

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa perkuliahan seringkali dianggap sebagai masa yang berat bagi seorang mahasiswa. Selama menjalani proses perkuliahan, mahasiswa selalu dihadapkan oleh tuntutan-tuntutan, keputusan-keputusan, dan pilihan yang perlu diambil (Maryam, 2019 : 76). Akibat dari banyaknya tuntutan dan permasalahan tersebut menyebabkan mahasiswa sering terlambat dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, mengerjakan tugas perkuliahan dengan Sistem Kebut Semalam atau biasa yang kita sebut dengan “SKS”.

Sharma (2012 : 14) mengemukakan bahwa mahasiswa diharapkan menjadi pembelajar mandiri di perguruan tinggi di mana mereka perlu menyesuaikan dengan tuntutan akademis baru, dimana tuntutannya berbeda dari apa yang mereka alami di sekolah karena di perguruan tinggi mereka harus menghadapi lebih banyak kompetisi, berurusan dengan beban akademik yang lebih banyak dan perlu mengikuti gaya mengajar yang berbeda.

Pada umumnya mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas dan kewajiban yang bersifat secara administratif, akademik, maupun non akademik. Penting bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dan kewajibannya agar bisa lulus tepat waktu. Di perguruan tinggi kelulusan merupakan salah satu item penilaian dalam proses akreditasi institusi suatu perguruan tinggi. Elemen penilaian pada lulusan perguruan tinggi salah satunya adalah perguruan tinggi memiliki angka efisien edukasi yang ideal (BANPT, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan, terdapat 109 dari 525 mahasiswa angkatan 2015 yang tidak lulus tepat waktu diantaranya 32 mahasiswa fakultas ilmu kesehatan, 54 mahasiswa fakultas keguruan ilmu pendidikan dan 23 mahasiswa fakultas teknik (BAAK, 2019) menurut kepala biro

faktor yang menyebabkan keterlambatan tersebut berasal dari masalah tugas akhir (skripsi) dan administrasi.

Dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk mempunyai sikap disiplin, sikap ini akan terlihat saat bagaimana mahasiswa menyelesaikan tugas nya tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu akan mengakibatkan dirinya terhambat dalam tugas tugas selanjutnya. Bahkan bisa menyebabkan keterlambatan lulus dan wisuda. Anisa (2018 : 31) dalam penelitiannya di fakultas teknik Universitas Negeri Semarang, mengemukakan ada 19,57% dari jumlah 228 mahasiswa teknik informatika yang tidak lulus tepat waktu. Padahal setiap orang memiliki waktu yang sama dalam hidupnya akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu melakukan manajemen waktu dengan baik. Dalam penelitian lain Syamsudin,dkk (2017 : 11) mengemukakan bahwa mahasiswa yang terlambat dalam masa studinya disebabkan oleh faktor motivasi dan emosi dalam diri mahasiswa. Selain itu yang sering dialami oleh mahasiswa dalam perjalanan studinya ialah stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat peserta didik berada dalam masa pendidikan dan terjadi apabila peserta didik tersebut mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan akademiknya (Putri, 2019 : 23). Stress ini muncul akibat banyaknya beban akademik yang dirasakan. Akibatnya mahasiswa yang mengalami stress akademik memilih untuk menghindar dan menunda tugasnya, yang biasa disebut dengan istilah prokrastinasi. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi akan mengalami prokrastinasi yang tinggi (Yunina, 2019 : 889).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984 : 504) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas, dan lebih tertarik melakukan aktivitas lain, yang tidak bermanfaat bagi perkembangan diri, sehingga menghambat kinerja, menyelesaikan tugas-tugas tidak pernah tepat waktu,

serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Prokrastinasi memiliki pengaruh terhadap kinerja dimasa depan, yang berkaitan dengan pemanfaatan waktu yang kurang efisiensi. Artinya jika prokrastinasi terus dilakukan akan memberikan dampak pada proses kinerja individu dimasa yang akan datang (Trimulyaningsih, 2016 : 109). Dengan demikian prokrastinasi akan terus mempengaruhi individu sampai perkembangan yang akan datang. Ernawati, (2016 : 41) berpendapat prokrastinasi bisa terjadi karena pertama, tanpa alasan, bisa jadi dengan niat baik namun tidak terwujud. Kedua, berkembang menjadi sumber stress, rasa bersalah, rusaknya kerjasama, dan ketiga menipu diri sendiri. Jika penundaan ini berkaitan dengan akademik seperti penundaan tugas, skripsi, maka ini disebut prokrastinasi akademik (Putri, 2019 : 49). Bukan tanpa alasan individu melakukan Prokrastinasi akademik biasanya dilakukan mengarah kepada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton *film* hingga berjam-jam, *games online*, kegiatan ini lebih disenangi daripada mengerjakan tugas akademik, sehingga terdapat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan (Ji Won, 2015 : 64).

