

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa memiliki peranan yang cukup penting dalam mengembangkan dan memperdalam diri dalam bidang-bidang keilmuan yang ditekuni, sehingga memiliki kemampuan memikul tanggung jawab yang meliputi kehidupan dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk segera menyelesaikan masa studinya. Mengerjakan skripsi merupakan salah satu kewajiban mahasiswa untuk dapat lulus dan memperoleh gelar sarjana. Darmono Hasan (2002), menyebutkan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang dikerjakan untuk menyelesaikan masa studi mahasiswa berdasarkan dari penelitian, kajian teori, atau penjabaran suatu permasalahan secara seksama. Prayitno (2002), mahasiswa dapat dikatakan sukses di perguruan tinggi jika mahasiswa tersebut telah mampu menyelesaikan dengan baik suatu tugas dengan tepat waktu dan baik.

Mahasiswa mendapatkan tuntutan untuk menuntaskan masa studinya dengan waktu yang sudah ditentukan. Tuntutan tersebut meliputi banyak pihak, mulai dari kebijakan universitas, tuntutan orangtua, tuntutan lingkungan sosial, atau keinginan diri sendiri. Tidak jarang pula ditemukan hambatan yang dapat menunda pengerjaan skripsi, seperti rasa malas, kesulitan dalam memperoleh referensi, tidak yakin dengan skripsinya, ketidakmampuan mengatur waktu, kesulitan saat bimbingan, dan sebagainya. Tuntutan dan hambatan yang diterima oleh mahasiswa dapat mengembangkan perasaan negatif dan dapat memunculkan stres, kurang percaya diri, dan kehilangan motivasi. Sehingga

mahasiswa akan cenderung melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi atau bahkan hingga tidak menyelesaikan skripsinya.

Menunda-nunda saat mengerjakan skripsi disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan tindakan yang memiliki kecenderungan menunda atau menghindar untuk melakukan suatu kegiatan hingga esok hari bahkan hingga waktu yang tidak ditentukan (Wangid, 2019). Prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan menghindar dari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan (Tuckman, 1991). Komitmen untuk mengerjakan suatu tugas erat kaitannya dengan kemauan yang tinggi terhadap keuletan, ketekunan, ketetapan hati dalam menyelesaikan tugas, serta dengan latihan yang dilakukan secara berulang (Pratiwi & Endah, 2014). Dengan tidak menunda-nunda pekerjaan, mahasiswa akan memiliki sikap yang bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi dengan pemanfaatan waktu yang dimilikinya (Rahma, 2018).

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang rendah akan memiliki kecenderungan takut gagal, sehingga mereka akan cenderung melakukan prokrastinasi. Mahasiswa kurang berprestasi cenderung disebabkan oleh kebiasaan menunda yang tidak disertai dengan peran adaptif (Schraw et al., 2007). Hasil penelitian Saman (2017), didapatkan sebanyak 0 mahasiswa (0%) prokrastinasi kategori sangat tinggi, 36 mahasiswa (15,65%) prokrastinasi kategori tinggi, 88 mahasiswa (38,26%) prokrastinasi kategori sedang, 95 mahasiswa (41,30%) prokrastinasi kategori rendah, dan 11 mahasiswa (4,78%) prokrastinasi kategori sangat rendah. Dalam aspek prokrastinasi yang ditinjau, responden memiliki kecenderungan menunda dalam memulai dan mengakhiri tugas akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, responden cenderung melakukan penundaan karena memprioritaskan hal lain.

