

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang memberikan pengetahuan akademik bagi mahasiswanya. Mahasiswa tidak hanya dituntut secara akademik, tetapi juga memiliki kemampuan menguasai kemajuan teknologi dan dapat bertanggung jawab di dunia sosial. Mengikuti organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu sarana agar mahasiswa dapat mengembangkan diri lebih luas saat berada di masyarakat.

Organisasi kemahasiswaan dapat menjadi sarana pengembangan diri dan pencarian jati diri mahasiswa untuk menjadi bekal untuk terjun di masyarakat. Beberapa hal yang didapat mahasiswa saat mengikuti organisasi, seperti belajar mengatur waktu, belajar bagaimana bekerjasama dengan orang lain, belajar merancang suatu kegiatan, belajar membuat rapar menjadi efektif, dan berbagai ketrampilan yang dapat membantu mahasiswa saat berada di masyarakat. Organisasi kemahasiswaan yang terdapat di kampus seperti BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa), MAPALA (Mahasiswa Pencinta Alam), dan beberapa UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) lainnya. Seorang mahasiswa yang aktif di dalam organisasi kemahasiswaan biasa disebut sebagai aktivis mahasiswa.

Seorang aktivis mahasiswa memiliki tuntutan yang lebih tinggi dalam membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif di organisasi. Salah satunya untuk bisa tetap membagi waktu antara

kuliah dan kegiatan organisasi. Beberapa kegiatan organisasi yang dikerjakan oleh aktivis mahasiswa selain tugas-tugas perkuliahan (akademik), seperti: rapat, mengikuti pelatihan, mengikuti berbagai lomba sebagai wakil dari organisasi yang diikutinya. Hal ini membuat aktivis mahasiswa harus memiliki kemampuan membagi waktu untuk menyelesaikan dua tugasnya yaitu tugas akademik dan tugas organisasi. Pembagian waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi merupakan salah satu hambatan pada aktivis mahasiswa. Sering kali kegiatan organisasi menyebabkan mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah yang merupakan tanggung jawab utama mahasiswa tersebut. Pemberian tugas perkuliahan dan tugas keorganisasian seringkali datang dan *deadlinenya* bersamaan. Kondisi yang sering terjadi di lapangan mahasiswa lebih memilih mengerjakan dan menyelesaikan tugas organisasi dibandingkan perkuliahan (akademik) yang menyebabkan mahasiswa tersebut sering tidak mengikuti perkuliahan (absen) ataupun menunda-nunda menyelesaikan tugas atau yang terburuk tidak mengumpulkan tugas berkali-kali. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mendapatkan sanksi dari dosen mata kuliah berupa sanksi akademik. Keterlambatan penyerahan tugas dan sering absensi mempengaruhi nilai akhir semester dari mata kuliah tertentu yang seringkali menyebabkan mahasiswa tidak lulus mata kuliah dan harus mengulang semester depan yang akan menyebabkan mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan masa studinya yang seharusnya untuk tingkat S1 (strata satu) di selesaikan dalam jangka waktu 4 tahun (buku pedoman 2004).

Kecendrungan untuk menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan/tugas disebut prokrastinasi. Rachmana (2002) menyebutkan prokrastinasi adalah perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Prokrastinasi dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu. Selanjutnya Ferrari (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa pada umumnya disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan. Jadi dapat dikatakan prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa disebabkan oleh kemalasan dan terlalu banyak kegiatan yang dikerjakan. Penundaan menyelesaikan tugas (prokrastinasi) menyebabkan individu akan kehilangan kesempatan dan peluang dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. Selain itu, prokrastinasi memiliki efek yang buruk terhadap hasil evaluasi belajar individu (Bui, 2007).

Perilaku untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas-tugas yang ada kaitannya dengan akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pendidikan (akademik). Pada mahasiswa, perilaku prokrastinasi akademik yang dibiarkan terus berlangsung dapat menyebabkan menurunnya kinerja individu, ini ditampakkan dengan buruknya cara belajar mahasiswa, akibat terfatal yang dapat dirasakan mahasiswa tersebut adalah *droup out*.

