi dalam belajar (Kuo, Walker, Schroder, & Belland, 2020; Oktawirawan, 2020). Dari penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas yang sebelumnya belum dapat diterapkan dengan maksimal selama pembelajaran tatap muka. Namun dibalik kemudahan-kemudahan tersebut, terdapat banyak hal yang tidak boleh luput dari perhatian.

Beberapa hambatan yang sering ditemui selama daring adalah perbedaan lokasi pembelajaran menyebabkan dosen tidak dapat membina kegiatan pembelajaran secara langsung (Sadikin & Hakim, 2019). Sehingga tidak terjamin apakah mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen dengan sungguh-sungguh. Rendahnya pengawasan tersebut dapat menurunkan pengendalian diri pada mahasiswa (Handoyo, Afiati, Khairun, & Prabowo, 2020). Tingkat pengendalian diri yang rendah dapat membuat mahasiswa bermalasan karena merasa lebih bebas sebab tidak ada pengawasan dari dosen. Jumlah mahasiswa selama kelas daring pun dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Dalam penelitiannya, Naserly (2020) menyebutkan bahwa kelas daring menjadi tidak efektif ketika mahasiswa melebihi 20 orang.

Hambatan lain yang dialami sebagian mahasiswa yang kesulitan memahami materi perkuliahan dalam bentuk bacaan yang diberikan secara daring (Argaheni, 2020; Sadikin & Hakim, 2019). Hal ini dikarenakan adanya perubahan bentuk penyampaian materi yang sebelumnya melalui lisan menjadi video, tulisan, dan siaran langsung. Selanjutnya, selama perkuliahan daring, tugas yang diberikan oleh dosen selama perkuliahan daring menjadi lebih banyak dengan tenggat waktu yang cenderung singkat (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Adanya kesulitan memahami materi yang dibarengi dengan banyaknya tugas dengan tenggat waktu sempit dapat membuat mahasiswa kebingungan mempersiapkan diri dan memilih tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dulu. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penundaan dan keterlambatan dalam pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik. Rendahnya pengendalian diri, penundaan, dan keterlambatan dalam menuntaskan tugas akademik disebut juga dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah sebuah perilaku menunda pengerjaan tugas (Burka & Yuen, 1983; Schouwenburg, 1995). Tuckman (1991) menjelaskan bahwa perilaku ini diawali dari kebiasaan menunda yang tidak begitu penting karena individu merasa harus menciptakan hasil yang sempurna sehingga pengerjaan langsung akan menyebabkan hasil yang tidak optimal. Perilaku ini bukanlah sebuah fenomena yang langka. Harriott & Ferrari (1996) sebelumnya telah melakukan studi terhadap 211 orang dewasa. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa 20% dari sampel

tersebut termasuk dalam kategori “prokrastinator (sebutan untuk individu yang melakukan prokrastinasi) akut”.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang berhubungan dengan akademis (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Menurut Lumongga (2014) perilaku ini juga dapat dipengaruhi oleh kegagalan regulasi diri, efikasi diri dan kontrol diri yang rendah, serta adanya keyakinan irasional. Prokrastinator cenderung tetap melakukan penundaan meskipun hal itu membuat mereka merasa tidak nyaman (Jaradat, 2020). Hal tersebut dikarenakan adanya beberapa hal seperti ketakutan akan kegagalan, rasa cemas, juga tidak berani mengambil resiko (Risdiantoro & Iswinarti, 2016, dalam Handoyo dkk, 2020).

Penelitian Sriwigati, Widyastuti, & Muhliawati (2020) menunjukkan prokrastinasi akademik peserta didik memiliki angka 85.31% selama kegiatan belajar di masa pandemi. Melalui penelitian yang dilakukan Purnomo, Suroso, dan Arifiana (2021), ditemukan bahwa selama pembelajaran daring pada masa pandemi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, tingkat prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 44,34%. Lalu dalam penelitian yang dilakukan Handoyo dkk (2020) prokrastinasi akademik selama daring terjadi karena mahasiswa merasakan perasaan negatif yang meliputi stres tinggi.

