

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah hal penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional tingkat pendidikan di Indonesia terbagi menjadi 3 yaitu, tingkat dasar (SD dan SMP), tingkat menengah (SMA dan SMK), dan tingkat tinggi (perguruan tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa jika individu ingin memasuki tingkat perguruan tinggi maka individu tersebut harus lebih dulu menyelesaikan tingkat Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan (SMA/K). Individu yang menempuh pendidikan di tingkat dasar sampai menengah disebut sebagai siswa, sedangkan di tingkat tinggi (perguruan tinggi) disebut sebagai mahasiswa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Ada dua jenis perguruan tinggi yang ada di Indonesia, yaitu perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. Perguruan tinggi memiliki peranan yang penting untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang bersaing (Nulhaqim, dkk, 2015). Individu masuk ke dalam fakultas di perguruan tinggi sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut.

Mahasiswa tahun pertama yang mulai masuk di lingkungan perguruan tinggi akan mengalami beberapa penyesuaian diri atau

adaptasi dalam hal akademik seperti, cara belajar, perencanaan studi, lebih banyak tugas, gaya belajar yang berbeda, dll (Sukami & Pascarella, dalam Saniskoro & Akmal, 2017). Ketika mahasiswa beradaptasi dengan hal akademik, maka akan memunculkan tekanan atau stres. Perasaan cemas atau khawatir yang dirasakan oleh individu terhadap segala hal yang berhubungan dengan akademik disebut sebagai stres akademik (Olejnik & Holschuh, 2016). Stres akademik juga dialami oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana, dkk (2014) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tahun kedua.

Penelitian Adi (2010) menunjukkan beberapa sumber stres akademik mahasiswa berasal dari hal akademik, yaitu 15,3% karena tugas terlalu banyak, 12,3% karena *deadline* pengumpulan tugas yang singkat, 9,2% karena materi yang susah dipahami, dan 1,5% karena kesulitan membagi waktu. Stres akademik menimbulkan beberapa dampak negatif, yaitu gangguan memori, penurunan kemampuan menyelesaikan masalah, dan penurunan kemampuan akademik (Goff, 2011), depresi, gangguan kesehatan, dan mental (MacGeorge, Samter, & Gillihan; Marcos & Tillema, dalam Simbulon, 2015), dll. Peneliti melakukan studi *preliminary* untuk melihat jumlah mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik. Kuisisioner disebar

kepada 78 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama angkatan 2017/2018 pada 28 Maret 2018 dengan hasil sebagai berikut:



Diagram 1.1 Hasil Studi *Preliminary* Variabel Stres Skademik

Hasil kuisisioner tersebut adalah 62% (48 mahasiswa) mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama angkatan 2017/2018 mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan, sedangkan 38% (30 mahasiswa) menyatakan bahwa tidak mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan.

Olejnik & Holschuh (2016) menyatakan bahwa sumber dari stres akademik merupakan hal-hal yang berkaitan dengan akademik secara umum seperti 1) Ujian, tugas, dan berbicara di depan umum, 2) Standar akademik yang tinggi, dan 3) Prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu sumber dari stres akademik. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai penundaan untuk tidak mengerjakan suatu tugas yang diakhiri dengan rasa cemas dan perasaan menyesal (Ferrari, 2010: 15). Sedangkan, individu yang melakukan perilaku

prokrastinasi dan membiarkannya berlarut-larut disebut prokrastinator (Kartadinata & Tjundjing, 2008)

Ketika individu melakukan prokrastinasi akademik maka akan ada beberapa dampak atau konsekuensi negatif yang harus diterima seperti nilai akademik rendah (Sia, 2006), menurunkan produktifitas dan etos kerja seseorang (Utomo dalam Rananto & Hidayati, 2017), tugas tidak terselesaikan (Solomon & Rothblum, 1984), frustasi, rasa marah, dan rasa bersalah (Gunawita, Nanik, & Lasmono, 2008), keluar dari sekolah (*drop out*) (Knaus dalam Kandemir & Palanci, 2014), dll. Peneliti melakukan studi *preliminary* untuk melihat jumlah mahasiswa tahun pertama yang melakukan prokrastinasi akademik. Kuisioner disebarakan kepada 78 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama angkatan 2017/2018 pada 28 Maret 2018 menghasilkan data sebagai berikut:

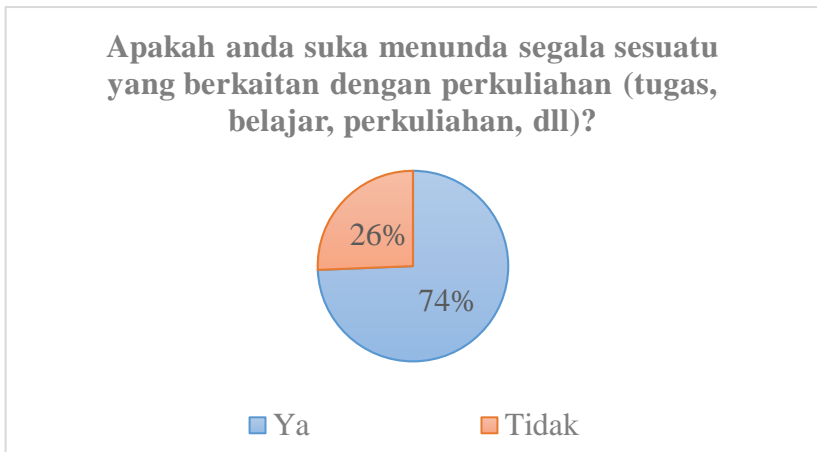


Diagram 1.2 Hasil Studi *Preliminary* Variabel Prokrastinasi Akademik

Hasil kuisioner tersebut adalah 74% (58 mahasiswa) mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama angkatan 2017/2018 melakukan penundaan terhadap hal yang berkaitan dengan perkuliahan, sedangkan 26% (20 mahasiswa) menyatakan bahwa tidak melakukan penundaan yang berkaitan dengan perkuliahan. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi di UKWMS yang berinisial B dan H.

