

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam proses pengembangan SDM di dalam perkuliahan, mahasiswa sering diperhadapkan dengan banyak tekanan baik untuk meningkatkan prestasi, tugas perkuliahan, nilai, adaptasi lingkungan baru, pengaturan waktu, pengaturan keuangan dan hubungan interpersonal (Kholidah, 2012). Mahasiswa juga diharapkan untuk secara optimal mampu menggunakan potensinya (Warsito, 2004). Dalam proses kegiatan perkuliahan, mahasiswa banyak diperhadapkan dengan tugas-tugas baik bersifat non-akademik seperti organisasi dan akademik seperti tugas yang harus diselesaikan (Delta, 2007). Dalam bidang akademik, mahasiswa sering diperhadapkan dengan tugas dan ujian dari mata kuliah, bahkan sering kali satu mata kuliah bisa memberikan lebih dari satu tugas. Dalam pengerjaan tugas mahasiswa diberikan tenggat waktu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Fenomena yang biasa terjadi adalah, mahasiswa cenderung mengerjakan tugas, atau belajar untuk ujian ketika tenggat waktunya sudah dekat. Perilaku penundaan ini dalam psikologi disebut prokrastinasi, dan jika terjadi dalam area pendidikan maka disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Rothblum, Solomon, Murakami (1986) mendefinisikan perilaku prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan tugas akademik atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, dan hampir selalu bermasalah dengan kecemasan akibat penundaan

tugas. Steel (2007) juga mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku menunda tugas dengan sengaja, dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas meski mengetahui konsekuensi negatif yang akan diterima. Steel (2007) juga mengemukakan alasan individu cenderung menunda mengerjakan tugas karena individu cenderung menghindari stimulus yang dianggapnya tidak menyenangkan, dalam kasus ini adalah penyelesaian tugas. Semakin dianggap tidak menyenangkan suatu stimulus semakin besar kecenderungan individu untuk menghindar. Apabila mahasiswa melakukan perilaku menghindari atau menunda tugas yang berakibat pada proses penyelesaian tugas yang terlambat dan tidak bisa menyelesaikan tepat waktu maka hal ini termasuk perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi sudah bukan fenomena yang baru, berdasarkan kajian literatur yang dilakukan peneliti tentang prokrastinasi akademik, penelitian seperti milik Hammer dan Ferrari (2002) menemukan 70-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, selain itu peneliti Eliss dan Knaus (1977, dalam Sepehrian dan Lotf, 2011) memperkirakan lebih dari 95% mahasiswa di universitas di Amerika menunda-nunda mengerjakan tugas rumahnya, dan 70% dari mereka melakukan prokrastinasi berulang-ulang. Di Indonesia juga terdapat penelitian tentang prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang menunjukkan 30,9% (dari 316 mahasiswa) memiliki tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi (Suriyah dan Tjundjing, 2007). Apabila dilihat secara spesifik berdasarkan kegiatan, Solomon dan Rothblum (1984) menemukan 46% mahasiswa melakukan

prokrastinasi dalam pengerjaan *paper*, 27.6% pada persiapan ujian dan 31.1% pada tugas membaca mingguan, hasil tersebut diperoleh dari 291 subjek penelitian. Dari pemaparan data ini bisa memberikan gambaran bahwa mahasiswa umumnya terlibat melakukan tindakan prokrastinasi akademik ketika mengerjakan tugasnya.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 3 orang mahasiswa yang berkuliah di Jabodetabek. Dari hasil wawancara singkat tersebut diketahui kalau ketiga mahasiswa tersebut terlibat dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Tugas-tugas yang biasanya ditunda adalah tugas yang bersifat mandiri dan memiliki tenggat waktu yang lama, yang membuat mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain diluar tugas akademiknya. Ketika ditanyakan tentang dampak dari perilaku tersebut mereka mengatakan kadang mereka harus memaksakan diri untuk memahami dan mengerjakan tugas secara terburu-buru, karena sudah terdesak dengan batas waktu hal tersebut membuat mereka kadang tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan.