Prokrastinasi akademik dikaitkan dengan adanya kecemasan, depresi, stress dan gangguan kepribadian (Steel, 2016 : 38). Kecemasan yang berlebihan berkaitan dengan tugas akademis didalam institusi pendidikan disebut dengan *academic anxiety* (Otens dalam Situmorang, 2017 : 31). Jika hal ini berlanjut dan semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan membuat mahasiswa melakukan bunuh diri. Seperti yang dilansir dalam media sosial ada 3 mahasiswa UNPAD yang melakukan bunuh diri. Menurut psikiater situasi yang membuat dia terperangkap dan membuat dia stres bisa diakibatkan oleh beban akademik atau mahasiswa tersebut tak kunjung lulus dan terancam drop out (www.news.detik.com.2019).

Menurut Damri, (2017 : 76) kerugian dari prokrastinasi akademik yaitu menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam

waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Zuama (2015 : 69) mengungkapkan prokrastinasi akademik biasanya dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menjalani skripsi disebabkan rasa malas, ketidakmampuan mengelola stress, kecemasan, ketidakpahaman penyusunan proposal, kecemasan saat bertemu dengan pembimbing. Hasil wawancara peneliti yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir mengungkap bahwa skripsi atau tugas akhir menjadi tugas yang ditunda-tunda hal ini disebabkan karena dalam situasi pandemi covid19 menyulitkan mahasiswa untuk melakukan penelitian. Selain itu susah nya komunikasi virtual dengan dosen pembimbing membuat sulit dipahami dan memilih untuk menundanya.

Menurut Ferrari (Indra, dkk 2015 : 177) Orang-orang yang terlibat dalam penghindaran tugas berat atau sulit dan merasa kesal akan hal tersebut akan menderita tekanan secara psikologis yang merugikan. Beberapa jenis penilaian negatif dapat timbul dalam konteks penghindaran tugas berat atau sulit yang berhubungan dengan ketidaksenangan. Padahal menurut Prayitno (2002 : 145) diantara salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa diperguruan tinggi adalah sejauh mana mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Jika mahasiswa terus melakukan prokrastinasi akademik maka akan memberikan dampak yang buruk bagi dirinya. Hen, (2016 : 118) menyampaikan prokrastinasi telah dilihat sebagai penghalang untuk keberhasilan akademis karena mengurangi kualitas dan kuantitas belajar sambil meningkatkan keparahan dari akibat stres dan negatif dalam kehidupan.

Penelitian Nurhasanah, (2017 : 11) mengungkap bahwa mahasiswa yang aktif di organisasi kemahasiswaan rentan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmaini (2010 : 59) menyebutkan Salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah keikutsertaan dalam organisasi. Mahasiswa yang aktif organisasi kurang

bijaksana membagi waktu antara tugas akademik dan tugas organisasi. Seperti yang diutarakan Mawardi (2019 : 120) Faktor internal hambatan antara lain: kecemasan, persepsi terhadap dosen pembimbing skripsi, dan ketidakmampuan mengatur waktu.

Meskipun prokrastinasi adalah masalah yang dilihat secara global tetapi kemungkinan besar sama-sama tidak menguntungkan di seluruh dunia, hal itu memengaruhi rutinitas harian individu secara negative (Mussart, 2014 : 67). Penelitian menunjukkan bahwa orang yang suka menunda-nunda memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada orang yang tidak menunda-nunda, dan dengan demikian, tingkat kesejahteraannya lebih rendah. lebih sedikit cenderung menggunakan coping proaktif dan lebih sering terlibat dalam coping penghindaran (Elena,2015 : 191). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2019 : 79) yang mengungkapkan terdapat hubungan positif antara coping penghindaran dengan prokrastinasi akademik. Selain itu Rahmah (2018 : 367) juga menemukan adanya pengaruh strategi coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kebidanan. Namun berbeda dengan penelitian Burns (2000 : 36) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan coping penghindaran. Artinya perlu adanya penelitian yang mengkorelasikan coping dengan prokrastinasi akademik.

Terlepas dari catatan teoretis dan empiris tentang penundaan sifat yang mencerminkan penghindaran tugas-tugas permusuhan sebagai sarana perbaikan suasana hati, penelitian yang mendokumentasikan kaitannya dengan coping masih langka dan tidak konsisten (Sirois & Kinter, 2015 : 433) Sehingga penelitian tersebut merekomendasikan coping memainkan peran kunci dalam memahami stress yang dialami oleh orang yang suka menunda-nunda.

