

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peran yang sangat besar untuk membentuk seorang individu berkualitas dan mampu menghadapi perkembangan zaman. Di Indonesia, terdapat program wajib belajar 12 tahun hingga sekolah menengah atas demi mendukung terciptanya anak-anak bangsa yang disiplin, kreatif, dan berkarakter. Tidak menutup kemungkinan akan hal tersebut, jika didukung oleh beberapa bidang, dianjurkan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Seorang “siswa” beralih status menjadi “mahasiswa” ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan dapat menguasai bidang akademik yang diminatinya maupun bidang non akademik yang mampu mendukung aktivitas selama mengampu dunia perkuliahan dengan berbagai keterampilan seperti kemampuan beradaptasi, manajemen waktu, dan inisiatif. Beberapa keterampilan tersebut tentunya harus dimiliki oleh mahasiswa terlebih lagi jika sudah menghadapi waktu ujian dan banyaknya tugas akademik yang harus dikerjakan dalam satu waktu.

Bagi seorang mahasiswa aktif dan tidak sedang terikat cuti perkuliahan, tugas akademik sudah menjadi ”teman” sehari-hari bagi mahasiswa untuk memenuhi sebuah mata kuliah. Seperti yang dikemukakan oleh Nitami, Daharnis dan Yusri (2015), rasa tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa akan menciptakan perilaku belajar yang disiplin dalam bentuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dengan itu, mahasiswa bisa belajar untuk mengelola waktu secara efektif, efisien, serta menjadi pribadi yang terlatih dalam menghadapi tekanan (Margareta dan Wahyudin, 2019).

Melihat bagaimana peran pendidikan dapat menciptakan seorang mahasiswa yang berkualitas dengan berbagai keterampilan yang dimiliki, terdapat fakta di kalangan mahasiswa yaitu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik. Perilaku tersebut kerap muncul ketika mahasiswa dihadapkan dengan

tugas yang sulit, sehingga sering kali dari mereka memilih untuk mengulurkan waktu dalam mengerjakannya. Dalam dunia psikologi, perilaku tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Menurut Margareta dan Wahyudin (2019), prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda dalam melakukan suatu pekerjaan dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan sehingga menyebabkan pekerjaan tersebut tidak bisa selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam dunia pendidikan, penundaan terkait tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Mulyono (dalam Basaria, Zamralita dan Aryani, 2021) mengungkapkan bahwa tugas akademik ialah tugas yang bersifat formal dan berkaitan dengan kegiatan akademik seperti mengerjakan tugas harian, melakukan praktikum, serta mengikuti ujian tengah semester atau ujian akhir semester.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor fisik, psikis, dan lingkungan (Fauziah, 2015). Merasa kelelahan karena pembelajaran di kampus menjadi faktor fisik mahasiswa melakukan prokrastinasi. Yang termasuk kedalam faktor psikis adalah tidak paham terkait instruksi tugas yang diberikan oleh dosen, rasa malas, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, dan perubahan suasana hati. Terakhir, faktor lingkungan juga mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu tingkat kesulitan tugas yang diberikan oleh dosen, batas pengerjaan yang lama, mengandalkan teman sekelompok, serta kurangnya referensi dalam mengerjakan tugas.

Perilaku prokrastinasi akademik akan memunculkan dampak buruk bagi mahasiswa yang melakukannya. Pendapat tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Nitami, Daharnis, dan Yusri (2015) bahwa jika mahasiswa melakukan prokrastinasi, tugas atau pekerjaan yang dikerjakan hasilnya tidak optimal. Selain itu, akan menyebabkan efek negatif lainnya seperti menurunnya prestasi, tingkat produktivitas serta etos kerja yang dimiliki mahasiswa tersebut (Margareta dan Wahyudin, 2019).

Seorang mahasiswa yang menjadi prokrastinator memiliki persoalan utama terkait orientasi pada tujuannya (McCloskey, 2011). Mahasiswa sulit untuk mengatur waktu dikarenakan adanya kesenjangan antara niat dan perilaku aktual mereka. Sehingga, ciri utama seorang prokrastinator adalah kesulitan mengatur

waktu secara efektif dan efisien. Salah satu upaya untuk mengurangi atau mencegah perilaku tersebut, seorang mahasiswa bisa membuat jadwal sehari-hari terkait perkuliahannya, membuat daftar tugas dan mengutamakan tugas dengan kriteria tertentu yang harus dikerjakan terlebih dahulu (Margareta dan Wahyudin, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan berupa wawancara dengan beberapa subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Berikut salah satu petikan dari hasil wawancara tersebut:

”Jika diberikan tugas sama dosen, saya memilih untuk mengerjakannya nanti karena saya berpikir masih ada waktu besok sehingga saya memilih untuk menundanya...” (N, angkatan 2023).

