BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas, di mana mereka tidak hanya berperan sebagai pelajar tetapi juga sebagai agen perubahan sosial (Musabiq & Karimah, 2018). Sebagai pelajar tingkat lanjut, mahasiswa diharapkan mempelajari bidang studi tertentu secara mendalam dengan tujuan mempersiapkan diri untuk dunia profesional. Selain itu, mahasiswa sering kali dianggap sebagai agen perubahan yang memiliki kapasitas intelektual dan kesadaran kritis untuk memperjuangkan isu-isu sosial, politik, dan budaya yang ada di masyarakat. Mahasiswa juga dipandang sebagai individu yang mampu belajar secara mandiri, mengambil tanggung jawab atas perkembangan akademik dan pribadi, serta mengelola waktu dan sumber daya yang diperlukan dalam proses pembelajaran (Hanifah dkk., 2020).

Putri & Rusli (2018) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki tanggung jawab yang mencakup aktivitas akademik seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, serta terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi. Beban tanggung jawab ini sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan yang signifikan. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Conley, Travers, dan Bryant* dalam Putri & Rusli (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi banyak tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, ujian yang bertubi-tubi, serta tekanan untuk berprestasi sering kali mengalami tingkat stres yang tinggi. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa yang terlibat dalam berbagai kegiatan di luar akademik seperti organisasi kampus atau pekerjaan paruh waktu juga memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap *burnout* akademis. *Burnout* ini ditandai dengan rasa lelah yang berkepanjangan, sinisme terhadap studi, serta penurunan motivasi untuk belajar.

Stres pada mahasiswa dapat muncul dari berbagai aspek, termasuk tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik, ekspektasi tinggi dari keluarga dan diri sendiri, serta tuntutan sosial untuk aktif dalam organisasi kampus. Mahasiswa yang merasa kesulitan mengikuti ritme akademik yang cepat, seperti membaca literatur dalam jumlah besar atau menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu singkat, cenderung merasa kewalahan. Stres akademik ini diperparah oleh adanya tekanan dari lingkungan sosial, di mana mahasiswa sering kali merasa perlu berkompetisi dengan teman-temannya untuk mendapatkan nilai yang lebih baik atau mencapai standar akademik yang tinggi.

Selain itu, banyak mahasiswa yang menghadapi beban tambahan seperti pekerjaan paruh waktu atau tanggung jawab dalam organisasi kampus. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil belajar atau terlibat aktif dalam organisasi cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap stres. Mereka sering kali harus mengorbankan waktu tidur atau waktu istirahat untuk memenuhi tuntutan pekerjaan atau organisasi di luar jam kuliah. Kondisi ini menciptakan siklus kelelahan yang berulang, dimana mahasiswa merasa kurang waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka, sehingga menambah beban psikologis yang dirasakan.

Stres yang berlarut-larut tanpa penanganan yang tepat dapat bertransformasi menjadi distres, yaitu bentuk stres negatif yang secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang (Fahtoni dkk., 2021). Distres adalah kondisi di mana individu merasa tidak mampu lagi mengatasi tekanan yang dihadapinya, dan kondisi ini sering kali memunculkan gejala-gejala fisik maupun psikologis. Ketika mahasiswa terus-menerus merasa kewalahan oleh tugas-tugas akademik, tekanan sosial, dan tanggung jawab organisasi, mereka bisa mengalami gejala distres seperti kecemasan berlebihan, depresi, dan gangguan tidur.

Sebuah studi oleh Astuti dkk. (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami distres cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu.

Distres yang dialami mahasiswa ini juga dapat berdampak pada relasi sosial mereka, di mana mereka menjadi lebih tertutup, sulit bersosialisasi, dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa, kondisi distres menjadi semakin umum di kalangan mahasiswa. Selaras dengan penelitian tersebut, penelitian oleh Susanto (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami distres lebih cenderung untuk menunda-nunda tugas mereka, sebuah fenomena yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademik hingga batas waktu yang sangat dekat. Kebiasaan ini sering kali menambah beban kerja yang dirasakan, meningkatkan tingkat stres, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Pertiwi, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi, seperti beban akademik yang berlebihan, kurangnya motivasi, serta tekanan dari lingkungan akademik dan sosial. Penundaan ini pada akhirnya dapat menyebabkan stres yang berlebihan, atau yang dikenal sebagai distres.

Prokrastinasi akademik sendiri dapat didefinisikan sebagai penundaan tugas akademik secara sadar meskipun mengetahui adanya dampak negatif dari penundaan tersebut. Beberapa definisi lain menekankan bahwa prokrastinasi akademik merupakan ketidakmampuan dalam memulai atau menyelesaikan tugas tepat waktu, serta perilaku yang berulang meskipun individu menyadari konsekuensi yang akan terjadi (Fahtoni dkk., 2021). Aspek-aspek yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mencakup manajemen waktu yang buruk, rendahnya motivasi, serta rasa takut gagal. Ciri-ciri dari prokrastinasi akademik meliputi kebiasaan menunda pekerjaan hingga saat-saat terakhir, merasa cemas saat mendekati tenggat waktu, serta sering merasa bersalah atau menyesal karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik. (Putri dkk., 2018).

