

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya (Gunawinata dkk., 2008: 257). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi itu sendiri membawa dampak pro dan kontra terhadap kondisi psikologis dan fisiologis sang pelaku. Beberapa peneliti prokrastinasi telah menemukan dampak yang akan terjadi ketika seseorang melakukan penundaan. Dampak yang didapat bisa bersifat positif dan/atau negatif. Simpulan yang diperoleh dari beberapa referensi menyatakan bahwa konsekuensi negatif dibedakan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Secara internal, prokrastinasi dapat menyebabkan seseorang merasakan frustrasi, marah, dan rasa bersalah. Sedangkan secara eksternal, prokrastinasi dapat menyebabkan keterlambatan dalam bidang akademik, hilangnya kesempatan untuk berprestasi serta hilangnya waktu dengan sia-sia. Selain itu, Surijah dan Sia (dalam Jurnal Gunawinata, dkk., 2008: 257) mengatakan bahwa prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, terlambat menyelesaikan penelitian dan terlambat lulus kuliah.

Pada sisi lain, prokrastinasi juga bisa berdampak positif bagi pelaku. Hampir dalam semua kasus, perilaku penundaan melindungi kita dari perasaan yang tidak menyenangkan. Prokrastinasi sering menyelamatkan kita dari rasa takut

akan kegagalan (*fear of failure*). Kita lebih memilih untuk meninggalkan hal-hal yang membuat takut. Dengan begitu kita bisa merasa aman pada awalnya. Namun, efek tersebut tidak berlangsung lama. Menurut Tice dan Baumeister, 1997 (dalam penelitian Fibrianti, 2009: 20) prokrastinasi memang memiliki keuntungan dalam mengurangi stress akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stress pada prokrastinator meningkat. Tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas menyebabkan rasa takut dan cemas semakin kuat.

Prokrastinasi atau penundaan merupakan fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang telah didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan di awal atau dalam proses penyelesaian tugas (Freeman, dkk., 2011: 375). Perilaku tersebut bisa merusak produktivitas kerja yang berakibat pada kualitas hasil pekerjaan. Terlebih lagi apabila kita mengerjakan tugas dengan terburu-buru karena merasa dikejar oleh waktu. Tenaga dan pikiran kita tidak bisa bekerja secara maksimal karena hal tersebut. Mahasiswa yang sebenarnya memiliki kemampuan di atas rata-rata menjadi tidak terapresiasikan, dengan begitu hasil pekerjaannya pun bernilai standart bahkan bisa menjadi rendah.

Mahasiswa yang telah merasakan akibat negatif dari prokrastinasi pastilah ingin menghilangkan perilaku tersebut. Banyak mahasiswa mengira bahwa prokrastinasi akan hilang dengan sendirinya jika mereka hanya mengatur pola pikirnya saja. Hal tersebut termasuk pemikiran irasional. Sesungguhnya, prokrastinasi akan hilang jika kita sudah mengetahui akar dari penyebab prokrastinasi. Jadi. langkah pertama untuk menghilangkan perilaku prokrastinasi

akademik adalah dengan memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku menunda-nunda.

Setiap pelaku prokrastinasi mempunyai alasan dan cara menunda yang berbeda-beda. Beberapa orang melakukan prokrastinasi karena merasa takut gagal, ada juga beberapa orang yang memang berniat melakukan untuk penundaan karena semakin waktu tenggang mereka habis semakin merasa tertantang dan ide brilian bisa muncul begitu saja. Apapun alasan dan cara mereka melakukan prokrastinasi, tentunya penundaan akan merugikan mereka sendiri.

