

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

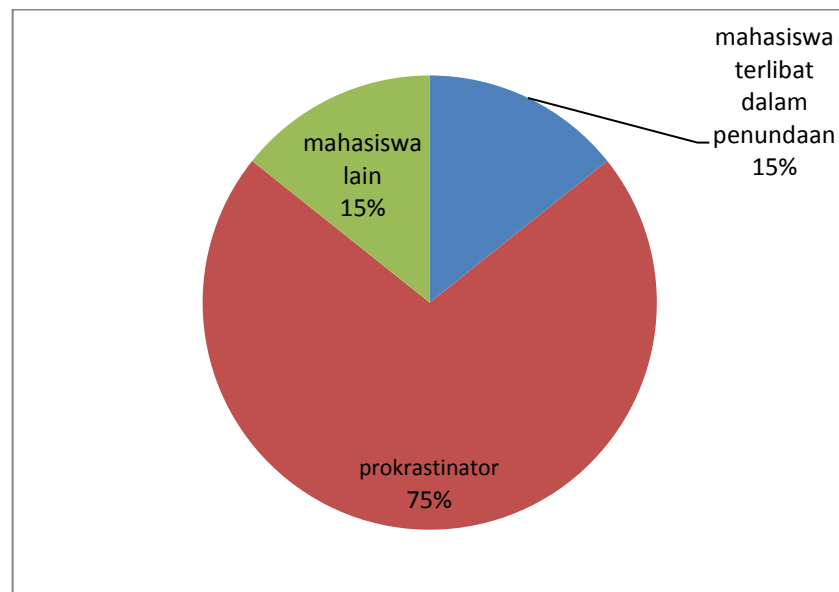
### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah kegiatan yang mengisi hari-hari manusia dari kecil hingga beranjak besar, karena pentingnya pendidikan tidak hanya setahun atau dua tahun bahkan pemerintah mewajibkan rakyatnya untuk mengikuti pendidikan formal minimal 9 tahun. Pendidikan adalah sesuatu yang sangat penting, karena dalam pendidikan berbagai pengetahuan diajarkan, pendidikan formal ditempuh mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi, pendidikan yang dilaksanakan di perguruan tinggi memiliki pengaruh penting untuk menjadikan seseorang menjadi diri yang mandiri, kreatif, tangguh dan bermartabat, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui dan tidaklah mudah (Jannah & Muis, 2014).

Mahasiswa adalah penuntut ilmu yang berada di jenjang perguruan tinggi, tidak seperti di SD, SMP, atau SMA yang masih diutamakan untuk penanaman nilai kedisiplinan sehingga selalu dipantau dan didorong gurunya, di perguruan tinggi mahasiswa sudah dianggap telah cukup memiliki nilai kedisiplinan sehingga pengajar atau dosen tidak selalu memantau atau mendorong mahasiswanya, sehingga beban tanggung jawab lebih besar jika tidak dijaga dengan baik maka nilai kedisiplinan yang telah ditanamkan akan luntur dan mengakibatkan dampak negatif seperti menghindari kewajibannya sebagai mahasiswa dan tidak mengerjakannya.

Handayani dan Abdullah (2016) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang berada pada tahap peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, pada masa peralihan tersebut banyak permasalahan yang dihadapi termasuk juga masalah akademik, banyaknya kewajiban untuk seorang mahasiswa seperti tugas, praktikum, dan tugas kelompok namun nilai kedisiplinan sudah diserahkan pada masing-masing diri mahasiswa terkadang akhirnya mereka justru ingin menghindari dan menunda tugas yang dapat membuat mereka stres, disamping itu pada masa ini mahasiswa sangat nyaman dengan kelompoknya sehingga tugas akademik sering ditunda karena lebih memilih asik dengan kelompok tersebut.

Aziz (2015) menemukan pada pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, sehingga tidak bisa melakukan presentasi di kelas karena tidak siap, terlambat mengumpulkan makalah, dan tidak menemui dosen, bahkan terdapat mahasiswa yang masih tidak lulus di waktu yang seharusnya. Penelitian yang dilakukan oleh Steel menemukan bahwa 80% sampai 95% mahasiswa terlibat dalam penundaan, dan dari jumlah tersebut ada sekitar 75% yang menganggap dirinya sebagai prokrastinator, artinya saat melakukan penundaan mengerjakan tugasnya mahasiswa menyadari apa yang dilakukannya tetapi tetap dilakukan terus menerus hingga menjadi sebuah kebiasaan dan dianggap wajar (dapat dilihat pada gambar 2).



**Bagan 1. Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Penelitian Steel (dalam Aziz, 2015)**

Rozenal dkk (2017) menyatakan prokrastinasi dapat berdampak negatif terhadap kualitas mata kuliah yang telah diterima dan kemampuan untuk menyelesaikan masa kuliah, dan juga dapat menyebabkan tekanan psikologis atau *stres*. Jannah & Muis (2014) menyatakan prokrastinasi akademik mengakibatkan tugas tidak terselesaikan atau bahkan tidak dikerjakan karena waktu yang terlewatkan untuk melakukan hal yang tidak bermanfaat walaupun dikerjakan hasilnya tidak maksimal lalu pasti akan menyebabkan performa akademik yang rendah yaitu dalam produktivitas, sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukannya juga menyatakan bahwa hasil tidak maksimal dapat menyebabkan prestasi yang rendah sehingga semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka akan semakin rendah prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unesa.