Wawancara kedua dilakukan kepada senior satu tingkat di atas N. Berikut salah satu petikan hasil wawancara:

”Saya menunda untuk mengerjakan tugas kuliah biasanya karena tugas yang diberikan dosen itu agak sulit, sehingga terkadang ada rasa takut memulai untuk mengerjakannya, terlebih lagi jika saya sedang merasa down...” (K, angkatan 2022).

Selain mewawancarai K, wawancara juga dilakukan kepada senior satu tingkat di atasnya. Berikut salah satu petikan hasil wawancara:

”Jika saya sudah meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas, tetapi jika tiba-tiba ada agenda dadakan yang kebanyakan berhubungan dengan kegiatan di kampus, saya jadi menunda untuk mengerjakan tugas lagi sehingga sering mengirim berdekatan dengan batas pengumpulan tugas...” (Z, angkatan 2021).

Pada wawancara terakhir, dilakukan kembali kepada senior satu tingkat di atas Z. Hasil wawancara tersebut menyebutkan:

”Saya sering merasa panik, cemas dan kelabakan jika terdapat tugas yang diberikan secara bersamaan, sehingga saya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakannya...” (E, angkatan 2020).

Berdasarkan hasil beberapa wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa lebih memilih untuk menghindari dalam mengerjakan tugas akademik karena ada perasaan tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik sesuai dengan batas

pengerjaannya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Adelina dan Santoso (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik muncul karena adanya keraguan dalam bertindak untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik.

Tentunya, sebagai mahasiswa ingin memberikan hasil yang terbaik dalam mengerjakan tugas agar mendapatkan nilai yang maksimal. Ekspektasi atau harapan tersebut yang mendorong mahasiswa memiliki sifat perfeksionis merupakan bentuk perfeksionisme yang dapat mempengaruhi mereka dalam mengerjakan tugas akademik (Slaney, Rice, Mobley, Trippi dan Ashby, 2001). Seperti yang disampaikan oleh Flett dan Hewitt (2015), perfeksionisme merupakan kepribadian individu yang tidak ingin dirinya melakukan kesalahan. Perfeksionisme juga didefinisikan sebagai suatu keinginan untuk mencapai kesempurnaan (Ananda dan Mastuti, 2013).

Perfeksionisme juga berpengaruh terhadap keterampilan mahasiswa untuk disiplin dan mengatur waktu dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh McCloskey (2011), keterampilan mengatur waktu bisa menjadi buruk dikarenakan adanya sifat malas dan distraksi akan hal lain yang dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan perilaku menunda untuk belajar dan mengerjakan tugas akademik. Oleh karena itu, perfeksionisme bisa menjadi salah satu faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Flett dan Hewitt (dalam Basaria dkk., 2021) menyampaikan bahwa terdapat tiga dimensi perfeksionisme antara lain *self-oriented perfectionism* berupa sikap perfeksionis yang tertuju langsung pada diri individu itu sendiri, *other-oriented perfectionism* merupakan sikap perfeksionis yang berasal dari diri sendiri tetapi juga menuntut kesempurnaan kepada orang lain, serta *socially prescribed perfectionism* adalah sikap perfeksionis yang membuat individu berpikir bahwa orang di sekitarnya menuntut dirinya untuk menjadi sempurna dan akan merasa menyesal jika ia gagal memenuhi harapan orang lain tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Faradina (2018), dimensi *socially prescribed perfectionism* yang dimiliki individu memiliki peran terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan tipe perfeksionisme tersebut

membuat seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik diakibatkan adanya perasaan sulit memenuhi standar atau ekspektasi dari orang lain.

Pendapat lain terkait dimensi perfeksionisme disampaikan oleh Slaney dkk. (2001) yang menyampaikan bahwa seseorang menjadi perfeksionis di dukung dengan adanya sikap memiliki standar yang tinggi terhadap dirinya (*High Standards*), teratur dan selalu berkeinginan disiplin dalam kehidupannya (*Orderliness*), serta adanya perbedaan antara keinginan dan perilaku aktual yang dilakukan individu tersebut (*Discrepancy*). Slaney melihat bagaimana sikap perfeksionis terbagi menjadi positif dan negatif. *High standards* dan *orderliness* merupakan dimensi positif, sedangkan *discrepancy* adalah dimensi negatif.