Penundaan memiliki banyak sekali penyebab, misalnya seperti menghindari ketegangan atau kecemasan. Banyak mahasiswa yang tidak menyukai tugas dari dosen kemudian menaruhnya di sembarang tempat dan tidak menghiraukannya. Ketika waktu tenggang hampir habis, mahasiswa baru merasakan kebingungan untuk mengerjakan tugasnya tersebut. Kemudian, kebingungan berubah menjadi kecemasan yang sangat mengganggu. Ketika merasa cemas, mahasiswa akan melihat masa depan dengan penuh kekhawatiran dan ketakutan. Dengan begitu pelaku memiliki dorongan kuat untuk menyimpang ke kegiatan lain yang lebih aman (Knauss, 2010: xxii).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984: 503) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi si pelaku. Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (1984: 507) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi menjadi tiga (3) kelompok, yaitu : pertama, 49,4 % responden penelitian menyatakan bahwa

mereka melakukan prokrastinasi karena merasa takut gagal (*fear of failure*). Rasa takut tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih bisa disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri. Standart tinggi yang ditetapkan oleh pihak Universitas juga membuat mereka ingin menghasilkan sesuatu yang sempurna. Pada akhirnya, para mahasiswa mencari waktu yang dirasa berkualitas untuk mengerjakan tugas. Namun kenyataannya, waktu tenggang pekerjaan semakin berkurang dan yang terjadi adalah mereka tidak mengerjakan tugasnya sama sekali.

Kedua, mahasiswa yang menyatakan malas mengerjakan tugas mendapatkan persentase sebanyak 18 %. Mereka malas karena beranggapan bahwa tugas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan. Anggapan para mahasiswa ini merupakan hasil dari pemikiran yang irasional. Karena dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan mahasiswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas. Mereka cenderung menyepelkan dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Akhirnya, hasil pekerjaan merekapun tidak maksimal. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi yang rendah.

Ketiga, diketahui dari hasil dari penelitian Solomon dan Rothblum (1984) mendapatkan faktor-faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi tetapi dengan persentase yang sedikit. Artinya, faktor-faktor ini bukanlah faktor-faktor utama yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah pengambilan resiko (*risk-taking*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack*

of assertion), pemberontakan terhadap kontrol diri (*rebellion against control*), dan kesulitan dalam membuat keputusan (*difficulty making decisions*).

Popola (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364) juga sependapat dengan hasil penelitian Solomon dan Rothblum, ia menganggap bahwa prokrastinasi sebagai sifat yang berhubungan dengan kognitif, perilaku dan komponen emosional. Begitu juga Ferrari, dalam karyanya ia menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi pada zaman sekarang lebih terkait dengan faktor emosional, perilaku dan kognitif (dalam Freeman, dkk., 2011: 376). Literatur-literatur yang berkembang sekarang pun menunjukkan bahwa penundaan bukan hanya masalah dari manajemen waktu. Penundaan merupakan proses yang kompleks yang melibatkan afektif, kognitif, dan komponen perilaku (Fee & Tangney, dalam Chu & Choi, 2005: 245).

Ellis dan Knaus sendiri menganggap prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, memang sengaja untuk terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindari kesalahan (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364). Salah satu bentuk umum dari terjadinya prokrastinasi akademik adalah siswa yang menunggu sampai detik terakhir untuk menyerahkan tugasnya atau belajar hanya ketika menghadapi ujian aja (Millgram, dkk., dalam Akinsola, dkk., 2007: 364).

Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364) menganggap prokrastinator sebagai seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, ia mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut, namun tidak berhasil menyelesaikannya, serta ia juga berlebihan dalam melakukan penundaan. Mereka

lebih suka melakukan hal-hal yang kurang penting, daripada harus mengerjakan kewajiban mereka. Mereka membuang-buang waktu hanya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi saja.

Perilaku prokrstinasi terjadi dalam berbagai bidang pekerjaan dan juga bidang akademik. Seseorang yang mendapatkan suatu pekerjaan atau tugas tetapi tidak langsung dikerjakan disebut dengan prokrastinator. Tidak peduli apakah penundaan tersebut terjadi karena ada alasan atau tidak (Ghufron, 2010: 151). Dalam bidang akademik, setiap penundaan yang dilakukan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrstinasi akademik. Perilaku ini sudah merupakan hal umum yang terjadi di dunia pendidikan. Prokrstinasi akademik dapat didefinisikan sebagai perilaku penundaan memulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas dalam konteks akademik yang telah menjadi kebiasaan yang selalu dilakukan individu karena terdapat pikiran irasional atau ketidaknyamanan pada individu tersebut sehingga individu lebih memilih melakukan kegiatan yang menurutnya lebih menyenangkan, meskipun kegiatan tersebut kurang penting.