Lazarus & Folkman mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal dan / atau eksternal tertentu yang dinilai sebagai pajak atau melebihi sumber

daya seseorang (Ahmed, 2009 : 37; Hasan, 2013 : 91). Menurut Stuart dan Sundeen terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*) (Maryam,2017 : 102). Coping adalah konsep penting dalam memahami bagaimana individu beradaptasi ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan (Wu, Chen, & Yao, 2008 : 104). Coping melibatkan upaya untuk mengendalikan kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang yang terjadi ketika respons rutin atau kebiasaan tidak tersedia. Dengan demikian coping menjadi penting untuk diteliti.

Menurut Greenglass dalam (Renard, 2014 : 170) ada enam gaya coping. Pertama coping preventif akan fokus pada mengantisipasi stresor potensial dan mempersiapkan stresor ini sebelum mereka sepenuhnya berkembang. Kedua coping reflektif, individu yang mengatasi secara reflektif akan melihat perenungan dan simulasi sejumlah pilihan perilaku dengan membandingkan keefektifan dan keberhasilan yang mereka bayangkan. Ketiga coping strategi, yang menyangkut proses pembuatan jadwal tindakan yang berorientasi pada tujuan, di mana tugas-tugas yang lebih besar dibagi menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola. Keempat instrumental support, mencari kesepakatan dengan memperoleh saran, umpan balik, dan informasi dari orang-orang yang membentuk bagian dari jaringan sosial individu ketika berhadapan dengan stresor. Kelima coping emosional, mencari dukungan emosional menyangkut regulasi tekanan emosional sementara melalui pengungkapan perasaan seseorang kepada orang lain. Keenam coping proaktif, yang menggabungkan perilaku dan kognisi yang terkait dengan pencapaian tujuan pengaturan diri.

Jenis *coping* mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Evans & Kim, 2013 : 213). Dalam penelitian Siu (2011 : 88) mengemukakan orang asia cenderung menggunakan sumber dan praktik

koping yang menekankan berbicara dengan hubungan keluarga dan sosial, daripada profesional seperti konselor dan psikolog. Kedua penekanan kuat pada saling ketergantungan dalam budaya Asia membantu untuk menginformasikan gaya koping yang melibatkan penggunaan dukungan sosial sebagai sarana penting untuk mengelola stressor. Ketiga, orang-orang Asia juga diketahui menggunakan spiritualitas dan agama sebagai sarana penting untuk mengatasi situasi dan pengalaman yang penuh tekanan.

Sementara itu tiga gaya koping yang paling umum diadopsi oleh siswa keperawatan adalah penerimaan, gangguan diri dan menggunakan dukungan instrumental (Yamasitha, 2012 : 490). Intinya coping adalah faktor penting dalam kesejahteraan selama kehidupan normal sehari-hari, dan terlebih lagi, efek interaktif dari gaya koping layak diteliti lebih lanjut (Benzur, 2009 : 88). coping yang muncul pada setiap orang itu dipengaruhi oleh stressor yang ada akan berbeda gaya coping yang dilakukan oleh setiap orang.

Dengan hal ini untuk mengembangkan coping yang adaptif pada diri mahasiswa maka perlu adanya layanan bimbingan konseling untuk mengukur sejauh mana mahasiswa yang melakukan prokstinasi serta melihat sejauh mana mahasiswa memenuhi tugas perkembangannya dan mengatasi masalahnya. Layanan Bimbingan dan konseling di Indonesia (Depdiknas, 2008 : 65) merupakan bagian tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional. Di Amerika sendiri konselor profesional bekerja dalam berbagai kapasitas dalam pendidikan tinggi; mereka bekerja dalam penerimaan dan bantuan keuangan, pemberian saran akademik, layanan dukungan belajar, orientasi, kegiatan siswa, layanan siswa cacat, kehidupan tempat tinggal, layanan karir, administrasi urusan kemahasiswaan, dan bidang layanan mahasiswa lainnya (Dean, 1995 : 139).

Perguruan tinggi sebagai salah satu wadah pendidikan yang bermutu penting untuk mengintegrasikan tiga bidang kegiatan yang

bersinergi, yaitu administrasi dan kepemimpinan instruksional dan kurikuler, dan pembinaan peserta didik (bimbingan dan konseling) (Yusuf, 2016 : 25). Sedangkan menurut Remley & Shaw (Capuzzi & Gross, 2017 : 439) sangat penting konselor perguruan tinggi memahami teori terkait beberapa bidang yaitu, layanan konseling, pengembangan mahasiswa, perkembangan orang dewasa, kepemimpinan, dan akademik. Hal ini diberikan agar mahasiswa mendapatkan layanan langsung dari konselor dan terlibat dalam program layanan bimbingan konseling perguruan tinggi. Menurut Gerig, (2014 : 336) konselor perguruan tinggi ada untuk mencegah peristiwa dan pengalaman yang mengganggu dalam kehidupan mahasiswa yang dapat menghambat perkembangan mereka.

Dengan demikian kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah suatu kebutuhan akan bantuan psikologis yang diberikan oleh seorang profesional yang memiliki keahlian dan kewenangan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu atau kelompok yang bertujuan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan yang dialami sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya (Nastiti, 2016 : 53).

Bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir; melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku (Nurniswah, 2015 : 142). Dengan adanya layanan belajar ini akan membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan penundaan akademik. Seperti dalam penelitian Juliawati, (2016 : 117) mengungkapkan bahwa konselor memiliki peranan penting dalam upaya membantu menyelesaikan masalah penundaan akademik yang mempengaruhi prestasi akademik. Banyak berbagai cara layanan yang diberikan salah satunya menurut Ramdhan, (2016 : 89) layanan bimbingan yang bersifat kelompok mampu menurunkan penundaan akademik pada mahasiswa. Selain dari itu program layanan bimbingan konseling yang

dapat diberikan untuk masalah penundaan akademik dengan memberikan pelatihan coping. Seperti yang dikemukakan oleh Syarkiki, (2014 : 72) bahwa saat individu memiliki coping yang adaptif maka penundaan akademik semakin rendah, dan jika coping yang dimiliki mahasiswa maladaptive maka penundaan akan menjadi tinggi. Dengan kata lain jika setiap mahasiswa diberikan pelatihan coping ini akan meminimalisir adanya penundaan akademik.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan mengungkap masalah yang terjadi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi karena adanya penundaan akademik serta mengukur bagaimana coping yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan mencoba mencari keterkaitannya. Jika terdapat mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan memiliki coping yang tidak adaptif, maka perlu adanya layanan yang bersifat pengembangan coping untuk mahasiswa yang suka menunda-nunda. Oleh karena itu penelitian ini akan mengungkap seberapa besar hubungan antara gaya coping dengan prokratinasi akademik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu :

1. Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa yang dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan dampak yang buruk diantaranya keterlambatan studi, menurunnya produktivitas dan etos kinerja mahasiswa sehingga membuat kualitas mahasiswa menjadi rendah (Sharma, 1997). Maka perlu adanya sebuah mekanisme tepat yang dimiliki para mahasiswa.
2. Mahasiswa yang memiliki beban akademik cenderung rentan mengalami stress, jika ini terus berlangsung salah satu cara yang akan dilakukan ialah menghindari tugas akademik atau melakukan

penundaan akademik. Artinya secara tidak langsung mahasiswa tidak memiliki coping yang tepat untuk mengatasi permasalahannya.

3. Gaya coping mahasiswa yang dilakukan dalam merespon tuntutan akademik dianggap sebagai mekanisme pertahanan diri. Namun pertama ada yang berujung pada penghindaran masalah (coping maladaptif) ini berpotensi menyebabkan adanya penundaan, kedua yang berujung pada penyelesaian masalah (coping adaptif) dan ini akan bermanfaat bagi mahasiswa.
4. Belum ditemukannya gambaran umum prokrastinasi dan gaya coping pada mahasiswa dan hubungannya. Hal ini perlu diungkap dan diteliti untuk melihat seberapa besar hubungan gaya coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
5. Layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi yang menjadi komponen yang penting untuk pengembangan mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir terjadi penundaan akademik yang berdampak pada ketidakhadiran tepat waktu. Semesetinya bimbingan konseling perguruan tinggi memberi layanan seperti pengembangan gaya coping agar mahasiswa lebih adaptif dalam menghadapi beban akademik.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
2. Bagaimana gambaran umum gaya coping pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah tasikmalaya?
3. Bagaimana hubungan gaya coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
4. Bagaimana hubungan dimensi gaya coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
5. Bagaimana implikasi hubungan gaya coping dengan prokrastinasi akademik terhadap layanan bimbingan konseling diperguruan tinggi ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapaun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui gambaran umum gaya coping pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui hubungan gaya coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
4. Untuk mengetahui hubungan dimensi gaya coping dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
5. Bagaimana implikasi hubungan gaya coping dengan prokrastinasi akademik terhadap layanan bimbingan konseling diperguruan tinggi.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Perguruan Tinggi  
Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai dasar bagi pengembangan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi.
2. Bagi Bimbingan Konseling  
Dengan adanya temuan ini akan memberikan gambaran tentang korelasi gaya coping dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa serta bimbingan konseling atau konselor bisa mengembangkan pelatihan yang tepat untuk meningkatkan gaya coping pada mahasiswa agar meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik.
3. Bagi Mahasiswa  
Mahasiswa akan memiliki pengetahuan tentang gaya coping yang dimiliki serta akan mudah menghadapi situasi-situasi yang didalamnya terdapat banyak ancaman dan tuntutan,

