

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa tentang penundaan pengerjaan tugas bukanlah tanpa sebab. Dimana mahasiswa membutuhkan mengorganisasikan diri untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya (Isna A. S, 2023). Apalagi tak sedikit mahasiswa yang tergabung dan aktif berorganisasi dengan tujuan untuk sekedar mencari pengalaman serta belajar berorganisasi dengan baik dan benar seperti dalam organisasi himpunan mahasiswa program studi (HMPS) di kampus. HMPS merupakan sebuah organisasi kemahasiswaan yang dibentuk di tingkat program studi atau jurusan di sebuah perguruan tinggi. HMPS ini menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berinteraksi, mengembangkan diri dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun non akademik yang relevan dengan bidang studinya. Mahasiswa yang aktif berorganisasi tentunya akan memiliki nilai lebih seperti keterampilan dan kecakapan dalam berhubungan dengan orang lain atau masyarakat, menambah kepercayaan diri untuk berbaur ditempat umum, memiliki banyak relasi serta wawasan. Mahasiswa yang belajar berarti dia sedang berusaha untuk memperoleh pengetahuan baru agar terciptanya perubahan dalam diri tersebut (Putri, Syahza, & Mujiono, 2022). Sebagai mestinya, tentu mahasiswa akan dihadapkan dengan banyak tugas pada setiap mata kuliah yang harus diselesaikan, baik tugas individu maupun tugas kelompok yang sudah ditentukan oleh setiap dosen mata kuliah. Meskipun pekerjaan dari masing- masing mahasiswa HMPS memiliki kualitas yang berbeda karena bergantung pada waktu proses pengerjaan tugas tersebut, akan tetapi umumnya mahasiswa

akan mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Meski begitu, mahasiswa yang aktif berorganisasi akan sering malas menggarap tugas dengan beralasan batasan tenggat pengumpulan masih lama, sehingga tugas perkuliahan akan dikesampingkan daripada organisasinya (Haryanti, 2020). Aktif dalam berorganisasi merupakan pilihan, sehingga mahasiswa rajin yang dalam berorganisasi diharuskan bisa memilah waktu dengan kegiatan akademiknya.

Realisasinya keaktifan dalam berorganisasi dapat mengganggu waktu mahasiswa untuk mengejar akademik dan menyebabkan tidak maksimalnya menjalankan organisasi dan akademiknya (Sholikhah, 2018). Mahasiswa organisator cenderung hanya fokus terhadap organisasi yang mereka ikuti. Dengan demikian, mahasiswa yang tidak efektif dalam membagi waktu cenderung menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas- tugas akademik menumpuk, sehingga pengerjaan tugas- tugas tersebut diakhir batas waktu pengumpulan. Hal ini tentunya disebabkan karena penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan oleh mahasiswa, dimana ini dapat dikatakan dengan istilah prokrastinasi (Haryanti, 2020).

Ghufroon dan Rinawita (2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunjukkan suatu pengerjaan yang ditunda- tunda dan individu ini memiliki kebiasaan menunda- nunda tugas yang berkaitan dengan aktivitas, meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut akan berdampak negatif. Salomon dan Rothblum (2005) menambahkan prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja, sampai batas waktu yang ditentukan. Prokrastinasi merupakan sebuah fenomena dibidang akademik yang mana mahasiswa melaksanakan penundaan pada tugas akademik semisal menyelesaikan tugas, bekal ujian dan lain- lain yang berhubungan dengan tugas

perkuliahan (Zack, 2018). Orang yang melakukan penundaan disebut sebagai prokrastinator. Namun, seseorang yang sesekali menunda mengerjakan tugas belum tentu bisa disebut sebagai prokrastinator. Karena menurut Solomon dan Rothblum, individu yang sering menunda-nunda tugas dan mengalami kesulitan akibatnya, seringkali didorong oleh tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan penundaan tersebut (Rizvi, 1997). Dapat dikatakan label dari prokrastinasi dapat diberikan jika mahasiswa memberikan prioritas yang lebih tinggi pada aktivitas rekreatif daripada kewajiban akademik (Ferrari, 1995).