Penelitian tentang prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa banyak dilakukan. Laura (2011) yang melakukan penelitian terhadap 212 mahasiswa, menemukan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan pada

mahasiswa dikarenakan kurangnya pengawasan dari diri sendiri dalam hal membagi waktu dengan kegiatan yang lain. Solomon dan Rotblum (1984) menemukan 50% sampai 90% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Selanjutnya Ellis & Knaus (1977) menemukan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi, 25% berada pada taraf kronis yang sudah menjadi kebiasaan dan terancam dikeluarkan, dan 70% melakukan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lainnya yang dilakukan Solomon & Rothblum (Ferrari, 1995) terhadap 323 mahasiswa mengindikasikan bahwa terdapat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu 46% melakukan prokrastinasi akademik saat menyelesaikan atau menulis tugas akhir, 30% melakukan prokrastinasi akademik dalam hal membaca materi kuliah, 28% melakukan prokrastinasi akademik untuk membaca sampai saat ujian tiba, dan 34% melakukan prokrastinasi akademik untuk mengumpulkan tugas tepat waktu.

Schouwenburg (Schraw, 2007) menemukan lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, dan 20% menjadikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan. Solomon dan Rothblum (Ferrari, 1995) menemukan bahwa prokrastinasi akademik yang sering dilakukan mahasiswa adalah saat menyelesaikan tugas akhir dan menghadapi ujian.

Penelitian yang dilakukan Kartadinata dan Tjundjing (2008) mengenai prokrastinasi akademik di salah satu perguruan tinggi di Surabaya menunjukkan bahwa 95% dari 60 subjek penelitian mengalami prokrastinasi akademik. Alasan yang dikemukakan para mahasiswa tersebut dikarenakan rasa malas (42%) dan terlalu banyak tugas dan kegiatan sehingga sulit mengatur waktu (25%). Hasil

penelitian tersebut menunjukkan bahwa perasaan malas merupakan salah satu penyebab mahasiswa prokrastinasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sirin (2011) di tiga universitas Turki tentang “*academic procrastination among undergraduates attending school of physical educational & sport: Role of general procrastination, academic motivation, academic self-efficacy*” menemukan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa di tiga universitas tersebut (774 mahasiswa) tergolong tinggi, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah kurangnya motivasi dan kurangnya efikasi diri pada diri mahasiswa.

Tuckman (1991) menyebutkan bahwa perilaku melarikan diri dari tugas merupakan bentuk perilaku prokrastinasi. Terlalu lama dalam menunda-nunda tugas akademik (prokrastinasi akademik) membuat mahasiswa tersebut kesulitan lagi saat mengikuti perkuliahan ataupun menyelesaikan tugas akhirnya (skripsi) dan masa studinya. Semakin lama seorang mahasiswa menyelesaikan masa studinya, maka derajat kecendrungan prokrastinasi akademiknya semakin tinggi (Solomon dan Rothblum, 1984).

Kasus prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi atau selanjutnya disebut sebagai aktivis mahasiswa, peneliti temukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Psikologi sebagai salah satu fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki delapan organisasi kemahasiswaan yaitu: BEMF (Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas), LPM Psyce, Teater Lugu, SUOF, Psikopala, IMAMUPSI, IMM, dan mentoring.

Hasil survei awal, peneliti menemukan 29 orang aktivis mahasiswa dari angkatan 2004 sampai 2008 yang memiliki masa studi lebih dari 4 tahun, padahal idealnya masa studi mahasiswa sampai menyelesaikan skripsi selama 4 tahun (buku pedoman mahasiswa 2004). Dari 29 orang aktivis mahasiswa di fakultas psikologi, peneliti menyebarkan angket kepada 11 orang. Dari angket tersebut diketahui 5 orang telah menempuh masa studi selama 5 tahun dan 6 orang lainnya menempuh masa studi 6 tahun. Selain itu, diperoleh diperoleh data alasan melakukan prokrastinasi akademik yaitu: malas, sibuk di organisasi sehingga tidak mengerjakan, tidak memahami materi dan bingung menyelesaikannya, tidak mengikuti perkuliahan, memilih mengerjakan tugas organisasi karena lebih menarik dari pada kuliah, lebih senang berkumpul dengan teman organisasi dari pada mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas kuliah, mata kuliah dan tugas yang diberikan dianggap sulit sehingga memilih mengerjakan tugas organisasi, mengerjakan ketika sudah mepet, ingin mengumpulkan tugas dengan sempurna, atau melihat tugas teman saat waktu pengumpulan tugas sudah dekat.

