

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia yang berkualitas menghasilkan kemampuan untuk mengelola waktu dan menyelesaikan tugas. Mengelola waktu berarti mengelola diri dengan berbagai cara untuk mengoptimalkan waktu. Artinya, seseorang menyelesaikan tugas dengan tepat waktu akan mendapatkan hasil yang memuaskan. Sebagian orang menganggap menunda tugas sebagai perilaku yang tidak baik. Seseorang yang menunda tugas dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibandingkan sebagian kelompok, dan tidak terlalu memperhatikan kualitas tugas tersebut. Menurut Solomon & Rothblum, tugas-tugas tersebut seperti menulis makalah, membaca, belajar untuk menghadapi ujian, hadir dalam perkuliahan, tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan (Miftahul Jannah, 2014). Baik di kampus maupun di luar kampus, mahasiswa harus menghadapi banyak tugas-tugas dari dosen. Situasi ini dapat menjadi sulit bagi mahasiswa karena sering menunda-nunda tugas dengan berpikir akan lulus meskipun terlambat mengumpulkan tugas.

Tuckman (1991) *Prokrastinasi* sebagai kecenderungan untuk menunda dan bahkan menghindari tugas atau aktivitas yang sedang dihadapi yang dilakukan secara sadar atau di bawah kendali seseorang. *Prokrastinasi* akademik menurut Wolter (2003) adalah kegagalan menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang ditentukan atau menunda pengerjaan tugas

hingga detik-detik terakhir (Bayu permana 2019). Kata *prokrastinasi* berasal dari bahasa latin *procrastinus*, yang berarti besok, dan awalan *pro*, yang berarti mendorong atau maju terus. Gabungan kedua istilah ini menghasilkan makna menunda sesuatu hingga hari berikutnya. (Wicaksono, 2017). Menurut Akinsola & Tella (Muhammad Ilham Wardhana, 2017), *prokrastinasi* akademik didefinisikan sebagai tindakan menghindari pengerjaan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu menunda menyelesaikan tugas biasanya lebih suka menghabiskan waktu bersama teman atau berkonsentrasi pada kegiatan lain yang tidak penting daripada menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Individu melakukan *prokrastinasi* akademik karena penundaan tersebut akan dijadikan strategi yang sering digunakan untuk menyelesaikan tugas, hal ini akan membuat individu tersebut cenderung untuk mengulangnya lagi. Menurut Ferrari et al. (Miftahul Jannah, 2014), kesuksesan yang pernah ia rasakan akan mendorongnya untuk bertindak dengan cara yang sama ke depannya. Penundaan ini yang membuat mahasiswa kehilangan beberapa kesempatan untuk menunjukkan kemampuan diri secara maksimal dalam proses belajar mengajar di kampus.

Menurut Ferrari & Tice (Andhika Mustika Dharma, 2020), menunda pekerjaan akan menyebabkan manusia kehilangan kesempatan dan menyia-nyiaakan karunia Tuhan. *Prokrastinasi* atau menunda-nunda, sering kali dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan mahasiswa pada kegagalan. Menunda-nunda dapat menghambat mahasiswa meraih nilai akademik yang

baik karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan tingkat stres, dan memberikan dampak negatif pada kehidupan.

Selain itu, mahasiswa merasa dikejar oleh waktu ketika kita mengerjakan tugas dengan terburu-buru. Alhasil, pikiran dan tenaga tidak dapat bekerja sepenuhnya. Banyak mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), pada hakekatnya mahasiswa tersebut sebenarnya memiliki kemampuan diatas rata-rata. Hal ini sejalan dengan penelitian Miftahul Jannah (2014) penunda-nundaan tugas inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik. Menurut Sagita et al. (2017) mahasiswa tersebut hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga hasil optimal yang di harapkan sebelumnya tidak dapat diraih dengan baik.

Dampak negatif dari *prokrastinasi* akademik sering diabaikan oleh mahasiswa. Banyak peneliti telah menyatakan hampir 70% mahasiswa melakukan *prokrastinasi*, dan secara tetap melakukan *prokrastinasi* dalam tugas-tugas perkuliahannya (Andhika Mustika Dharma, 2020). Menurut Burka & Yuen, diperkirakan sekitar 75% mahasiswa mengalami *prokrastinasi*, dan 50% dari mereka melaporkan bahwa mereka secara konsisten menunda-nunda dan menganggapnya sebagai masalah (Andhika Mustika Dharma, 2020). Dengan demikian, persentase mahasiswa yang melakukan *prokrastinasi* sangat tinggi. Angka ini cenderung meningkat seiring dengan lamanya masa studi mahasiswa tersebut (Sagita et al., 2017).

Prokrastinasi akademik adalah masalah besar yang harus diatasi oleh mahasiswa karena dapat membentuk kebiasaan buruk dan membuat kehidupan mereka tidak efektif. Untuk mengatasi *prokrastinasi*, penting untuk memahami alasan di balik perilaku tersebut (Wicaksono, 2017). Gunarya (2011) mengusulkan beberapa cara untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik, seperti: mengevaluasi sikap terhadap tugas, menyelaraskan diri dengan tugas, menghindari perasaan terbebani, menjauhi sikap perfeksionis, memperhatikan hal-hal penting, memantau pola perilaku secara sadar, memberi penghargaan kepada diri sendiri, dan mengembangkan rasa hormat terhadap diri. Memahami faktor-faktor yang mendorong perilaku menunda-nunda adalah langkah awal yang tepat untuk menghilangkan *prokrastinasi* akademik.