Prokrastinator akademik biasanya membuat empat distorsi kognitif yang mempertahankan mereka untuk menghindari tugas. Hal tersebut adalah banyaknya waktu yang tersisa untuk melakukan tugas, meremehkan waktu dalam penyelesaian tugas, motivasi yang tinggi terhadap pencapaian masa depan, memiliki keyakinan akan perlunya kongruensi emosional untuk berhasil dalam mengerjakan tugas, dan keyakinan bahwa bekerja harus berada dalam kondisi hati yang baik (Noran, dalam Akinsola, dkk., 2007: 365).

Larangan untuk melakukan prokrastinasi tidak hanya ditulis di dalam buku, jurnal atau media lainnya. Di dalam Al- Qur'an juga telah tertulis peringatan bagi kita untuk tidak menunda-nunda. Qur'an Surat Al- Muunafiqun contohnya, pada ayat ke 10 kita dapat membaca kalimat seperti di bawah ini :

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya :

“10. Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)-ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku Termasuk orang-orang yang saleh?"

Jika kita memahami ayat tersebut dari sudut pandang Psikologi, dapat disimpulkan bahwa kita dianjurkan untuk menyelesaikan pekerjaan kita sebelum batas waktu yang diberikan telah habis. Ketika waktu yang diberikan telah habis dan kita tidak berhasil mengerjakan dengan baik, tentulah kita akan menyesal. Hati kita mejadi tidak tenang, apalagi jika kita mendapatkan *punishment* atas perilaku prokrastinasi yang sudah kita lakukan.

Psikologi merupakan salah satu bidang ilmu yang membahas prokrastinasi. Segala bentuk penelitian dilakukan untuk mencari tahu lebih dalam lagi mengenai perilaku menunda-nunda. Di Indonesia sendiri terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi yang mengambil subjeknya dari mahasiswa Psikologi. Tidak terkecuali para mahasiswa yang mengambil jurusan psikologi itu sendiri, khususnya psikologi pendidikan. Tentu saja dalam perkuliahannya mereka

mempelajari prokrastinasi. Idealnya mahasiswa psikologi dapat lebih berperan aktif dan rajin dalam mengikuti perkuliahan serta tugas-tugas akademiknya dapat terselesaikan dengan baik dibanding dengan jurusan lain. Namun ironisnya, para mahasiswa psikologi juga turut berpartisipasi dalam melakukan penundaan. Padahal, banyak buku dan jurnal psikologi yang membahas tentang dampak buruk dari perilaku prokrastinasi.

Fenomena tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wulandari pada tahun 2010. Dalam penelitiannya, Wulandari mengetahui jumlah mahasiswa Psikologi yang melakukan prokrastinasi akademik dari hasil persentase mahasiswa yang lulus tepat waktu dan yang terlambat lulusnya. Pada saat itu, terdapat 162 mahasiswa Psikologi dari angkatan 2003 sampai angkatan 2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang belum diwisuda pada tahun ajaran 2009/2010. Dari hasil tersebut bisa kita ketahui bahwasanya mahasiswa Psikologi banyak yang melakukan prokrastinasi. Seharusnya jika disesuaikan dengan kalender akademik, mahasiswa angkatan 2003 bisa lulus tepat waktu pada tahun ajaran 2007/2008, angkatan 2004 lulus pada tahun ajaran 2008/2009, 2005 lulus pada tahun ajaran 2009/2010, 2006 lulus pada tahun ajaran 2010/2011.