Berdasarkan pengkajian Mulyana (2018), mahasiswa dari program studi bimbingan dan konseling di Universitas Ahmad Dahlan cenderung cukup tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik, dimana kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi sebesar 81%, kategori sedang 31%, dan rendah 0%. Selain itu, hasil riset oleh Jannah dan Muis (2014) diperoleh 167 orang (55%) mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik. Dan analisis penelitian Bruno (pada Patricia & Christiana, 2022) terdapat 60% mahasiswa prokrastinator dan sudah menjadi suatu kelaziman dalam akademiknya. Penelitian mengenai prokrastinasi menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa melakukan penundaan secara teratur (Klingsieck, 2013). Dan salah satu riset di Indonesia juga menunjukkan 78,8% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Huda, 2015). Beberapa orang barangkali sudah mulai mempersiapkan mengerjakan tugas di waktu yang sudah diterangkan atau direncanakan, tetapi pada waktu yang telah ditentukan datang, tidak pula mengerjakan tugas tersebut, sehingga mengalami ketertinggalan atau kegagalan mengatasi tugas dengan beraktivitas lain yang santai dengan kegiatan yang memberikan kepuasan instan (Nafeesa, 2018). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kombinasi

faktor internal dan faktor eksternal (Noach, 1988). Faktor internal berbentuk keadaan fisik dan mental seseorang. Sementara faktor eksternal berbentuk gaya dari pengasuhan orang tua dan kawasan yang mendukung. Berlandaskan faktor-faktor itu adapun salah satu faktor internal yang sering diabaikan yaitu keadaan psikologis individu yang memiliki kelelahan mental. Mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi cenderung akan merasa lebih banyak beban dan stress sehingga menyebabkan kelelahan mental, yang mana selain harus tetap menjalankan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa yaitu mengerjakan tugas perkuliahan, mereka juga harus menjalankan tanggung jawab di organisasi. Sehingga hal ini dapat menyebabkan banyak mahasiswa yang aktif berorganisasi mengalami kelelahan mental dan emosional atau *burnout* (Schaufeli, 2002).

Bernadin (1990) menjelaskan respons emosional yang muncul pada individu yang berinteraksi. “Kelelahan kerja” pertama kali oleh psikolog klinis Amerika Freudenbeger pada tahun 1974 (Freudenbeger, 1974). *Burnout* artinya sebuah reaksi antara orang dalam lingkungan yang relatif baru, dikenali oleh psikolog organisasi dan bisnis. Juga, dapat dikatakan bahwa kelelahan adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang muncul di antara orang yang bekerja pada “pekerjaan orang”, seperti guru, pekerja sosial dan seorang konselor (Muchinsky, 1987). Secara formal, *burnout* menggambarkan keadaan stres yang berlebihan atau berkepanjangan yang menimbulkan dampak emosional, fisik dan kelelahan mental. Biasanya *burnout* disebabkan oleh tingginya tingkat permintaan atau terlalu banyak bekerja, kurang perawatan diri, kurang kendali dan lain-lain (Yang, 2004). Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola tugas-

tugas akademik secara efektif seringkali berujung pada kelelahan yang berlebihan atau *burnout*.

Academic burnout adalah situasi dimana seseorang merasa lelah, mental, dan emosional yang ekstrem, disertai dengan sikap sinis terhadap lingkungan dan penurunan harga diri (Gold & Roth, 1993; Maslach, 2003). Kelelahan akademik telah menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Keadaan *academic burnout* bisa dipicu dengan tuntutan akademik yang tinggi dan terus menerus dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* (Christiana, 2020). *Academic burnout* menunjukkan perasaan lelah terhadap kegiatan pembelajaran, sikap negatif terhadap materi perkuliahan dan penurunan partisipasi dalam kelas, serta menciptakan perasaan yang tidak nyaman atau ketidakmampuan menerima materi pembelajaran (Hoseinabadi farahani, 2016). *Academic burnout* merupakan salah satu yang membebani mahasiswa sehingga memaksa menghadapi banyak tugas selama masa perkuliahan di universitas. Tekanan karena harus menjadimahasiswa yang teladan, yang harus berhasil dalam menyelesaikan tugas menghasilkan stress, rasa bersalah dan kelelahan emosional. Tentunya hal ini dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan prestasi dalam bidang akademik (Wang, 2019).

