

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang belajar disuatu universitas guna meraih pendidikan lebih tinggi (Wijaya, 2024). Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menggunakan kemampuan berpikir kritis mereka dan mengembangkan potensi diri mereka sepenuhnya. Untuk memberikan hasil tersebut, mahasiswa diwajibkan mampu mengikuti kegiatan perkuliahan secara aktif dan mampu mengerjakan tugas. Dalam menjalankan pendidikannya, terdapat beberapa prasyarat bagi seorang mahasiswa untuk bisa lulus dari suatu universitas salah satunya ialah skripsi.

Skripsi adalah laporan yang berisi penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang digunakan untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas (Ghani et al., 2023). Mahasiswa berharap bisa lulus tepat waktu, akan tetapi sebagian besar mahasiswa menganggap skripsi sebagai tugas yang sangat berat dan sulit untuk dikerjakan, yang menyebabkan mahasiswa meragukan kemampuan diri sendiri dan merasa tertekan dengan mata kuliah skripsi, sehingga muncul rasa malas untuk memulai atau menyelesaikannya (Pasaribu & Syofii, 2016). Sejalan dengan hal itu pengerjaan skripsi yang memakan waktu yang panjang juga menjadi salah satu alasan mahasiswa merasa malas, kesulitan memotivasi diri, dan perubahan mood untuk mengerjakan skripsinya (Rahmat & Amal, 2020).

Perilaku prokrastinasi masi sering ditemukan pada kalangan mahasiswa. Sebanyak 70% mahasiswa masi melakukan prokrastinasi (Klisieck dalam Sidiq & Magistarina ,2024). Kasus prokrastinasi banyak terjadi di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018)

di sebuah Perguruan Tinggi di Yogyakarta terdapat 229 subjek mahasiswa, mengakui bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Hasilnya sejumlah 161 mahasiswa (70%) termasuk dalam kategori prokrastinasi tinggi dan sebanyak 29 mahasiswa (29%) dalam kategori rendah. Kemudian 3 mahasiswa (1%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi. Prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 di Surabaya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti (2024) yang menunjukkan bahwasannya sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori yang tergolong sedang yaitu dengan jumlah mahasiswa prokrastinasi sebesar 207 mahasiswa dengan persentase 67,9%.

Keterlambatan dalam penyelesaian skripsi dapat berdampak buruk bagi mahasiswa, baik dari sisi akademis maupun psikologis. Secara akademis, penundaan ini dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan penelitian secara maksimal, yang sering kali mengarah pada kualitas skripsi yang buruk dan nilai akademis yang rendah (Tice & Baumeister, 1997). Dari segi psikologis, penundaan juga dapat memicu peningkatan stres, karena mahasiswa merasa tertekan dengan tugas yang belum diselesaikan dan semakin mendekatnya batas waktu yang harus dipenuhi (Sirois, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021) terhadap 78 mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir yang menunjukkan bahwa 54 mahasiswa di antaranya mengalami prokrastinasi akademik dengan tingkat sangat tinggi dan 48 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan tingkat tinggi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Pratiwi & Kusdiyati (2017) terhadap 24 mahasiswa angkatan 2010 yang masih dalam tahap penyelesaian skripsi lebih dari satu

semester mendapatkan hasil 19 mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Ferrari et al. (1995) menjelaskan bahwa perilaku menunda-nunda yang terjadi dalam konteks akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Ini melibatkan penundaan tugas yang seharusnya diselesaikan, sering kali disertai dengan perasaan stres. Mahasiswa yang prokrastinasi sering kali terjebak dalam siklus menghindari tanggung jawab, yang dapat mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan mental. Menurut Sranthi (2014) juga menjelaskan perilaku yang menunda tugas atau pekerjaan sering disebut dengan kata malas, dalam penelitian tersebut menjelaskan munculnya hambatan karena adanya motivasi untuk mencari kesenangan lain yang menjadi tertundanya sebuah tugas.

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik berupa penyesalan dan rasa bersalah yang diakibatkan karena terbiasa menunda tugas, kurangnya waktu untuk memperbaiki dan memperbaiki tugas, dan sanksi yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa yang tidak berhasil menyerahkan tugas pada batas waktu pengumpulan (Burhan & Herman, 2019).

Syukur et al. (2020) mengungkapkan dampak konkret adalah dampak yang muncul di luar diri individu berakibat pada diri prokrastinator sendiri, kampus dan lingkungan sosial individu. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan penyelesaian studi yang akan berdampak pada menurunnya grade akreditasi prodi, menjadi contoh buruk bagi mahasiswa lainnya yang masih berstatus aktif, dan menimbulkan suasana yang kurang kondusif sebagai akibat dari jumlah mahasiswa yang melebihi kuota normal karena adanya tambahan mahasiswa dari semester akhir yang belum selesai, terjadinya kesenjangan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lulus.

Syukur et al. (2020) mengungkapkan dampak emosional dirasakan mahasiswa prokrastinator, dapat berupa meningkatnya tingkat stres yang tinggi, frustrasi dan mudah marah, serta rendahnya motivasi diri. Hal tersebut mengakibatkan proses penyelesaian skripsi semakin terhambat serta menurunnya rasa percaya diri dan merasa rendah diri sampai merasa gelisah karena tugas akademik yang seharusnya sudah selesai semakin tertunda. Dalam hal tersebut juga mengakibatkan sulitnya untuk berkonsentrasi serta merasa ragu akan hasil kinerjanya sendiri, bahkan dalam prosesnya sering kali disibukkan dengan hal yang menyenangkan seperti bermain game online atau media sosial.

Prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi kecemasan akademik melalui berbagai faktor yang saling terkait, baik faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan penelitian Rohmatun (2021), faktor internal seperti aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menunda tugas akademik. Ketika seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuannya (rendahnya efikasi diri), mereka mungkin merasa cemas dan lebih mudah menunda-nunda pekerjaan akademik, seperti penulisan skripsi.

Selain itu, kurangnya regulasi diri dapat membuat kemampuan untuk mengatur waktu dan tugas dengan baik yang dapat memperburuk situasi, karena mahasiswa merasa kesulitan untuk mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Faktor eksternal, seperti tekanan dari lingkungan sekitar (misalnya tuntutan dari dosen, keluarga, atau teman) atau ketidakjelasan dalam instruksi akademik, juga dapat memperburuk kecemasan dan menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan.

Seiring berjalannya waktu, prokrastinasi akademik ini dapat memperburuk perasaan cemas, karena semakin banyak pekerjaan yang menumpuk dan

semakin besar ketidakpastian yang dirasakan mengenai kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menciptakan siklus yang terus berulang, di mana kecemasan dan prokrastinasi saling memperburuk satu sama lain, seperti yang ditemukan dalam penelitian Susilo & Eldawaty (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasakan kecemasan saat menyelesaikan skripsi.

Sehubungan dengan hal tersebut salah satu bentuk rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa terkait skripsi juga disampaikan oleh 3 mahasiswa di Universitas Merdeka Malang yang memiliki rasa cemas yang dibuktikan dengan mengingat proses penelitian yang mendalam dan tuntutan akademik yang tinggi. Serta merasa tertekan dengan tenggat waktu, kualitas tulisan, dan kekhawatiran apakah hasil penelitian mereka memenuhi standar yang diharapkan. Kemudian rasa cemas yang mereka rasakan juga berasal dari teman, keluarga, dan juga lingkungan sekitar (FR, DK, dan PN, Wawancara, 17 Januari 2025).

Rasa cemas yang dirasakan oleh mahasiswa dalam lingkungan akademik disebut kecemasan akademik. Ottens (1991) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai respon fisiologis, pola pikiran, dan perilaku yang terjadi akibat kekhawatiran yang disebabkan oleh kinerja yang kurang pada saat menyelesaikan tugas akademik. Kecemasan ini dapat ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, atau takut terhadap situasi yang menekan. Marhan et al. (2023) juga mendefinisikan kecemasan akademik sebagai pengalaman emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang samar.

Penelitian Sari & Hazim (2023) menyelidiki terkait hubungan kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik siswa. Hasil tersebut mendapatkan $r_{xy} = 0,457$, yang berarti memiliki hubungan secara positif antara kedua variabel. Sehubungan dengan hal ini, pada penelitian Rosida & Syah (2024) juga meneliti

terkait kedua hubungan variabel tersebut. Dimana kedua variabel memiliki hubungan positif yang dibuktikan dengan hasil Sig. 0,000.

Studi sebelumnya oleh Budiyantri (2022) dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti menunjukkan hasil yang sama terkait hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan $r = 0,721$ dan nilai Sig.(p) = 0,000.

Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada uji hipotesis, dimana penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Budiyantri (2022) dan Sari & Hazim (2023) menggunakan korelasi pearson's Product Moment sedangkan pada penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana perbedaan lain yang terdapat pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu di tempat penelitian, pada penelitian sebelumnya peneliti melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan penelitian ini di Universitas Merdeka Malang. Dimana dijelaskan bahwa terdapat fenomena yang terjadi di Universitas Merdeka Malang dalam proses wawancara terhadap 3 mahasiswa Universitas Merdeka Malang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kurangnya pemanfaatan teknologi dan pembelajaran berbasis proyek, yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan penelitian. Respon terhadap feedback mahasiswa penting untuk memperbaiki sistem yang ada, menjadikan kebaruan metodologis langkah signifikan dalam meningkatkan pendidikan di universitas.

Jumlah sampel yang terdapat pada penelitian sebelumnya yaitu 33 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu berjumlah 95 mahasiswa serta yang menjadi perbedaan di penelitian sebelumnya dengan penelitian saya merupakan metode pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*

sedangkan uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana dimana bertujuan untuk mencari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Kecemasan terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka penulis merumuskan masalah yang dibahas pada penelitian kali ini yaitu apakah ada pengaruh kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penyelesaian skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bantuan pemikiran ilmiah untuk Psikologi terutama memberikan informasi mengenai pengaruh kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

2. Manfaat secara praktis

Bagi mahasiswa, peneliti mengharapkan hasil penelitian dapat berkontribusi sebagai referensi dalam melakukan penelitian, baik sebagai

materi maupun sebagai langkah tindak lanjut yang diambil oleh mahasiswa jurusan Psikologi.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh mahasiswa khususnya yang mengalami prokrastinasi akademik.