Terlambat lulus merupakan salah satu dampak negatif yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik. Jika hal tersebut terjadi tentu saja bisa mengganggu kehidupan kita. Orang tua yang sudah susah payah membiayai biaya perkuliahan pasti sangat kecewa. Keinginan mereka untuk melihat anaknya lulus tepat waktu dengan harapan bisa langsung bekerja ternyata tidak tercapai. Dengan mundurnya

kelulusan kita tentulah orang tua harus membayar biaya semester lagi, dan itu cukup memberatkan mereka.

Perlu kita ingat, waktu tidak akan mundur ke belakang. Agar kita tidak menyesal, pastilah kita harus memanfaatkan waktu yang kita miliki dengan sebaik-baiknya. Semaksimal mungkin kita hindari prokrastinasi agar tidak ada penyesalan yang datang. Namun, menghindari prokrastinasi tidaklah mudah, kita harus mencari tahu terlebih dahulu penyebab kita melakukan prokrastinasi. Apakah memang rasa malas, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, atau kita memang tidak suka mengerjakan tugas? Atau mungkin kita termasuk orang-orang yang memiliki pemikiran yang tidak rasional? Apakah perasaan kita juga ikut andil dalam melakukan penundaan? Tentulah kita ingin tahu apa yang menyebabkan kita melakukan penundaan yang bisa merugikan kita. Tanpa memungkiri bahwa penundaan pernah memanjakan kita.

Rasa ingin tahu itulah yang menjadikan peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi tentang perilaku prokrastinasi. Perilaku yang memanjakan kita, namun perlahan demi perlahan membawa kita ke dalam kondisi yang buruk, bahkan bisa membawa kita menjadi sangat terpuruk. Sebelum kita mengalami hal tersebut, alangkah baiknya jika kita menghindari prokrastinasi. Dengan mengetahui penyebab-penyebabnya dapat membantu kita untuk terhindar dari prokrastinasi. Seperti yang dijelaskan pada paragraf-paragraf sebelumnya, cukup banyak penelitian yang mengungkapkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi para mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang mengakibatkan mereka terlambat lulus kuliah. Subjek penelitian ini diambil dari mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Karena, sesuai dengan data yang diambil peneliti dari BAK fakultas Psikologi, sebanyak 68 mahasiswa belum mengajukan proposal penelitian yang seharusnya sudah dikumpulkan pada tahap pertama dan kedua. Ketika mahasiswa terlambat atau tidak mengumpulkan proposal penelitian dan belum mendapat dosen pembimbing maka ia dianggap melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa-mahasiswa tersebutlah yang peneliti anggap sebagai patokan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2009 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi angkatan 2009 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Faktor manakah yang paling dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi angkatan 2009 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2009 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2009 di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Setiap peneliti tentulah ingin hasil penelitiannya bermanfaat bagi semua orang yang membacanya, termasuk penelitian ini. Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dari dua perspektif, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi bidang Psikologi untuk menambah pembendaharaan ilmu. Khususnya psikologi pendidikan yang membahas tentang prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi renungan bagi mahasiswa yang sedang mengalami prokrastinasi akademik, sehingga

mereka bisa berfikir ulang mengenai penyebab mereka melakukan penundaan. Dengan mengetahui penyebabnya, mereka bisa meminimalisir perilaku prokrastinasi. Sedangkan bagi mahasiswa yang belum mengalami prokrastinasi, mereka bisa menghindari perilaku menunda-nunda dengan berpatokan pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi.

b. Pihak Universitas

Pihak universitas tentulah harus tahu juga mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswanya mengalami prokrastinasi. Dengan begitu, pihak universitas dapat membantu para mahasiswa untuk meminimalisir perilaku menunda-nunda dengan caranya sendiri. Tentulah hal tersebut bermanfaat sekali, karena dengan demikian tingkat kelulusan mahasiswa menjadi meningkat.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dengan yang selanjutnya bisa saling melengkapi dan saling menutupi kekurangannya masing-masing.