Dilansir dari penelitian oleh Muyana (2018), dari total 229 mahasiswa, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi 3 kategori sangat tinggi, 161 kategori tinggi, 65 kategori rendah, dan 0 kategori sangat rendah. Berdasarkan analisis yang menggunakan rumus persentase, diketahui sebesar 70% mahasiswa dalam kategori prokrastinasi akademik kategori tinggi. Penelitian oleh Sahara (2017), pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2012, sejumlah 3 mahasiswa dari 13 mahasiswa yang sesuai kriteria dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian tersebut dilakukan dengan metode observasi dan wawancara terstruktur. Penelitian tersebut menunjukkan adanya prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2012 dengan pengaruh berbagai faktor seperti faktor eksternal dan faktor internal. Rasa malas berkepanjangan merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan penundaan pengerjaan skripsi.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena prokrastinasi menggunakan skala adaptasi perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan teori Schouwenburg (1995), yaitu: a. penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi; b. keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan skripsi; c. kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; d. melakukan aktivitas yang lain lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi. Studi pendahuluan dilakukan kepada 34 mahasiswa dari 10 universitas di kota Malang. Dari 34 mahasiswa, diketahui sebanyak 19 mahasiswa (56%) melakukan tindakan prokrastinasi dengan kategori tinggi, 13 mahasiswa (38%) kategori sedang, dan 2 mahasiswa (6%) kategori rendah.

Mahasiswa yang melakukan tindakan prokrastinasi cenderung akan menimbulkan kinerja akademik yang buruk serta memunculkan perasaan bimbang, hingga dapat berakibat stres (Kumrei dkk., 2013). Seseorang yang

sedang mengalami stres akan cenderung sulit untuk berpikir kritis, sehingga mereka membutuhkan suatu cara untuk dapat mengatur stresnya secara baik untuk kembali pada perasaan rileks dan reaksi positif dapat mengatasi situasi yang sulit lagi (Wahyuningtyas, Siti & Sofa, 2019). Nevid, dkk. menyebutkan salah satu dampak negatif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa procrastinator dapat disebabkan oleh penggunaan strategi coping yang kurang efektif dalam menghadapi *stressor*. Maka dibutuhkan suatu cara yang dapat mengatasi suatu permasalahan dengan strategi *coping* untuk menghadapi stres yang sedang dialami oleh mahasiswa.

Strategi *coping* dapat digunakan oleh mahasiswa saat mengalami stres atau perasaan tertekan ketika menunda tugas, belajar ketika akan ujian, atau mencari referensi untuk tugas yang dikerjakan (Atkinson, dkk., 2001). *Coping* dari kata *cope* berarti mengatasi, melawan, atau menghadang (Sarafino, 2011). Sedangkan Hertanto (2011), mengartikan *coping* stres sebagai upaya merubah sebuah cara berpikir dan tindakan yang akan digunakan individu untuk melalui tekanan dari dalam maupun tekanan dari luar yang disebabkan oleh stressor dari hubungan individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Terdapat dua jenis *coping* stres, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Penggunaan strategi *coping* yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah *problem focused coping*. *Problem focused coping* akan lebih cocok diterapkan dalam pemenuhan tugas dengan memilih topik yang akan dipelajari, mempersiapkan, dan mengalokasikan waktu untuk belajar (Lazarus & Folkman, 1984). Penerapan *problem focused coping* akan berfokus pada sumber masalah yang dihadapi oleh mahasiswa, sehingga

mahasiswa dapat secara langsung menghadapi stressor yang mereka terima dari mengerjakan skripsi.

Penelitian oleh Rusmaniar (2019), menunjukkan pengaruh negatif strategi *coping problem focused coping* dengan prokrastinasi. Dengan begitu dapat diartikan jika *problem focused coping* kurang efektif dalam penerapannya, maka perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa semakin naik. Sebaliknya, strategi *coping* yang efektif akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, *problem focused coping* memiliki sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 18,47%. Sehingga mengindikasikan bahwa *problem focused coping* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Berbagai dampak negatif dapat muncul akibat penggunaan strategi *coping* yang kurang efektif, seperti cemas, depresi, perilaku merokok, minum-minuman beralkohol, ataupun masalah kesehatan mental lainnya (Kharjana, dkk., 2014). Reaksi stres dari waktu ke waktu yang dihadapi tiap individu dapat bervariasi, hal ini karena adanya faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut (Sitepu, 2017). Berdasarkan penelitian oleh Beleaua & Cocorada (2017), mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung hanya mempertimbangkan manfaat jangka pendek dan mengabaikan efek jangka panjang dari prokrastinasi.