Sebagai seorang prokrastinator, tipe perfeksionisme maladaptif sangat erat kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Akpur dan Yurtseven, 2019). Hal tersebut disebabkan karena mereka memiliki ekspektasi tinggi terhadap dirinya dalam mengerjakan tugas, tetapi untuk memenuhi ekspektasi tersebut tidak disertai adanya tindakan dan keyakinan dalam dirinya. Sehingga menyebabkan tugas yang dikerjakan pun tidak maksimal atau dikumpulkan berdekatan dengan batas pengerjaan. Berbeda dengan perfeksionisme adaptif, mereka juga memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap tugasnya, tetapi disertai dengan tindakan dan keyakinan untuk mencapai ekspektasi tersebut dalam bentuk menyelesaikan tugas secara rapi dan tepat waktu.

Fenomena prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh sifat perfeksionis mahasiswa yang memunculkan perilaku tersebut muncul. Tipe perfeksionisme adaptif berasal dari faktor internal individu, sedangkan perfeksionisme maladaptif muncul karena faktor eksternal pada individu. Faktor internal ditandai dengan perasaan tidak bisa memenuhi ekspektasi atau harapan yang dimiliki oleh individu tersebut dan faktor eksternal yang muncul karena adanya tuntutan dari luar seperti orang tua atau dosen. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akpur dan Yurtseven (2019), perfeksionisme adaptif memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik sedangkan perfeksionisme maladaptif berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hasil yang sama untuk perfeksionisme adaptif ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wardani dkk., (2021), tetapi

hasil yang berbeda pada perfeksionisme maladaptif menunjukkan tidak adanya pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Perfeksionisme memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang dilakukan dan berlaku juga sebaliknya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Basaria dkk. (2021). Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Margareta dan Wahyudin (2019) mengemukakan bahwa perfeksionisme berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik yaitu jika individu tersebut perfeksionis, maka akan semakin kecil kemungkinan ia melakukan prokrastinasi akademik dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan beberapa paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi ideal (*das solen*) yaitu mahasiswa ingin memberikan hasil yang terbaik dalam mengerjakan tugas agar mendapatkan nilai yang maksimal. Namun, kenyataan di lapangan (*das sein*), didukung dengan beberapa hasil wawancara, terdapat peran sifat perfeksionisme dalam bentuk keinginan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik dengan tepat waktu, tetapi tidak disertai tindakan untuk memulai mengerjakan tugas karena harapan atau ekspektasi yang tinggi tersebut.

Urgensi atau kepentingan lain dilakukannya penelitian ini adalah peneliti ingin mencari tahu pengelompokan kondisi perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif pada mahasiswa ketika menghadapi perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Dengan melihat adanya kesenjangan tersebut yang terjadi pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang disusun dengan judul "Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta".

1.2 Identifikasi Masalah

Didukung dengan paparan mengenai latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan mahasiswa dalam mengerjakan tugas secara efektif dan efisien.
2. Adanya ekspektasi atau harapan yang tinggi pada mahasiswa agar bisa menyelesaikan tugas secara maksimal serta dengan nilai yang memuaskan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, pembatasan masalah diperlukan dalam penelitian ini agar terfokus pada identifikasi masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan sebuah masalah dalam penelitian ini dapat dispesifikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan dalam penelitian ini peneliti bagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis yang diuraikan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dalam penelitian ini dapat memberikan sumbangan teori bagi peneliti selanjutnya, menambah serta membuka wawasan bagi pembaca dalam bidang psikologi, khususnya terkait pengelompokkan sifat perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik yang terjadi di lingkungan akademis Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.1.1 Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap dengan penelitian ini, mahasiswa akan mendapat informasi mengenai sifat perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif dalam beradaptasi serta mengatasi kebiasaan prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda yang dilakukan ketika mengerjakan tugas akademik yang terjadi pada kalangan mahasiswa di lingkungan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.6.1.2 Bagi Fakultas Pendidikan Psikologi

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan sumbangan kajian bagi Fakultas Pendidikan Psikologi mengenai gambaran perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik yang terjadi dalam kegiatan akademik mahasiswanya.