Peneliti telah melakukan wawancara informal pada tanggal 20 Maret 2021 terhadap 10 orang mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas untuk menggali keluhan yang menjadi sebab mereka melakukan prokrastinasi akademik. Dari wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa salah satu keluhan utama yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring adalah jumlah tugas yang diberikan serta waktu pengerjaan yang terkadang sedikit. Adanya tuntutan untuk menyelesaikan banyak tugas dalam waktu sempit tentu dapat menjadi sumber tekanan bagi kebanyakan mahasiswa. Keluhan berikutnya adalah borosnya pengeluaran kuota dan jaringan internet yang tidak stabil. Hal tersebut membuat sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan dosen karena koneksi yang seringkali terputus-putus. Lalu, selama di rumah, mereka juga harus lebih membagi waktu antara pembelajaran dengan membantu keluarga. Hambatan-hambatan itu menimbulkan tekanan tersendiri bagi mereka dan

membuat mereka menunda pengerjaan tugas-tugas perkuliahan. Mereka akhirnya memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan seperti bermain *game online*, berbincang dengan teman, dan menelusuri laman media sosial mereka hingga mereka merasa lebih baik dan ingin mengerjakan tugas-tugas mereka. Hal ini sejalan dengan Tice & Baumeister (dalam Kandemir, 2014) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi dilakukan oleh individu sebagai upaya menghindari sumber stres selama periode waktu tertentu.

Dikutip dari Tirto.id (2020), survei yang dilakukan oleh psikolog Matthew Browning pada 2.500 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa 45% dari mahasiswa mengalami tekanan emosional yang tinggi selama pandemi. Penelitian Sujadi (2021) terhadap 204 mahasiswa menunjukkan 82,4% partisipan mengalami kesulitan selama daring dan menyebabkan mereka merasakan stres. Stres yang disebabkan oleh kegiatan atau sesuatu yang berhubungan dengan pembelajaran disebut stres akademik.

Stres akademik adalah persepsi individu terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut (Gadzella & Young, 2008). Stres akademik dapat berbentuk tekanan psikologis yang berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik yang lebih besar dibandingkan peristiwa dari kehidupan (Sun Dunne, Hou, & Xu, 2011; Saniskoro, 2017). Tekanan psikologis tersebut dapat berasal dari hubungan buruk individu dengan orang terdekat, performa rendah selama kegiatan belajar, dan kondisi finansial yang buruk (Agolla & Ongori, 2009; Fairbrother & Warn, 2003). Penelitian Livana dkk (2020) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran menjadi faktor utama stres mahasiswa selama pandemi sebesar 70%. Dalam hal ini, banyaknya jumlah tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu yang sempit menciptakan beban tuntutan akademik tersendiri bagi mahasiswa.

Adanya ketidak-seimbangan antara tuntutan akademik dengan keterbatasan sumber daya yang dimiliki mahasiswa dapat menyebabkan timbulnya perasaan tertekan seperti rasa takut tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal, tidak mendapatkan nilai yang bagus, atau tidak dapat menyerahkan tugas tepat waktu.

Dalam keadaan seperti itu, mahasiswa cenderung akan memilih untuk menghindari hal-hal tersebut dengan prokrastinasi (Steel, 2007).

Pada hasil penelitian Setiawan (2015) pada mahasiswa yang mengambil skripsi lanjut di Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo, Juneman, & Setiani (2013) juga menunjukkan adanya korelasi positif di antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi karena meningkatnya stres yang disebabkan oleh keyakinan mereka terhadap ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi tenggat waktu secara terus-menerus. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Amin (2019) didapatkan hasil bahwa stres memiliki efek yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik. Dimana semakin kuat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa maka kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku prokrastinasi akan semakin meningkat. Namun pada penelitian Chornelia (2013) didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik. Dikarenakan adanya perbedaan hasil tersebut, tentu diperlukan penelitian lebih lanjut.

Situasi pembelajaran jarak jauh dalam jangka waktu yang panjang dan dalam skala luas saat ini baru pertama kali ini terjadi di Indonesia. Hal tersebut tentunya memberikan tantangan akademik yang berbeda bagi para peserta didik dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Meningkatnya prokrastinasi dan stres akademik selama masa pembelajaran daring tentu akan berdampak buruk bagi prestasi mahasiswa. Jika tidak ditangani, ditambah dengan adanya stresor lain selama masa pandemi COVID-19, maka dikhawatirkan hal tersebut juga akan memberikan pengaruh negatif yang besar terhadap kesehatan mental mereka. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk lebih menggali sejauh mana pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dibahas pada penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring?
2. Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring?
3. Apakah ada pengaruh di antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring?

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini hanya membahas dua buah variabel, yaitu stres akademik dan prokrastinasi akademik.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah digunakan oleh peneliti untuk mempermudah penentuan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah; apakah terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menggali dan mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi dua, antara lain;

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ranah karya tulisan ilmiah khususnya pada bidang psikologi dan pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menyediakan informasi bagi pembaca terkait dengan penelitian seputar stres akademik dan prokrastinasi akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi

pihak terkait, yaitu:

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring.

1.6.2.2 Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menyediakan informasi tambahan untuk universitas dan instansi pendidikan lainnya dalam upaya untuk mengurangi stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi studi seputar stres akademik dan prokrastinasi akademik.