Iya sering (melakukan prokrastinasi), pada saat ada tugas kalo misalnya hari itu dikasih tugas jadi saya ndak langsung ngerjakan malah mengundur-ngundur pengerjaan tugas itu. Iya kalau deadlinenya udah deket gitu pasti ngerjainnya itu kayak H-1 dan itu kayak membuat aku stres terlebih stres dalam hal kayak kerjanya itu harus hasilnya perfeksionis dan juga dampaknya pada saat ujian. Jadi dampaknya kalo udah kayak gitu gabisa ngatur waktu dengan tepat gitu.

(B, 31 Mei 2018)

Ada prokrastinasi, ya mungkin jaman semester satu jauh lebih parah sih, makanya nilai saya turun, gara-garanya aktivitas saya di UKM terus belum punya temen dekat, jadi makanya gak terlalu peduli juga untuk mengerjakan tugas, belajar, akhirnya nilai saya turun jeblok semester awal itu. Dampaknya ya nilainya waktu itu langsung jeblok sih, terus jadi kurang bertanggung jawab, setiap ada tugas jadi meremehkan gitu, akhirnya kalo kerja baru H-1 ato H-2 baru ngerjakan. Waktu nilainya turun itu kayak stres-stres gitu kayak mikir “aduh kok bisa ya, kemarin aku ngapain aja, kok nilai ku jeblok”. Jadi karena ada efek itu dimarahi orang tua, akhirnya

muncul stres di awal-awal. Setelah itu langsung memperbaiki, tapi prokrastinasi itu gabisa dihindari apalagi kalo main game, tapi jangan sampai terkuasai jadi ndak ngerjakan sama sekali. (Dampak stres) Ya dibanding-bandingkan gitu sama sepupuku nilai IPK nya tiga komaan, kayak layak gak sih aku itu, jadinya susah tidur, pusing sekali, waktu itu sebelum semester dua itu bener-bener stres banget waktu itu IPK ku 2,1 kayak gitu.

(H, 15 November 2018)

Berdasarkan hasil kedua wawancara diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi juga mengalami stres akademik ketika melakukan prokrastinasi akademik. B dan H melakukan prokrastinasi akademik dengan menunda mengerjakan tugas yang mereka dapatkan. B merasakan stres akademik setelah melakukan prokrastinasi akademik. B merasakan stres akademik ketika mulai mendekati waktu ujian dan harus mengerjakan tugas yang belum selesai. Stres akademik yang dialami B berdampak pada kesulitan B dalam melakukan manajemen waktu saat akan mendekati ujian.

Hasil wawancara dengan H juga menunjukkan bahwa H mengalami stres akademik setelah melakukan dampak dari prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang ditunjukkan H adalah meremehkan tugas dan belajar, menunda mengerjakan tugas, tidak peduli terhadap tugas dan belajar, dan memilih bermain *game* daripada mengerjakan tugas atau belajar. Hal tersebut dikarenakan H terlibat di dalam UKM dan belum memiliki teman dekat. Dampak

prokrastinasi akademik yang ditunjukkan H adalah penurunan nilai akademik saat semester pertama, dan kemudian H dimarahi oleh orang tuanya. Saat dimarahi oleh orang tuanya, nilai H dibandingkan dengan nilai saudaranya. Hal inilah yang membuat H mengalami stres akademik. Dampak negatif dari stres akademik tersebut adalah membuat H merasa ragu dengan pilihannya berkuliah di Fakultas Psikologi, susah tidur, dan merasa pusing.

Stres akademik dan prokrastinasi adalah dua hal yang dialami oleh mayoritas individu. Penelitian Veresova (2013) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada guru SD. Hasil penelitian Fong (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku maladaptif yang memunculkan *distress* pada mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, stres akademik dan prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang dapat terjadi pada mahasiswa tahun pertama. Stres akademik dan prokrastinasi akademik juga menimbulkan beberapa dampak negatif pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini didukung oleh studi *preliminary* dan wawancara yang peneliti lakukan. Namun, masih belum banyak penelitian yang membahas seputar stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada tahun pertama. Hal ini membuat

peneliti ingin meneliti hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel yang diteliti adalah stres akademik sebagai variabel tergantung dan prokrastinasi akademik sebagai variabel bebas.
- b. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat uji korelasi (hubungan) antara variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik.
- c. Subjek penelitian ini dibatasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS periode 2018/2019 (semester 1) yang berstatus sebagai mahasiswa aktif dan belum pernah berkuliah sebelumnya
- d. Lokasi pengambilan berada di Fakultas Psikologi UKWMS. Peneliti memilih lokasi tersebut karena merupakan tempat peneliti berkuliah sehingga lebih efisien dalam penyebaran dan analisis data.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber referensi dan masukan bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi Klinis dan Pendidikan terkait teori mengenai stres akademik dan prokrastinasi akademik.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai stres akademik yang terjadi ketika mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi Fakultas Psikologi karena memberikan gambaran dan informasi mengenai stres akademik yang dialami dan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan berguna bagi individu yang ingin meneliti fenomena mengenai stres akademik dan prokrastinasi

akademik pada mahasiswa tahun pertama mengingat bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan di dalamnya.