Beberapa peneliti mencatat bahwa prokrastinasi juga sering terkait dengan kecemasan yang tinggi dan depresi, yang memperburuk pengalaman distres. Seperti penelitian oleh Sirois dan Melia dalam Pertiwi (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi cenderung

melaporkan gejala distres yang lebih parah, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian oleh Tice dan Baumeister (1997) dalam Rananto & Hidayati (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi cenderung memiliki tingkat distres yang lebih tinggi dan performa akademik yang lebih buruk.

Salah satu fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi adalah pada mahasiswa magister profesi psikologi di Jabodetabek. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Hermawan dkk. (2024) kepada 10 orang mahasiswa, dapat diketahui bahwa mereka sering menunda tugas akademik dikarenakan tugas tersebut terasa menjadi beban serta kurangnya keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Selaras dengan fenomena tersebut, penelitian ini juga memiliki fokus sasaran pada mahasiswa wilayah Jabodetabek. Dalam konteks distres yang berdampak pada prokrastinasi, para ahli mengingatkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan *coping* yang efektif. Dengan meningkatkan keterampilan ini, mahasiswa tidak hanya dapat menurunkan tingkat distres psikologis, tetapi juga mengurangi frekuensi prokrastinasi yang dialami. Hal ini sejalan dengan pendapat Brown (2011), yang menekankan perlunya strategi pengelolaan stres yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif.

Merujuk pada uraian latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang "Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Distres Psikologis Mahasiswa." Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana tingkat distres psikologis dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik oleh mahasiswa. Dalam konteks kehidupan akademik yang penuh tekanan, prokrastinasi sering kali muncul sebagai dampak dari tuntutan yang tinggi, seperti beban tugas yang menumpuk dan ekspektasi akademik.

Dengan mengidentifikasi hubungan antara distres psikologis dan prokrastinasi akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai dampak negatif dari kesehatan mental mahasiswa terhadap perilaku penundaan tugas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan strategi manajemen waktu dan dukungan psikologis yang lebih efektif, serta membantu institusi pendidikan dalam

merancang program intervensi yang dapat mengurangi tingkat distress yang dialami mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam konteks mahasiswa, terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi sehubungan dengan tekanan akademik dan perilaku prokrastinasi (Putri dkk., 2018). Mahasiswa tidak hanya bertanggung jawab untuk memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, dan mengikuti ujian, tetapi juga sering terlibat dalam kegiatan organisasi dan pekerjaan paruh waktu. Beban tanggung jawab yang kompleks ini dapat menyebabkan stres yang signifikan, yang jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi berkembang menjadi distress psikologis.

Rahmah (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, baik dari tugas yang menumpuk maupun ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial, cenderung mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan emosional. Ketidakmampuan untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan non-akademik menjadi sumber utama stres, yang mengarah pada perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik, yang ditandai dengan penundaan penyelesaian tugas, seringkali memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, menciptakan siklus di mana penundaan menyebabkan kecemasan yang lebih besar, yang pada gilirannya memicu penundaan lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang pengaruh prokrastinasi akademik terhadap distress psikologis mahasiswa, mengingat pentingnya memahami dinamika antara beban akademik dan kesehatan mental, serta mengembangkan strategi manajemen waktu dan dukungan yang lebih efektif dalam konteks pendidikan tinggi.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat berbagai faktor dan variabel yang dapat dianalisis terkait dengan prokrastinasi akademik dan distres psikologis mahasiswa. Namun, mengingat luasnya cakupan penelitian serta keterbatasan dalam hal teori dan jangkauan penulis, fokus penelitian ini dibatasi pada dua aspek utama, yaitu prokrastinasi dan distres psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana distres psikologis dapat berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan membatasi penelitian pada konteks ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara distres psikologis dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari distres psikologis terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh distres psikologis terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya dalam memahami pengaruh prokrastinasi akademik terhadap distress psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan wawasan tentang pentingnya manajemen waktu dan motivasi dalam konteks akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai dampak prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mereka. Dengan mengetahui hubungan ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih menyadari perilaku menunda tugas dan dampaknya, serta termotivasi untuk mengelola waktu dengan lebih baik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak pengelola institusi pendidikan untuk memahami masalah prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Dengan pemahaman ini, institusi dapat mengembangkan program intervensi dan dukungan yang bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian serupa dengan konteks yang berbeda, serta memberikan landasan bagi kajian lebih mendalam mengenai prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental.