

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Prokrastinasi, yang diambil dari istilah latin "*Procrastinate*" diartikan sebagai suatu kegiatan menunda sesuatu sampai keesokan hari atau kegiatan menunda sesuatu untuk dilakukan pada waktu yang akan datang, dimana seharusnya kegiatan tersebut dilaksanakan pada saat itu juga.¹ Kesengajaan menunda pekerjaan yang harusnya diselesaikan merupakan inti dari prokrastinasi. Prokrastinasi dapat terjadi pada perilaku dan tindakan apa saja, namun salah satu bentuk prokrastinasi yang umum dialami oleh mahasiswa adalah prokrastinasi akademik.² Ackerman dan Gross mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kondisi dimana pelajar mengetahui bahwa ada urusan akademik yang harus diselesaikan, tetapi dirinya kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas – tugas tersebut dalam rentang waktu yang telah ditentukan.²

Penelitian terdahulu oleh Eliss dan Knaus yang telah mempelajari tentang prokrastinasi memperkirakan bahwa lebih dari 95% mahasiswa di Amerika menunda penyelesaian tugasnya secara sengaja dan lebih dari 70% melakukan prokrastinasi secara berulang.³ Penelitian lain oleh Solomon dan Rothblum yang dilakukan pada 291 mahasiswa, mengungkapkan bahwa dari grup belajar tersebut, 46% mahasiswa

melakukan prokrastinasi pada pengerjaan makalah, 28% pada belajar untuk ujian, 30% pada tugas baca, 23% pada kehadiran, 11% pada tugas administratif, dan 10% pada kegiatan sekolah secara umum.⁴ Berdasarkan survei tahun 2010 di sebuah universitas di Yogyakarta, diketahui bahwa sebanyak 78,5% mahasiswa laki – laki dan 21,5% mahasiswa perempuan melakukan tindakan prokrastinasi akademik.⁵

Koping stres berarti proses pengaturan diri yang terjadi ketika seseorang berhadapan dengan stresor, mencakup upaya yang disadari dan dikehendaki untuk mengatur emosi, pikiran, perilaku, fisiologi, dan lingkungan sebagai respons terhadap sebuah stresor.⁶ Definisi lain dari koping dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman sebagai suatu upaya perubahan perilaku dan kognitif yang menetap untuk mengatasi tuntutan internal dan/atau eksternal spesifik yang dinilai melebihi kemampuan diri dan sumber daya yang dimilikinya.⁶

Koping stres berorientasi masalah merupakan suatu proses yang mana seorang individu mencoba untuk mengatasi stresor dengan cara melakukan pendekatan dan bereaksi secara aktif terhadap masalah tersebut guna menyelesaikan masalah, atau dengan kata lain melakukan tindakan langsung untuk mengubah sumber stresnya. Sebaliknya, koping berorientasi emosi merupakan proses menghadapi stresor dengan mengurangi atau mengatur distress emosional yang berkaitan atau disebabkan oleh stresor.

Mahasiswa secara umum memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari tahapan hidup lainnya karena kehidupan mahasiswa terpapar oleh berbagai macam stresor, seperti stresor dari tugas akademik dengan kewajiban untuk sukses, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan sistem kuliah, dan masa depan yang belum pasti.⁷ Mahasiswa juga menghadapi masalah sosial, fisik, emosional, dan keluarga yang dapat mempengaruhi performa akademik dan kemampuan belajar mereka.⁷ Tingkat stres yang tinggi ini terutama terjadi saat tahun pertama perkuliahan, karena pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa sedang menjalani masa transisi. Dalam masa transisi ini, mahasiswa sedang berusaha menghadapi serta mengadaptasikan diri pada situasi yang baru, tidak pasti, dan ambigu. Hal yang baru, tidak pasti, dan ambigu inilah yang membuat mahasiswa tahun pertama sangat rentan untuk jatuh kedalam kondisi stres.⁸

Mahasiswa tahun pertama secara alamiah akan menggunakan strategi koping dalam menghadapi stresor agar mampu bertahan dalam kondisi yang stres yang tinggi.⁸ Strategi koping yang digunakan tidak hanya berfokus pada satu jenis, melainkan mereka dapat menggunakan beberapa jenis strategi koping tergantung dari pengalaman unik masing – masing. Permasalahannya adalah terdapat beberapa strategi koping yang meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Studi oleh Sepherian mengungkapkan hal tersebut, bahwa mahasiswa yang menggunakan koping berorientasi masalah memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan

mahasiswa yang menggunakan koping stres berorientasi emosi. Oysa dkk dalam studinya mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebagian besar menggunakan koping berorientasi emosi. Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Holloway, Walters, Ram, dan Otken.⁹ Menurut Lazarus dan Folkman, mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi, tidak menghadapi dan mencari solusi atas stresor secara langsung, melainkan melakukan hal – hal lain yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman. Banyaknya studi yang mengungkapkan keterkaitan antara strategi koping stres dengan prokrastinasi akademik membuat koping stres menjadi prediktor penting tindakan prokrastinasi akademik.^{4,10}