Dengan melihat paparan fenomena yang ada, prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi dalam dunia akademik. Orang memang cenderung menghindari tugas yang menurutnya tidak menyenangkan (Steel, 2007). Walau tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi (Steel, 2003), tetapi sebenarnya prokrastinasi merupakan hal yang merugikan. Prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi pelajar yang hidup dalam dunia

akademik, yang dicirikan dengan banyaknya frekuensi tenggat waktu yang dihadapi (Tuckman, 2005; Chu & Choi, 2005).

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab perilaku ini bisa dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, Carr, dalam LaForge, 2005.) Selain itu prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa cenderung memiliki dampak negatif ke nilai akademik yang rendah maupun kondisi kesehatan mental mahasiswa yang menjadi kurang baik (Sia, 2006). Pandangan tersebut juga didukung oleh Steel (2007) yang mengatakan kalau mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan prokrastinasi berdampak kepada prestasi akademik seperti nilai yang menurun. Ferrari dan Morales (2007) juga mengungkapkan adanya penurunan dalam performa akademik karena banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu akibat prokrastinasi. Kiamarsi dan Abolghasemi (2014) juga mengungkapkan tentang dampak negatif prokrastinasi terhadap kesehatan mental seperti meningkatnya resiko stress, depresi dan kecemasan akibat prokrastinasi. Klassen, Krawchuk dan Rajani (2007) berpendapat bahwa perilaku prokrastinasi memiliki dampak negatif yaitu menambah beban pikiran, mudah tertekan, tidak percaya diri (Asikhia, 2010), cemas, dan kurang maksimal saat mengerjakan tugas (Sia, 2006).

Dalam perkuliahan mahasiswa diberikan tugas dan ujian yang diperuntukan untuk menguji mahasiswa dalam penguasaan kompetensi, serta memajukan mahasiswa dalam bidang kompetensinya. Dalam menghadapi berbagai tugas dan ujian mahasiswa membutuhkan keyakinan diri yang tinggi

untuk dapat mengerjakan tugas dan ujian yang diberikan. Keyakinan terhadap diri disebut dengan *self-efficacy*.

Dalam mengurangi dampak negatif yang diberikan prokrastinasi, peneliti melihat penting untuk memfokuskan pada pentingnya mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, Hal ini didukung penelitian-penelitian sebelumnya seperti Pajares (2006) yang melihat adanya peran *self-efficacy* akademik dalam pengerjaan tugas. Bandura (1995) juga beranggapan jika *self-efficacy* dapat membantu mahasiswa dalam memfokuskan diri, dan bertahan dalam mengerjakan tugas. Lent, Taveira, Sheu, Singley (2009) mengindikasikan jika *self-efficacy* memprediksi *academic adjustment* dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Dengan *self-efficacy* yang tinggi mahasiswa bisa memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap dirinya dalam menyelesaikan tugas dan mengurangi perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Mengacu pada definisinya, Bandura (1995) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kepercayaan dalam kemampuan individu untuk mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi tertentu. *Self-efficacy* individu memiliki peran besar dalam bagaimana menjalankan suatu tugas atau menetapkan tujuan (Harrison, 2014). Dari teori *self-efficacy* Chud dan Choi (2005) berasumsi orang dengan *self-efficacy* yang rendah berkemungkinan untuk prokrastinasi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan *self-efficacy* tinggi, Jika dikaitkan dengan dimensi *level self-efficacy* oleh Bandura (1994), yang berkaitan dengan kesulitan tugas, mahasiswa

dengan *self-efficacy* akademik yang rendah akan cenderung melakukan perilaku prokrastinasi terhadap tugas yang sulit.

