

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik universitas, institut, politeknik, maupun sekolah tinggi, yang aktif dalam berbagai kegiatan akademik (Hartaji, 2012). Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa adalah seseorang yang mengikuti perkuliahan di jenjang pendidikan tinggi tanpa membedakan jenis maupun status perguruan tinggi. Sebagai bagian dari kelompok intelektual, mahasiswa dituntut untuk memiliki kompetensi belajar yang baik, kedisiplinan, serta motivasi tinggi agar mampu meraih prestasi dan menyelesaikan studi tepat waktu (Asri & Dewi, 2016). Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang belum mampu memenuhi tuntutan tersebut karena kurangnya kedisiplinan, terutama dalam menyelesaikan tugas akademik yang menjadi bagian esensial dari proses belajar (Lubis, 2018). Penelitian ini berfokus pada mahasiswa semester 4, karena mahasiswa pada semester pertengahan hingga akhir ini cenderung mengalami peniungkatan beban akademik dan tekanan tugas akhir, sehingga rentan mengalami kelelahan akademik dan prokrastinasi akademik (Sari, 2021).

Dalam menjalani proses akademik, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari beban tugas yang semakin kompleks, tekanan untuk mempertahankan prestasi, hingga tuntutan waktu yang ketat. Tuntutan akademik yang tinggi ini sering kali menimbulkan stres dan beban psikologis yang tidak ringan. Kondisi ini dapat memicu munculnya kebiasaan menunda pekerjaan atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda atau menangguhkan pelaksanaan tugas akademik hingga mendekati tenggat waktu, yang berpotensi mengganggu kualitas dan keberhasilan studi mahasiswa (Steel & Klingsieck, 2016; McCloskey, 2011). Brown dan Holzman menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya lebih memilih aktivitas yang kurang produktif daripada

menyelesaikan tugas, sehingga menyebabkan tugas akademik menjadi terbengkalai dan menumpuk.

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis seperti rendahnya motivasi, kurangnya kontrol diri, *self-efficacy* yang rendah, serta kecenderungan untuk bersikap kritis terhadap diri sendiri (Ferrari et al., 1995; Lodha Sharma, 2019). Adapun faktor eksternal mencakup pola pengasuhan, kondisi lingkungan belajar, dan tekanan sosial dari sekitar (Zusya & Akmal, 2016). Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada tertundanya penyelesaian tugas, tetapi juga berhubungan erat dengan kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami kelelahan dan kejenuhan.

Salah satu kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berkepanjangan adalah *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan penurunan efikasi akademik (Schaufeli et al., 2002; Maslach & Leiter, 2016). Mahasiswa yang mengalami *burnout* sering merasakan kelelahan fisik dan mental akibat tekanan akademik yang terus menerus, kehilangan minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, serta menurunnya rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik (Yang, 2004; Santrock, dalam Tifa, 2021). Fenomena *burnout* ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak negatif pada kinerja akademik mereka (Putri et al., 2022).

Academic burnout berperan sebagai faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Kelelahan emosional dan sikap sinis yang muncul akibat *burnout* dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas akademik. Selain itu, kebiasaan prokrastinasi yang terus berulang juga dapat memperparah kondisi *burnout* karena akumulasi tugas yang tertunda menimbulkan tekanan tambahan (Yunalia et al., 2023; Tambunan et al., 2024). Oleh sebab itu, pemahaman tentang pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik sangat penting guna merancang intervensi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian-penelitian terbaru yang ada di Indonesia semakin menegaskan urgensi kajian mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Sidqi, Nursidah dan Darmawan (2025) menemukan bahwa stress akademik dan kejenuhan dalam perkuliahan menjadi faktor dominan yang memicu prokrastinasi akademik. Yunaliat et al. (2023) membuktikan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik meskipun dalam kategori yang lemah ($r = 0.212$) yang menunjukkan bahwa kelelahan akademik tetap berpengaruh terhadap kecenderungan menunda tugas akademik.