Rebetez dkk (2015) menyebutkan tiga faktor penyebab prokrastinasi adalah kognitif, emosi, dan motivasi. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya seperti pendapat Burn (dalam Rizkiakawati & Asiah, 2016) yaitu bahwa perasaan atau emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh pikiran atau kognitif seseorang lalu perasaan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Kognitif adalah proses berfikir pada manusia terhadap dirinya, dan lingkungan sekitarnya, dalam proses berfikir tersebut dapat terjadi kesalahan atau bias seperti pendapat Burn (dalam Rizkiakawati & Asiah, 2016) yaitu bahwa proses berfikir pada manusia yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada dapat disebut kesalahan dalam berfikir atau distorsi kognitif.

Distorsi kognitif dapat dialami tanpa disadari, terkadang kita merasa telah berfikir dengan baik namun hasil tidak sesuai dengan yang kita perkirakan, seseorang yang mengalami distorsi kognitif sering kali menanggapi sesuatu dengan negatif dan pesimis berbeda dengan seseorang yang tidak mengalami distorsi kognitif akan menghadapi sesuatu dengan positif dan optimis, Goldfried dan Davison (dalam Rizkiakawati & Asiah, 2016) menyatakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan dapat menjadi tanda bahwa keadaan kognitif seseorang sedang mengalami bias atau telah terdistorsi.

Distorsi kognitif sering kali dimanifestasikan pada pikiran otomatis negatif seperti pendapat Covin dkk (2011) yang menyebutkan bahwa dalam kognitif terdapat dua hal yaitu *core beliefs* dan pikiran otomatis, *core beliefs* sebagai pusat dari pemikiran seseorang dan pikiran negatif sebagai respon seseorang terhadap segala hal yang dihadapinya, saat distorsi kognitif terjadi maka *core*

*beliefs* dan pikiran otomatis seseorang menjadi negatif sehingga perilaku juga menjadi negatif.

Lovrina dkk (2016) menyatakan bahwa proses kognitif setiap orang pada dasarnya sama, namun terdapat beberapa faktor yang dapat membuatnya berbeda yaitu karena pengaruh lingkungan sekitar, komunikasi dengan orang lain, dan pengalaman dapat membuat pikiran seseorang menjadi bias sehingga terjadi distorsi kognitif dan muncul pikiran otomatis yang negatif.

Jika seseorang mengalami distorsi kognitif terhadap dirinya maka akan mengakibatkan timbulnya sikap skeptis lalu akan berdampak pada rendahnya efikasi diri yang dapat menjadi penyebab timbulnya prokrastinasi seperti tidak percaya diri dan memandang dirinya tidak mampu atau tidak bisa (Tuckman, 1991 & Florensa dkk, 2016), seperti halnya yang terjadi di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, seorang mahasiswa menyebutkan bahwa dirinya memiliki masalah rendahnya percaya diri dan meragukan kemampuannya sendiri sehingga saat dia mendapat tugas maka yang terjadi adalah kepanikan dan ketakutan yang hebat, kemudian yang menjadi jalan keluar untuknya adalah menunda untuk mengerjakan tugasnya sampai waktu pengumpulan sudah sangat dekat barulah akan dikerjakan. Satu lagi mahasiswa yang sangat panik dan takut saat diberi tugas oleh dosennya karena menganggap dirinya tidak akan bisa mengerjakannya sehingga dia menunda untuk mengerjakan tugasnya sampai waktu pengumpulan telah sangat dekat.

Kedua mahasiswa tersebut memiliki keseluruhan nilai yang baik di setiap semesternya namun terjadinya distorsi kognitif membuat mereka melakukan

prokrastinasi karena mengabaikan bukti yang positif dan hanya mempercayai hal-hal yang negatif kemudian pikiran otomatis yang muncul adalah pikiran otomatis negatif yang membuat mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kenyataannya mereka adalah orang yang mampu mengerjakan tugas dengan baik namun apa yang terjadi dalam proses kognitif mereka tidak sama.

Berdasarkan latar uraian data-data tersebut peneliti ingin menguji lebih lanjut apakah hal serupa juga berlaku untuk mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta, adapun judul yang diajukan oleh peneliti adalah **“Hubungan antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi terhadap Tugas pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”**.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami, mencari data yang dibutuhkan, lalu mengolah dan menganalisisnya berdasarkan teori-teori yang telah ada untuk mendapatkan kesimpulan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara distorsi kognitif dan perilaku prokrastinasi terhadap tugas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan tugas.
2. Untuk mengetahui tingkat distorsi kognitif dalam perilaku prokrastinasi terhadap tugas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Untuk mengetahui sumbangan efektif distorsi kognitif dalam perilaku prokrastinasi terhadap tugas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

#### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat Teoretis berkaitan dengan hasil-hasil pemikiran rasional yang dapat disumbangkan untuk mencakup penjelasan umum

- a. Untuk memberi informasi bagi penulis dan pembaca tentang bagaimana hubungan antara distorsi kognitif dan perilaku prokrastinasi
- b. Untuk memberi informasi kepada rekan-rekan lain serta sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.

#### **2. Manfaat praktis**

Manfaat praktis harus menunjukkan pengembangan strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan sosial dalam ruang lingkup sebuah pembahasan, dalam penelitian ini manfaat praktis yang diharapkan adalah sebagai bahan masukan bagi pemerintah dan khususnya Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengambil kebijakan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi mahasiswa Muhammadiyah Surakarta melalui penanganan distorsi pada kognitif atau cara berfikir