

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sekelompok generasi muda yang sedang belajar serta dalam kepentingan untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Ilmu tersebut dipelajari mahasiswa dalam perkuliahan inilah, yang nantinya digunakan ketika menghadapi dunia kerja serta menjadi penunjang untuk *karier* mereka. Saat menajjaki masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan, baik secara internal maupun eksternal.

Tuntutan tersebut meliputi dalam hal mengikuti kegiatan perkuliahan seperti mempersiapkan perkuliahan, mengikuti kuis dan ujian, serta melakukan berbagai kegiatan lain yang dilakukan mahasiswa untuk mengisi waktu kuliah guna menyelesaikan studinya. Terdaftar dalam aktivitas organisasi contohnya kegiatan organisasi kemahasiswaan dalam lingkup jurusan, fakultas ataupun universitas seperti Unit Kegiatan Kampus (UKM) yang disesuaikan dengan minat serta hobi mahasiswa.

Selain hal positif, adapun hal yang merugikan saat proses masa perkuliahan. Contohnya seperti lebih banyak bersantai atau melakukan hal-hal yang membuang waktu dalam lingkungan kampus atau di luar kampus. As'ari (2007) menegaskan bahwa mahasiswa adalah kelompok intelektual yang memiliki tanggung jawab besar untuk menentukan masa depan tanah air. Harapannya mahasiswa dapat memiliki kapasitas yang lebih baik untuk menginterpretasikan konsepsi, memecahkan masalah, serta memilih solusi yang tepat.

Banyak tuntutan akademik serta aktivitas yang membuat mahasiswa belajar dalam membagi dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Mahasiswa diharapkan berpikir dengan kedewasaan, kebijaksanaan, dan keefektifan yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan memahami bahwa tugas itu harus segera diselesaikan. Mahasiswa diwajibkan serius selama perkuliahan, karena mahasiswa harus bisa bertanggung jawab atas tugasnya jika ingin berhasil demi mencapai tujuan secara maksimal (Santrock, 2012). Pengelolaan atau manajemen waktu yang baik merupakan suatu tantangan tersendiri yang wajib diselesaikan mahasiswa pada era teknologi dan globalisasi sekarang ini.

Arumsari dkk (2007, 2016), menjelaskan manajemen waktu yang buruk dapat membuat individu kesulitan dalam melakukan hal-hal yang menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa. Ketika individu tidak tepat dalam mengelolah waktu, maka banyak pekerjaan yang tertunda baik dalam proses pembelajaran ataupun dalam pengerjaan tugas yang diberikan dosen. Faktor terhambatnya pencapaian prestasi akademik mahasiswa salah satunya ialah kegagalan dalam mengatur pengerjaan tugas non-akademis sehingga membutuhkan waktu untuk belajar dan memulai pekerjaan tugas akademis minim (Suparno dalam Ahmaini, 2009).

Permasalahan dapat muncul kapan saja pada diri mahasiswa dalam melakukan aktivitas akademik, karena besarnya aktivitas yang diselesaikan, banyak tuntutan harus dipenuhi, manajemen waktu yang buruk, juga penumpukan beban pendidikan. Menunda ketika melaksanakan suatu hal merupakan hal yang wajar, dimana masih menjadi kebiasaan banyak oknum. Namun, ketika pekerjaan yang berlebihan dan penundaan memiliki konsekuensi yang serius. Ketika hal ini terjadi pada mahasiswa, maka dapat menurunkan

performa akademik pada mahasiswa itu sendiri. Bentuk dari menurunnya performa akademik mahasiswa dapat dilihat dari keterlambatan pengumpulan tugas, tidak maksimal dalam pengerjaan tugas, keterlambatan menghadiri perkuliahan, pengisian KRS terlambat, pengumpulan laporan PKL yang tidak tepat waktu, dan tidak tepatnya waktu penyelesaian masa studi.

Penundaan biasa juga disebut dengan istilah prokrastinasi, sedangkan individu yang menjalani kebiasaan menunda disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi akademik ialah definisi kecenderungan untuk menunda menyelesaikan pekerjaan atau tugas sehingga orang tidak menyelesaikannya tepat waktu (dalam Zakia, dkk, 2010). Menurut Burka & Yuen (2008), orang yang suka menunda-nunda tidak dilihat sebagai pelajar atau pekerja. Penundaan disebut sebagai penundaan akademik dalam lingkungan akademik. Arumsari & Muzaqi (2009) mendefinisikan prokrastinasi akademik mengacu pada keterlambatan tugas akademik.