Sebuah penelitian sebelumnya oleh Steel (Miftahul Jannah, 2014) menyatakan bahwa *prokrastinasi* adalah seseorang secara sengaja menunda suatu tugas, meskipun tahu konsekuensi negatifnya. Ini adalah penundaan tugas yang membuat mahasiswa gagal mencapai prestasi yang optimal. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian ini untuk mengetahui aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak mahasiswa melakukan *prokrastinasi* akademik, yang berarti menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan, seperti main game online, menonton film, dan menggunakan aplikasi sosial media &

hiburan secara berlebihan. Selain itu, mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa selalu menggunakan sistem kebut semalam (SKS) saat mengerjakan tugas yaitu sehari sebelum tugas dikumpulkan mereka memilih untuk menyelesaikannya. Akibat sistem kebut semalam (SKS) ini kadang-kadang menyebabkan hasil tugas mahasiswa kurang optimal.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik mengkaji lebih jauh mengenai “**Analisis Deskriptif *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Jambi**”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, penelitian ini hanya akan fokus:

1. Peneliti hanya fokus pada aspek-aspek yang memengaruhi mahasiswa yang melakukan *prokrastinasi* akademik, aspek-aspeknya yaitu kecenderungan untuk menunda, penghindaran ketidaksenangan, dan menyalahkan orang lain.
2. Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang aktif kuliah serta mengikuti pembelajaran di kelas yaitu angkatan 2021, 2022, dan 2023 sebagai subjek penelitian ini.

C. Rumusan Masalah

Tingkat *prokrastinasi* mahasiswa dapat berbeda-beda, sehingga peneliti ingin mengetahui apa saja aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan

Konseling Universitas Jambi.

D. Tujuan Penelitian

Mengetahui aspek-aspek apa saja yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan, penelitian ini diharapkan hasilnya dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dapat memberikan informasi kepada mahasiswa dan kampus mengenai *prokrastinasi* dan peneliti berharap dapat menambah literatur tentang aspek-aspek *prokrastinasi* yang dialami mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alat refleksi bagi mahasiswa yang mengalami penundaan akademik, membantu mereka mengevaluasi kembali alasan mereka melakukan *prokrastinasi*. Selain itu, mahasiswa yang belum mengalami *prokrastinasi* dapat menghindari perilaku menunda dengan memahami berbagai aspek *prokrastinasi*.

b. Bagi Kampus

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk merancang kebijakan dan program pendukung yang dapat

membantu mengurangi tingkat *prokrastinasi* di kalangan mahasiswa. Kampus dapat mengimplementasikan berbagai program, seperti *workshop* manajemen waktu atau bimbingan akademik, guna meningkatkan produktivitas dan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Dengan demikian, program studi dapat mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi *prokrastinasi*, serta meningkatkan kinerja akademik dan keberhasilan studi mahasiswa.

d. Bagi Dosen

Penelitian ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi dosen untuk memahami lebih baik tentang aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* di kalangan mahasiswa. Dengan pengetahuan ini, dosen dapat menyesuaikan metode pengajaran dan memberikan bimbingan yang lebih tepat sasaran, sehingga membantu mahasiswa dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda tugas dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

e. Bagi Peneliti

Mengetahui dan memahami lebih lanjut tentang kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa yang sering melakukan *prokrastinasi* akademik sehingga peneliti akan mengetahui aspek yang memengaruhi mahasiswa melakukan *prokrastinasi*.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang *prokrastinasi* akademik. Temuan dan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk memperluas penelitian, seperti mengeksplorasi aspek-aspek lain yang mungkin memengaruhi *prokrastinasi* atau menerapkan pendekatan yang berbeda untuk mengurangi *prokrastinasi* akademik di kalangan mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga bisa membandingkan hasil penelitian ini dengan studi serupa di program studi atau universitas lain, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah:

1. *Prokrastinasi* adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan suatu tugas sehingga membuat tugas tersebut tidak terselesaikan dalam tepat waktu dikarenakan 3 (tiga) aspek yaitu kecenderungan untuk menunda, penghindaran ketidaksenangan, dan menyalahkan orang lain.

2. Mahasiswa melakukan penundaan tugas disebabkan buruknya pengelolaan waktu, kebosanan terhadap tugas, dan lingkungan.
3. Mahasiswa lebih senang melakukan penundaan tugas dengan mencari kesibukan atau aktivitas yang lebih menyenangkan.

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat berbagai aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

H. Definisi Operasional

1. Aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa terdiri dari kecenderungan untuk menunda, penghindaran ketidaksenangan, dan menyalahkan orang lain, Tuckman (1991).

I. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada, maka peneliti dapat menggambarkan hubungan penelitian sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