Tindakan prokrastinasi yang umum dilakukan oleh mahasiswa ini menciptakan kondisi relaks jangka pendek yang dianggap positif.⁴ Namun, mahasiswa perlu menyadari bahwa tindakan tidak menghadapi dan mencari solusi atas stresor akademik, justru akan membuat tugas yang belum terselesaikan semakin menumpuk, sehingga terbentuk stresor akumulatif yang lebih besar. Stresor, stres, koping stres, dan prokrastinasi akademik ini membentuk sebuah siklus, yang sulit untuk diputus dan apabila berlarut – larut dapat membahayakan kesehatan, terutama kesehatan mental, serta mempengaruhi performa untuk bertindak secara positif.¹¹

Studi – studi yang telah ada menjadi bukti bahwa terdapat kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa, akan

tetapi, berkebalikan dengan hal tersebut, Solomon dan Rothblum dalam studinya pada tahun 1984 mengungkapkan bahwa ada keinginan dari mahasiswa untuk dapat terlepas dari kebiasaan prokrastinasi akademik ini. Hal ini dibuktikan dengan adanya 55% mahasiswa yang ingin mengerjakan pekerjaan rumah lebih awal, 62% dari mereka ingin belajar lebih awal untuk ujian, dan bahkan 65% mahasiswa pada kelompok belajar tersebut memiliki keinginan untuk belajar bagaimana cara dapat menghindari penundaan pengerjaan tugas penelitian mereka.³

Sebuah cara untuk memutus siklus stresor, stres, coping stres, dan prokrastinasi akademik yang berbahaya dan merealisasikan keinginan mahasiswa dalam melepaskan diri dari kebiasaan prokrastinasi akademik adalah dengan memberikan mereka informasi mengenai perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi coping stres berorientasi masalah dengan strategi coping stres berorientasi emosi. Informasi ini dapat dijadikan sebagai panduan bagi mahasiswa agar dapat memilih dan menggunakan strategi coping stres yang tepat untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi.

Penelitian serupa sebelumnya pernah dilakukan oleh Essau dkk menggunakan skala *Ways of Coping Checklist Questionnaire* (WOCC) dan skala *Procrastination Assessment Student Scale* (PASS). Penelitian terdahulu oleh Essau dkk mengkaji prokrastinasi akademik dari aspek frekuensi, aspek masalah (seberapa besar prokrastinasi menjadi masalah) dan aspek alasan prokrastinasi akademik. Essau dkk kemudian meneliti

korelasi antara koping stres (koping berorientasi masalah dan berorientasi emosi) dengan berbagai aspek prokrastinasi akademik tersebut.¹⁰

Pada penelitian ini, prokrastinasi akademik akan dikaji dari aspek yang lebih luas, sehingga disamping meneliti prokrastinasi akademik dari aspek frekuensi, aspek masalah, dan aspek alasannya, prokrastinasi juga akan dikaji dari aspek keinginan mengurangi (seberapa besar keinginan individu untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik). Aspek frekuensi, masalah, dan keinginan mengurangi ini kemudian akan dikaji secara keseluruhan sebagai prevalensi prokrastinasi akademik. Penelitian ini akan mengkaji perbedaan kelima aspek prokrastinasi akademik tersebut (aspek frekuensi, aspek masalah, aspek keinginan mengurangi, aspek prevalensi, dan aspek alasan) antara mahasiswa yang menggunakan koping stres berorientasi masalah dan koping stres berorientasi emosi.

Penelitian Essau dkk juga telah mengkaji prokrastinasi akademik dari segi karakteristik individu, yakni perbedaan jenis kelamin. Pada penelitian ini, disamping mengkaji prokrastinasi akademik dari segi perbedaan jenis kelamin, akan dilakukan pengkajian karakteristik individu lain yang diketahui dapat mempengaruhi kebiasaan prokrastinasi akademik, yakni tempat tinggal¹².

Berdasarkan seluruh kesenjangan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, maka dirumuskanlah penelitian ini.

1.2 Rumusan masalah

- 1) Apakah terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 2) Apakah terdapat perbedaan frekuensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 3) Apakah terdapat perbedaan masalah prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 4) Apakah terdapat perbedaan keinginan mengurangi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 5) Apakah terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *task aversiveness* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 6) Apakah terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *fear of failure* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres

berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?