Alasan yang peneliti temukan dari 11 aktivis mahasiswa fakultas psikologi di atas termasuk dalam ciri-ciri prokrastinasi akademik. Rachmana menyebutkan lima ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu: takut gagal, perfeksionis, pasif, dan mengerjakan hingga waktu yang ditentukan. Menurut Blunt & Psychyl (Ferrari, 1995) bahwa prokrastinasi ditunjukkan dari adanya perasaan takut akan gagal, tidak mau bertanya saat menyelesaikan tugas, dan kemalasan.

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor internal yakni kondisi fisik dan psikologis individu yaitu

harga diri, efikasi diri, kepercayaan diri, kontrol diri, dan kritik diri. dan faktor eksternal seperti: lingkungan, pola pengasuhan. Pendapat ini di dukung oleh Schraw (2007 dan Senecal (1995) yang menyebutkan penyebab dari prokrastinasi yaitu: karena takut gagal, rendahnya efikasi diri, dan rendahnya rasa bersaing. Faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan (Bruno, 1998). Dari beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, salah satu faktornya adalah kurangnya efikasi diri.

Tuckman (1991, dalam Haycock, 1998) dalam penelitiannya dengan sampel mahasiswa menemukan terdapat hubungan terbalik yang signifikan antara efikasi diri dan penundaan (prokrastinasi) pada mahasiswa yang perfeksionis, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah penundaan yang dilakukan. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Tuckman dan Sexton (1992) menyimpulkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (efikasi diri) menengahi antara kondisi eksternal dan kinerja mandiri pada mahasiswa yang perfeksionis dan non-perfeksionis. Penelitian lainnya yang mendukung dilakukan Ferrari, Parker, dan Ware (1992) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara keyakinan efikasi dan prokrastinasi akademik, semakin kecil atau rendah efikasi, maka semakin tinggi kemungkinan seseorang melakukan prokrastinasi.

Seo (2008) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran penting untuk menurunkan sifat perfeksionis dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya Wolter (2003) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan efikasi diri. Hal ini berarti bahwa seseorang

yang memiliki efikasi diri yang rendah maka prokrastinasinya akan tinggi, begitupun sebaliknya, bila seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka prokrastinasinya akan rendah.

Alasan aktivis mahasiswa yang dikemukakan di atas antara lain: malas, lebih memilih mengerjakan tugas organisasi dan tugas lainnya dibandingkan tugas kuliah, mengerjakan saat sudah dekat waktu mengumpulkan tugas, memilih meniru pekerjaan teman, susah menemui dosen pembimbing, malas untuk mengerjakan tugas. Secara umum dapat dikatakan aktivis mahasiswa kurang memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas dengan baik dan lebih memilih mengerjakan tugas lainnya, sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik (prokrastinasi akademik). Mahasiswa yang kurang memiliki efikasi diri akan cenderung memiliki perilaku yang menunjukkan kurangnya motivasi dan kemalasan dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Ferrari, Parker, Ware: 1992). Kurangnya kemauan dari dalam diri mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik sehingga menunda-nunda dan memilih mengerjakan hal lain merupakan salah satu ciri bahwa mahasiswa tersebut kurang memiliki efikasi diri (Howard, 2003).

Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik antara lain dengan: CBT, pelatihan motivasi, pelatihan regulasi emosi, dan pelatihan efikasi diri. Efikasi diri merupakan intervensi yang dapat diberikan antara lain: meningkatkan masalah belajar, menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan masalah depresi, ketergantungan pada alkohol (Bandura, 1997).

Berdasarkan beberapa intervensi di atas yang digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik, peneliti memilih menggunakan efikasi diri sebagai intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Efikasi diri yang menggunakan pendekatan belajar sosial kognitif (*social cognitive learning*) merupakan cara untuk meningkatkan motivasi, afeksi, dan perilaku individu (Lange: 2012).

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan dalam seseorang untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan sesuatu sesuai dengan tujuan. Selanjutnya dikatakan bahwa orang yang memiliki efikasi yang tinggi akan menuangkan dan mengerahkan seluruh kemampuannya untuk mencapai tujuan, sementara orang dengan efikasi diri rendah akan menghindar, mundur, atau menyerah mengerjakan tugas-tugas sulit. Efikasi diri dinyatakan sebagai penilaian individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir dan melaksanakan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tertentu atau menghadapi situasi yang prospektif. Keyakinan mengenai efikasi diri menentukan seseorang untuk merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri sendiri dan juga perilaku. Individu dengan efikasi diri yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan (Robbins, 2007).

Seorang aktivis mahasiswa memiliki ketrampilan yang diperolehnya di organisasi seperti: bagaimana mengatur waktu, bagaimana bekerjasama, bagaimana membuat rencana kegiatan, dan bagaimana menyusun rapat agar efektif dan terbiasa dihadapkan dengan berbagai macam kegiatan dan membuat rencana menjadi berhasil, akan tetapi saat menghadapi tugas kuliah lebih memilih

menghindar atau malah mundur dan tidak mengerjakan serta menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, perilaku menghindar dari tanggung jawab dikarenakan rasa ketidakyakinan akan kemampuan menyelesaikan tugas akademik, dapat disebabkan karena kurang memiliki efikasi diri.

Berdasarkan uraian di atas, dari beberapa jurnal dapat diketahui bahwa efikasi diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, selain itu dikatakan bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan (korelasi) negatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa. Aktivis mahasiswa yang memiliki kemampuan organisasi dalam hal mengatur waktu, bekerjasama, menyusun rencana kegiatan, dan membuat rapat menjadi efektif, mengapa melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik (kuliah), maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah “apakah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan efikasi diri pada aktivis mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa di organisasi kelembagaan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para mahasiswa, khususnya yang bergabung dalam organisasi kemahasiswaan untuk dapat mengantisipasi perilaku yang harus dilakukan agar dapat menyelesaikan masa studi 4 tahun.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, sehingga dapat menyelesaikan masa studi sesuai dengan waktu yang ditetapkan.

D. Keaslian Penelitian

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku yang telah diteliti oleh banyak peneliti dikarenakan dampaknya dapat mempengaruhi pendidikan. Banyak program penanganan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat diberikan, salah satunya adalah pelatihan efikasi diri.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik dan efikasi diri telah banyak dilakukan. Beberapa penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Weni Endahing Warni, Meirina Dian Mayasari, dan Dewi Mustami'ah (2010) dengan judul "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode

Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya”, Diperoleh hasil, dari 138 mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya.

2. Euju Lee (2005) yang berjudul “*The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Student*”. Analisis dari 262 mahasiswa Korea yang mengisi kuesioner diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan motivasi dan pengalaman mahasiswa untuk berhasil .
3. Travis Sondgerath, Purdue University, West Lafayette, IN (2013) yang berjudul “*Self-Efficacy as a Predictor of Academic Performance among Students in an Entry-Level Crop Science Course*”. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 112 subjek penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu prediktor seorang mahasiswa dalam performansi akademiknya.
4. Farida Nur Iffah (2012) yang berjudul ” Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMU”. Analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir pada siswa SMU.

Mengacu pada penelitian di atas dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian yang ada. Perbedaan terdapat di metode penelitian dan variabel bebas. Metode penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kelembagaan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.