Mahasiswa menunjukkan tingkat penundaan akademik yang tinggi, menurut sejumlah penelitian. Menurut pernyataan yang dibuat oleh Andreou dan White (2010), dimana 80% sampai 85% mahasiswa Amerika menunda-nunda dalam lingkungan akademik. Berdasarkan hasil penelitian dari Ferrari & dkk (1995) menemukan 25% sampai 75% mahasiswa di seluruh dunia melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian Burka & Yuen (2008) menunjukkan bahwa di tahun 2007, sebanyak 75% mahasiswa yang ada di perguruan tinggi telah menunda dan 50% dari mahasiswa tersebut diperkirakan sudah pernah melakukannya, beserta dianggap sebagai masalah karena mengakibatkan prestasi akademik yang lebih rendah dan menimbulkan rasa cemas akibat penundaan mereka.

Menurut perkiraan Burka & Yuen (2008), 90% mahasiswa perguruan tinggi telah mengembangkan keterampilan menunda-nunda, dari 90% tersebut 25% jatuh ke kategori tinggi, yang biasanya mengakibatkan pengabaian proses di perguruan tinggi. Mulyana (2018) menyebutkan bahwa, prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling termasuk tinggi, dimana dari 229 mahasiswa pada penelitian tersebut terdapat 81% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil lain yang cukup mencengangkan, karena jumlah prokrastinator membengkak menjadi 95% (Solomon & Rothblum, 1995). Para pelajar maupun mahasiswa di Indonesia tidak lepas dari angka tersebut. Penelitian Prawitasari & Soetjipto (1997) menunjukkan bahwa dari 111 responden, 69% mahasiswa Fakultas Psikologi UGM mengalami keterlambatan akademik, dengan 11% menyatakan sangat parah.

Pelaksanaan penelitian ini didukung dengan survei data pra-penelitian berupa penyebaran angket secara online, observasi dan juga wawancara. Dari hasil pengamatan dilihat bahwa fenomena ini terjadi hampir pada semua kalangan mahasiswa Strata Satu (S1) di Universitas Merdeka Malang, peneliti mendapatkan dikalangan mahasiswa yang telah melewati dari 5 semester atau yang telah lama menempuh masa perkuliahan nampak menunda-nunda, dibandingkan dengan mahasiswa yang masih awal menempuh masa perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Solomon dan Rothblum (1984), yakni bertahan menjadi prokrastinator pada umumnya dapat meningkat seiring dengan masa perpanjangan atau lamanya perkuliahan. Dibuktikan dengan hasil penyebaran angket kepada 25 mahasiswa Universitas Merdeka Malang, yang diketahui bahwa mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik masuk

dalam kategori sangat tinggi 33%, kategori tinggi 45%, kategori rendah 13%, dan kategori sangat rendah sebesar 9%.

Data lainnya diperoleh dari hasil wawancara pada dua mahasiswa semester 7 Universitas Merdeka Malang, bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih sering mereka lakukan dengan konsisten. Mereka mengungkapkan sering menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas dari dosen, serta sering mengerjakan tugas disaat mendekati *deadline* dalam waktu semalam daripada mengerjakannya lebih awal atau biasa disebut pada kalangan mahasiswa dengan istilah Sistem Kebut Semalam (SKS), dimana hal tersebut membuat mereka terburu-buru. Wawancara juga dilakukan kepada tiga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dua diantaranya mengungkapkan bahwa sering menunda saat pengerjaan skripsi karena masih mempunyai tunggakan tugas di matakuliah semester bawah. Sedangkan satu mahasiswa lainnya menyatakan karena kebiasaan dalam mengerjakan sesuatu tergantung dengan *mood*, menunggu datangnya *mood* yang baik untuk mengerjakan skripsi.