Mengerjakan skripsi membutuhkan usaha lebih dan tidak mudah. Penulis membutuhkan niat/kemauan yang tinggi, semangat untuk belajar, motivasi belajar, dukungan/semangat, dan kerja keras. Selain itu, banyak faktor yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres saat menyusun skripsi, seperti kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan menuliskan hasil pengerjaan dalam bentuk

karya ilmiah, kesulitan mencari sumber atau referensi, dan hambatan lainnya. Mahasiswa dengan strategi coping yang baik berhubungan dengan gaya hidup yang sehat, semangat belajar yang tinggi, motivasi yang baik, sehingga menyelesaikan skripsi dengan baik dan lulus tanpa memerlukan tambahan waktu.

Hasil interview yang dilakukan pada 3 mahasiswa program skripsi. Dari hasil wawancara tersebut, mahasiswa A mengatakan memiliki kebiasaan buruk dalam menunda-nunda mengerjakan skripsi. Rasa malas yang dimiliki membuatnya menunda mengerjakan revisi dari dosen pembimbingnya. Ia mengatakan faktor lain yang membuatnya stress dalam penyusunan skripsi salah satunya adalah sulit untuk mencari referensi yang sesuai dengan saran dari dosen pembimbing. Semakin menemui kesulitan saat menyusun skripsi ia semakin merasa malas dan tertekan, ditambah lagi dengan waktu yang semakin sedikit. Salah satu cara yang ia lakukan untuk sejenak melupakan skripsi dengan menonton drama korea, menonton film atau mendengarkan musik. Saat dirasa cukup, ia akan kembali menyusun skripsinya.

Mahasiswa B mengatakan kesulitan yang dihadapinya saat dalam proses pengerjaan skripsi salah satunya adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Ia mengakui bahwa daya juangnya cenderung rendah untuk segera mengerjakan skripsi. Dosen pembimbing sudah sering mengingatkannya untuk segera menyelesaikan skripsinya, namun karena kendala dalam mencari buku pedoman juga membuatnya putus asa. Hal ini membuatnya frustrasi dan membuatnya tidak segera menyelesaikan skripsi. Karena skripsi yang tidak kunjung selesai inilah yang membuatnya stress. Mahasiswa B mengatakan, sesekali ia pergi bersama teman-temannya untuk sekedar istirahat dari mengerjakan skripsi. Namun

kebiasaan buruknya dalam menunda-nunda juga membuatnya sering lupa waktu dan melupakan skripsi yang seharusnya segera dikerjakan.

Selanjutnya, mahasiswa C mengalami kesulitan dalam menyusun kalimat yang tepat. Karena banyaknya revisi dan pemahaman yang kurang, membuatnya menunda untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Selain itu, ia mengaku kesulitan dalam berkomunikasi saat bimbingan, sehingga ia menjadi takut dahulu bahkan sebelum bertemu dengan dosen pembimbing. Bahkan saat bimbingan dengan mengirimkan skripsi melalui e-mail, ia mengatakan takut pekerjaannya salah dan mendapatkan revisi yang banyak lagi.

Stres yang dialami mahasiswa yang senang menunda inilah yang harus diatasi, agar para mahasiswa yang terlambat lulus dapat segera menyelesaikan skripsinya. Stres yang terus-menerus dirasakan dapat menghambat produktifitas mahasiswa. Maka dengan itu dibutuhkannya strategi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Strategi *problem focused coping* inilah yang dinilai cocok untuk menghadapi stres yang diakibatkan oleh tindakan prokrastinasi. Dengan mengetahui bahwa tindakan prokrastinasi dapat menimbulkan stres dan menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa perlu menerapkan strategi *coping* dengan baik. Beberapa contoh strategi yang dapat digunakan mahasiswa procrastinator, yaitu manajemen waktu dan menyusun jadwal, mendapatkan bantuan dari dosen pembimbing, merencanakan pemecahan masalah, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi mahasiswa dalam kelangsungan hidupnya, dalam hal ini adalah pengerjaan skripsi. Tingkat stres yang dirasakan tentu saja berbeda-beda