Penelitian lain oleh Rahmawati (2022) menggarisbawahi bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan ganda, seperti kuliah sambil bekerja, memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *burnout* dan prokrastinasi, dengan korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut ($r = 0.666$). Selain itu, Tambunan, Lubis dan Nurhayani (2022) menemukan bahwa 14% mahasiswa mengalami *academic burnout* yang tinggi, dan 23% menunjukkan prokrastinasi akademik tinggi. Hal ini menjadi perhatian karena mayoritas dari mereka berada pada semester pertengahan hingga akhir, dimana tuntutan akademik semakin berat. Dinamika hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa semakin tinggi kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas perkuliahan.

Mengingat pentingnya masalah ini, penelitian tentang pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa menjadi sangat relevan dan mendesak dilakukan, khususnya pada mahasiswa tingkat lanjut seperti semester 4 ke atas yang mulai menghadapi beban studi lebih berat, seperti pemilihan konsentrasi dan persiapan skripsi, pengalaman belajar yang lebih Panjang membuat mereka lebih rentan mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menunda tugas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran dan dukungan psikologis yang efektif, sehingga dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik dan meminimalisir perilaku menunda tugas yang merugikan (Ardiansyah et al., 2021; Rahayu et al., 2020).

Selain itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dapat membantu mahasiswa mengenali gejala awal stres akademik yang mereka alami. Dengan kesadaran tersebut, mahasiswa dapat mengambil langkah proaktif, seperti manajemen waktu yang efektif, peningkatan motivasi, dan mencari dukungan psikologis agar tidak terjebak dalam siklus penundaan tugas yang merugikan.

Lebih jauh, institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyediakan program pendampingan psikologis. Intervensi yang tepat dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara sehat, sehingga mereka dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas pembelajaran, serta menurunkan risiko *burnout* dan prokrastinasi yang berpotensi menghambat keberhasilan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dari beberapa jurusan, ditemukan bahwa ada mahasiswa mengalami kelelahan dalam menjalani rutinitas akademik, terutama pada semester Tengah hingga akhir. Seorang mahasiswa semester 6 dari Fakultas X di Universitas Negeri Jakarta mengungkapkan “Tugas kuliah makin padet, belum lagi, harus mikirin magang dan skripsi, jadi kadang cuma bisa rebahan dan akhirnya tugasnya jadi menumpuk dan keteteran diakhir *deadline* pengumpulan tugasnya”, dan ada juga mahasiswa pada semester 8 di Fakultas X di Universitas Negeri Jakarta mengungkapkan “Semenjak mengerjakan skripsi, tekanan akademik yang dialami semakin tinggi, dan akhirnya malah lebih banyak melakukan aktivitas lain dibandingkan untuk mengerjakan skripsi”. Dan fenomena ini mencerminkan adanya gejala *burnout* akademik yang kemudian memicu prokrastinasi akademik, terutama saat beban akademik semakin meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada semester 4 keatas yang mulai menghadapi peningkatan beban akademik seperti tugas akhir, magang, dan pemilihan konsentrasi studi. Penelitian ini dilandasi oleh temuan lapangan yang menunjukkan bahwa kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya perencanaan akademik mahasiswa yang menyebabkan ketidakmampuan dalam menetapkan prioritas tugas
2. Banyak mahasiswa belum mampu memenuhi tuntutan seperti kedisiplinan dalam belajar dan motivasi yang tinggi, yang menjadi syarat utama untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
3. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan sosial, keluarga, serta institusi akademik, yang mengharuskan mereka menyelesaikan pendidikan dengan baik dan tepat waktu.
4. Beban tugas yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan intelektual yang tinggi menyebabkan mahasiswa mengalami stres berkepanjangan yang memicu terjadinya *academic burnout*.
5. *Academic Burnout* memicu perilaku menunda tugas (prokrastinasi akademik) yang berdampak pada penurunan prestasi akademik.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari *academic burnout*. Fokus penelitian ini dibatasi pada faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 4 ke atas jenjang S1 di Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “apakah terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat dalam penelitian ini, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap perkembangan psikologi pendidikan, khususnya terkait pengaruh *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Berikut ini adalah manfaat praktis pada penelitian ini, yaitu:

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan stres dan *burnout* agar dapat meminimalisir perilaku untuk menunda tugas atau prokrastinasi, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya disiplin dan motivasi dalam pembelajaran.

1.6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi referensi awal untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik dalam perguruan tinggi yang bisa dikembangkan lagi dengan pendekatan yang berbeda atau populasi yang lebih luas.