- 7) Apakah terdapat perbedaan alasan prokrastinasi akademik *sensation seeking* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi?
- 8) Apakah terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara laki – laki dengan perempuan?
- 9) Apakah terdapat perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara individu yang bertempat tinggal di kos/kontrakan dengan individu yang bertempat tinggal di rumah?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi

1.3.2. Tujuan khusus

- 1) Menganalisis perbedaan frekuensi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi

- 2) Menganalisis perbedaan masalah prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 3) Menganalisis perbedaan keinginan mengurangi prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 4) Menganalisis perbedaan alasan prokrastinasi akademik *task aversiveness* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 5) Menganalisis perbedaan alasan prokrastinasi akademik *fear of failure* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 6) Menganalisis perbedaan alasan prokrastinasi akademik *sensation seeking* antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi
- 7) Menganalisis perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara laki – laki dan perempuan

- 8) Menganalisis perbedaan prevalensi prokrastinasi akademik antara individu yang bertempat tinggal di kos/kontrakan dengan individu yang bertempat tinggal di rumah.

1.3.2. Manfaat penelitian

- 1) Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi. Informasi ini dapat digunakan sebagai bahan pemikiran, sehingga mahasiswa semakin memahami bagaimana cara yang tepat untuk menghadapi stresor agar dapat mengurangi atau bahkan mencegah terjadinya tindakan prokrastinasi akademik.

- 2) Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang menggunakan strategi koping stres berorientasi masalah dengan strategi koping stres berorientasi emosi

- 3) Penelitian

Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.4. Orisinalitas penelitian

Tabel 1. Orisinalitas penelitian

No	Peneliti Judul Nama Jurnal, Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Cecilia A. Essau, Elfriede M. Ederer, dkk ¹⁰ <i>Doing It Now or Later? Correlates, Predictors and Prevention of Academic, Decisional and General Procrastination Among Students in Austria. A Poster Presentation at the Presentation at the 8th Alps-Adria Psychology Conference, October 2-4, Ljubljana, Slovenia:2008</i>	1) Desain penelitian Penelitian observasional dengan desain <i>cross – sectional</i> . 2) Subjek penelitian = 480 mahasiswa (116 laki – laki dan 356 perempuan) 3) Variabel penelitian a) Variabel bebas = koping stres, perfeksionisme, ruminasi, depresi, anxietas, dan stres, <i>self – regulatory behaviour</i> b) Variabel terikat = prokrastinasi akademik, prokrastinasi decisional, <i>general procrastination</i> c) Instrumen = <i>Procrastination Assessment Student Scale (PASS), Decisional Procrastination Scale, General Procrastination scale, Ways of Coping Checklist Questionnaire (WOCC) , Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Rumination Scale, Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), Self- Regulation Questionnaire (SRQ)</i>	Terdapat korelasi yang signifikan antara koping stres, perfeksionisme, <i>self - regulatory behaviour</i> , ruminasi, dan <i>physiological well - being</i> dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi <i>decisional</i> , dan <i>general procrastination</i>

2	<p>Mehmet Kandemir.⁴ <i>Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. World Applied Sciences Journal: 2014;32(5):930-938</i></p>	<p>1) Desain Penelitian Penelitian observasional dengan desain <i>cross – sectional</i>. 2) Subjek penelitian = 497 mahasiswa (85 laki – laki dan 322 perempuan) 3) Variabel Penelitian a) Variabel bebas = Koping stres, Adiksi internet, dan motivasi akademik b) Variabel terikat= Prokrastinasi akademik 4) Instrumen = <i>Aitken Academic Procrastination Scale, The Coping with Stress Scale, The Internet Addiction Scale, Academic Motivation Scale</i></p>	<p>Terdapat korelasi yang signifikan antara koping stres, adiksi internet, dan motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik.</p>
3	<p>Mehmet Kandemir, Tahsin Ilhan, dkk¹³ <i>Analysis of Academic Self - Efficacy, Self - Esteem, Coping With Stress Skills Predictive Power on Academic Procrastination. Academic Journals. 2014;9(5):146-152</i></p>	<p>1) Desain = <i>Cross – sectional</i> 2) Subjek penelitian = 374 mahasiswa (99 laki – laki dan 265 perempuan) 3) Variabel penelitian a) Variabel bebas = Academic Self Efficacy, Kepercayaan diri, dan Koping stres b) Variabel terikat= <i>Prokrastinasi akademik</i> 4) Instrumen = <i>Aitken Academic Procrastination Scale, The Coping with Stress Scale, Academic Self – Efficacy Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale</i></p>	<p>Terdapat korelasi yang signifikan antara coping stres, <i>academic self - efficacy</i>, dan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik.</p>