pada tiap mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang belum memiliki strategi mengatasi stress atau memilih *coping* stres dengan baik. Beberapa mahasiswa akan cenderung melakukan tindakan prokrastinasi untuk lari sejenak dari skripsi ketika mereka stres. Istirahat dalam proses pengerjaan skripsi memang perlu dilakukan sesekali untuk mengatasi kejenuhan. Tetapi apabila mahasiswa melakukannya hingga lupa waktu dan melupakan skripsinya, maka dapat menimbulkan dampak negatif.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan tersebut, menjadi dasar pemikiran dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Problem Focused Coping* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah disimpulkan dari uraian fenomena di atas, yaitu apakah terdapat pengaruh *Problem Focused Coping* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *problem focused coping* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2. Manfaat penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Harapannya penelitian ini mampu memberikan wawasan baru yang dapat digunakan sebagai pedoman penelitian-penelitian selanjutnya. Diharapkan pula nantinya dapat memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan Pengaruh *Problem Focused Coping* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

### b. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran bagaimana pengaruh *problem focused coping* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Diharapkan strategi *coping* yang tepat dan efektif dapat digunakan untuk menghadapi stres saat mengerjakan skripsi.

## D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian oleh Rusmaniar (2019), mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap prokrastinasi akademik. Subjek yang digunakan merupakan 107 mahasiswa angkatan 2016. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda, serta teori aspek variabel X menggunakan teori Lazarus dan Folkman. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di 10 Universitas kota Malang, dengan menggunakan *infinite population*. Uji hipotesis regresi linier sederhana dan menggunakan teori Lazarus dan Folkman, namun hanya menggunakan salah satu aspek saja yaitu *Problem-focused Coping*.

Penelitian oleh Rahmah (2018), mengenai pengaruh strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini strategi *coping* dan manajemen waktu menjadi variabel bebas. Menggunakan skala *coping* stres, sedangkan dalam penelitian ini hanya menggunakan salah satu aspek dari *coping* stres yaitu aspek *problem focused coping*. Subjek penelitian menggunakan mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa di Kota Malang. Hal ini dikarenakan kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan. Helmy (2020), mengatakan bahwa setiap tahunnya terdapat lebih dari 100 ribu mahasiswa yang mendaftar di perguruan tinggi yang tersebar di kota Malang. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas perkuliahan, dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari satu semester. Alasan dipilihnya kriteria tersebut karena mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari satu semester dinilai mengalami tekanan yang lebih berat daripada mahasiswa lain (Anton, 2007).

Penelitian selanjutnya oleh Hendi Syarkiki (2016), mengenai hubungan *problem focused coping* dengan prokrastinasi siswa kelas XII. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa, dimana mahasiswa termasuk dalam perkembangan masa dewasa awal dimana masa tersebut dinilai penuh dengan tekanan yang ditampakkan dalam ketakutan dan kekhawatiran. Populasi pada penelitian Hendi Syarkiki menggunakan siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang berusia 16-18 tahun. Serta analisis data penelitian tidak ditinjau dari jenis kelamin, sedangkan analisis data penelitian yang akan dilakukan ditinjau dari jenis kelamin. Perbedaan motivasi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan menjadi dasar analisis yang dilakukan, diketahui bahwa laki-laki cenderung

memiliki motivasi belajar dan motivasi yang cenderung rendah dibandingkan dengan perempuan. Amin (2018), turut menjelaskan bahwa tipe biologis mempengaruhi perbedaan potensi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, maka dari itu jenis kelamin turut berperan pada potensi yang dimiliki oleh individu.