Hal ini berkaitan dengan salah satu penyebab utama terbentuknya prokrastinasi yaitu *fear of failure* (Solomon, & Rothblum, 1984). *Fear of failure* adalah perasaan takut akan kegagalan, yang memunculkan *irrational thought* kalau dia tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit yang berakibat pada terbentuknya prokrastinasi akademik. Menurut teori yang dikemukakan Bandura (1997) ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi *self-efficacy* seseorang yaitu *mastery experience*, *vicarious experience* dan *verbal persuasion*. Rendahnya *self-efficacy* dan rendahnya persepsi seseorang terhadap kemampuannya bisa diakibatkan oleh pengaruh faktor-faktor tersebut. Disisi lain, keadaan emosional seperti sedang tertekan bisa juga mempengaruhi *self-efficacy* dan menyebabkan prokrastinasi.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik, akan memiliki keyakinan yang tinggi dalam pengerjaan tugas. (Pajares, 1996) melihat *self-efficacy* sebagai salah satu prediktor dalam performa seseorang. Karena *self-efficacy* berperan besar dalam performa seseorang mengerjakan suatu tugas. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya melihat tugas yang sulit sebagai suatu tantangan, bukan sesuatu yang dihindari. Dan sebaliknya orang dengan *self-efficacy* rendah akan menghindari tugas yang sulit karena beranggapan kalau mereka tidak mampu (Harrison, 2014).

Menurut Steel (2007) *self-efficacy* memiliki peranan dalam dinamika terbentuknya prokrastinasi pada seseorang. Kemauan yang tinggi seseorang

dalam melakukan sesuatu didorong jika keyakinan untuk berhasil juga tinggi. Sebaliknya jika keyakinan untuk berhasil rendah kemauan seseorang dalam melakukan sesuatu juga akan menurun. Jadi menurut peneliti, *self-efficacy* memiliki dinamika penting dalam diri mahasiswa, dan merupakan salah satu kunci yang penting dalam memprediksi perilaku mahasiswa untuk prokrastinasi atau tidak dalam pengerjaan tugas.

Dalam kajian literatur ditemukan hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik. Bandura (1986) adalah salah satu orang yang pertama mengasosiasikan *self-efficacy* dengan prokrastinasi. Penelitian-penelitian selanjutnya yang terbaru seperti Steel (2007) juga mendukung asosiasi tersebut dengan melihat natur dari prokrastinasi, dan mendefinisikan salah satu variabel yang bisa mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-efficacy*. Beberapa penelitian lain yang terbaru di Indonesia juga menemukan adanya korelasi yang negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik (JuliAnda, 2012; Rohmatun, 2013). Penelitian lain seperti Klassen, Krawchuk dan Rajani (2008) juga mendukung adanya korelasi negatif antara *self-regulation*, *self-efficacy*, dan *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto (1997) yang dilaksanakan di UGM tentang *self-efficacy* sebagai salah satu prediktor prokrastinasi pada mahasiswa. Mereka menemukan kalau mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.

Oleh karena itu berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, peneliti akan berfokus terhadap seberapa signifikan pengaruh *self-efficacy* kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jabodetabek. Dengan harapan agar mahasiswa bisa lebih *aware* dan bisa membentuk strategi belajar yang bisa meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, serta secara tidak langsung menghindari dampak negatif dari prokrastinasi akademik.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dikemukakan rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Jabodetabek?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris pengaruh *self-efficacy* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jabodetabek.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

1. Memberikan bukti empiris atau pembuktian secara kuantitatif terkait pengaruh *self-efficacy* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jabodetabek.

2. Dapat memberikan sumbangsi informasi ke dalam pemahaman tentang prokrastinasi akademik dan *self-efficacy* akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai:

1. Bagi Mahasiswa, memberikan informasi dan dapat membantu mahasiswa untuk melihat peran *self-efficacy* akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dan membantu membuat strategi dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
2. Bagi Universitas, dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan metode belajar atau pengerjaan tugas yang efektif yang bisa meningkatkan *self-efficacy* akademik.