Temuan penelitian lainnya menurut Burka & Yuen (2008) pada tahun 2007 diperkirakan 75% mahasiswa di perguruan tinggi pernah melakukan prokrastinasi dengan 50% prokrastinator secara konsisten terlibat dalam prokrastinasi akademik. Hal ini dianggap sebagai masalah karena penundaan menurunkan prestasi akademik seseorang dan membuat mereka merasa tidak nyaman. Penundaan menurut Ferrari dan Morales (dalam Fitriyah, 2007), banyak membuang waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat merupakan dampak negatif bagi pelakunya.

Ferrari & McCown (1995), menyebutkan ada dua penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal, khususnya kesehatan fisik dan mental individu. Sedangkan faktor eksternal ialah *parenting* orang tua serta situasi lingkungan. Berdasarkan teori Ferrari dan McCown penyebab prokrastinasi dilihat dari faktor internal yang mempengaruhi penundaan adalah keadaan diri yang menjelaskan kondisi fisik dan psikologis individu, serta ciri-ciri kepribadian orang yang berada dalam kondisi buruk. Contohnya gangguan tidur, mudah lesu dan lelah, kehilangan nafsu makan, rendahnya motivasi, rendah konsentrasi dalam melaksanakan pekerjaan serta keadaan negatif lainnya.

Penelitian Almeryasandy (2013) menunjukkan bahwa pola kognitif dapat menimbulkan prokrastinasi akademik karena kinerja individu dipengaruhi oleh adanya emosi negatif, yang jika emosi negatif tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan adanya kelelahan emosional, sehingga ada hubungan antara *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik yakni perilaku menunda cenderung terjadi ketika orang berada dalam keadaan emosional yang tertekan.

Berdasarkan pernyataan diatas, keadaan individu diperlukan sehat baik fisik dan mental agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu tanpa adanya penundaan. Namun, ketika kendala pada kondisi kesehatan fisik atau mental individu ini tidak teratasi, akan menyebabkan mahasiswa mengalami munculnya emosi-emosi negatif dalam dirinya. Apabila emosi negatif tidak dapat dikontrol dengan tepat, dapat berujung pada kelelahan emosional. Seseorang yang memiliki energi rendah dan dominan mempertahankan pikiran-pikiran negatif tentang kemampuannya dapat secara frekuentif melakukan prokrastinasi (Simmonds, 2003).

Maslach (dalam Sutjipto, 2001) menjelaskan *emotional exhaustion* ditandai dengan terkurasnya sumber emosi, seperti adanya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis pada pekerjaan, dan merasa terbelenggu oleh tugas pada pekerjaannya sehingga individu merasa tidak mampu. Beberapa hal yang disebutkan, nampak sering dirasakan para mahasiswa saat ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mengalami kelelahan secara emosional, karena perilaku tersebut terdapat dalam indikator *emotional exhaustion* atau kelelahan secara emosional. Maka, kesimpulan dari pernyataan Ferrari & McCown (1995) *emotional exhaustion* bagian dari kondisi psikologis individu dan dapat menjadi penyebab adanya prokrastinasi akademik pada individu. Dari pernyataan ini merupakan suatu hal penting untuk kita kaji lebih dalam terkait pengaruh *emotional exhaustion* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Emotional exhaustion disebabkan oleh dorongan emosional yang kuat dalam hubungan interpersonal dan persepsi bahwa orang lain tidak dapat membantu (Zaglady, 2005). Habisnya sumber emosi dapat terjadi akibat hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seseorang berujung munculnya emosional negatif. Greenberg & Baron (2008) mengatakan bahwa orang yang bermasalah dapat membuat mereka merasa buruk, yang dapat membuat mereka lelah secara fisik dan emosional.

Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik didasari oleh salah satu faktor yakni merasa kelelahan dan tidak ingin menjalani aktivitasnya (Roza, 2019). Individu memiliki tugas yang menguras energi dan pikiran yang berlebih, maka individu merasakan kelelahan sehingga menimbulkan suatu ketegangan, rasa lemah, cepat marah, kesulitan berkonsentrasi dan tidak efektif dalam

bekerja. Kondisi seperti ini yang memungkinkan individu dapat melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Aziz dan Raharjo (2013), rasa kelelahan emosional merupakan beberapa faktor yang mendalam penyebab mahasiswa menjalani prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa menunggu suasana kembali mengerjakan tugas dan pekerjaannya karena merasa tertekan.

Berdasarkan latar belakang dari fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa ini, peneliti merasa penting untuk lebih jauh mengetahui bagaimana pengaruh *emotional exhaustion* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang, yang peneliti beri judul yaitu "*Emotional exhaustion* dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang".

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan paparan latar belakang peneliti memperoleh rumusan permasalahan "Apakah *emotional exhaustion* mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang".

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dari paparan rumusan permasalahan, tujuan dilakukan penelitian ini ialah mengetahui ada atau tidak pengaruh *emotional exhaustion* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang.

Berikut ini adalah manfaat bagi peneliti selanjutnya dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini peneliti mengharapkan dapat memberi subangsi pengetahuan tambahan supaya bermanfaat dalam bidang psikologi, pengetahuan ini mengenai pengaruh *emotional exhaustion*

terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam dunia pendidikan yang khususnya terjadi pada kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktisi

Diharapkan para pembaca dapat mempergunakan hasil temuan penelitian peneliti sebagai sumber informasi atau referensi, dapat memperbaiki kekurangan dalam penelitian, dan dapat melakukan penelitian tambahan sebagai upaya untuk mengurangi dampak dari penelitian tersebut.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Peneliti sebaiknya melakukan pembacaan referensi dari hasil penelitian sebelumnya untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang literatur yang relevan mengenai fenomena yang diteliti. Dalam hal ini, kajian ilmiah berikut digunakan oleh para peneliti ketika mengembangkan penelitian:

Penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) dengan judul Hubungan Antara Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yang sedang Mengerjakan Skripsi. Tujuan penelitian ini ialah menemukan hubungan antara prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi dengan kelelahan emosional. Teknik sampling yang digunakan *stratified sampling*, pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasi. Hasil penelitian ini bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel kelelahan emosional dengan variabel prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi ($r = 0,378$, sig 0,004).

Kemudian penelitian Saman (2017) yang berjudul Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Makassar (Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan). Tujuan dari penelitian ini

adalah untuk mengkaji fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar. Metode kuantitatif digunakan dalam jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini adalah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar rata-rata skor termasuk dalam kategori rendah, dengan tingkatan sebagai berikut tidak ada dalam kategori sangat tinggi, Kategori tinggi 25 orang, kategori sedang 84 orang (36,52%), kategori rendah 996 orang (43,04%), dan kategori sangat rendah 228 orang (9,57%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kepedulian terhadap tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan presentasi kecenderungan menunda pekerjaan yang masih tergolong rendah. Peraturan dari jurusan atau dosen yang berkuasa menjadi penentu agar mahasiswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.

Penelitian Adi (2010) berjudul *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sana Dharma Yogyakarta*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif ini memanfaatkan data survei dan tanggapan kuesioner dari responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa subjek secara umum menunjukkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang relatif rendah.

Beberapa dari penelitian ilmiah yang telah peneliti paparkan diatas, ada perbedaan penelitian dari yang dilakukan peneliti dengan penelitian ilmiah sebelumnya. Perbedaan pertama pada penelitian Milana terletak pada tujuan

penelitiannya menemukan adanya hubungan atau korelasi antara prokrastinasi akademik dengan kelelahan emosional dan pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasi, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan mencari pengaruh antara variabel Y terhadap variabel X dan pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis pengaruh, serta teknik yang digunakan pada penelitian Milana menggunakan teknik *stratified sampling* sedangkan peneliti menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian selanjutnya perbedaan penelitian yang dilakukan Saman ialah pada variabel, jenis penelitian dan teknik pengambilan sampel yang mana pada peneliti menggunakan dua variabel pada jenis penelitian kuantitatif sedangkan pada penelitian Saman hanya menggunakan satu variabel dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif serta teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti ialah teknik *accidental sampling*, sedangkan pada penelitian Saman menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Adi perbedaan penelitiannya dengan peneliti pada jenis penelitian, yang mana peneliti menggunakan hanya satu jenis penelitian yaitu kuantitatif sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan campuran dua metode yaitu kuantitatif dan kualitatif.