Menurut Lian, Sun, Ji, Li dan Peng (2014), *burnout* akademik tak hanya disebabkan oleh faktor lingkungan (eksternal), tapi juga oleh faktor psikologis internal seperti keyakinan diri, penghargaan diri, dan tingkat kecemasan individu (Lian, 2014). Salmela-Aro, Savolainen dan Holopainen (2009) berpendapat bahwa *burnout* akademik merupakan hasil dari tekanan akademik yang berlebihan. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan yang ekstrem, sikap sinis terhadap sekolah dan perasaan tidak kompeten (Salmela- Aro, 2009). Ketika seseorang mempersepsikan stress akademik,

perspektif tersebut secara langsung dapat mempengaruhi sistem perilaku individu dan menghasilkan perilaku *academic burnout*.

Model Transaksional Stres dan Penanggulangan (TSC) juga berpendapat bahwa individu secara kognitif menilai stres setelah merasakannya (Lazarus dan Folkman, 1984). Selama wajib belajar, beberapa mahasiswa mengalami stress *ad interim* yang mengakibatkan mereka kehilangan minat dan komitmen dan meragukan kemampuan mereka buat memenuhi persyaratan akademik. Setelah merasakan stress akademik, individu mungkin bereaksi negatif terhadap stress tersebut jika mereka menilai stress tersebut sebagai ancaman (Gao, 2023). Survey Umum Inventarisasi Burn-out Maslach (MBI- GS) diadopsi untuk mengukur kelelahan akademik dan memodifikasi tempat, objek dan sifat pekerjaan dalam skala tersebut. Selain itu, dia percaya bahwa item pada skala ini lebih cocok untuk situasi siswa dibandingkan skala yang berfokus pada pendidikan (Liu, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Siti Nur Faizah (2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan burnout, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami siswa, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi; sebaliknya, semakin rendah tingkat burnout, maka semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasi pada anak-anak di panti (Faizah, 2021). Penelitian serupa dilakukan oleh Roza (2018), yang menemukan adanya pengaruh antara student burnout dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Perasaan tertekan serta kejenuhan yang dirasakan siswa menjadikan energi dan motivasi dari awalnya tinggi maka perlahan- lahan akan menurun (Roza, 2018). Penelitian mengenai prokrastinasi lain diadakan oleh peneliti, seperti Ardiansyah (2013) yang berjudul pengaruh antara

penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada santri asrama MTS Pondok Pesantren Pabelan Magelang. Berdasarkan hasil hipotesis yang menunjukkan ada pengaruh negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi dapat diterima (Ardiansyah, 2013). Senada dengan hal di atas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. *Academic burnout* ialah salah satu dari banyak yang mengakibatkan prokrastinasi akademik. Jika mahasiswa telah mengalami kelelahan maka mahasiswa tersebut enggan menggunakan waktu yang sebaik-baiknya untuk belajar serta menyelesaikan suatu kegiatan lain karena mereka menggunakan waktu tersebut untuk beristirahat.

Berdasarkan analisis latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu peneliti sangat terdorong untuk meneliti permasalahan terkait pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di UIN SATU Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Rumusan penelitian ini, berdasarkan paparan latar belakang yang telah diuraikan, adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi HMPS?
2. Seberapa besar pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi HMPS?

C. Tujuan Penelitian

Dibuatnya penelitian ini bertujuan supaya dapat menjawab rumusan masalah yang telah diungkapkan di atas:

1. Untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi HMPS.
2. Untuk menentukan seberapa besarnya pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik yang aktif berorganisasi HMPS

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini besar harapan bisa bermanfaat secara teoritis maupun praktis, diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi literatur bagi peneliti lain yang tertarik pada bidang yang sama ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam perihal hubungan antara kelelahan akademik (*burnout*) dengan penundaan tugas (prokrastinasi) pada mahasiswa.

- b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dasar dan luas tentang penelitian psikologi mengenai hubungan antara lelah akademik pada siswa yang aktif berpartisipasi dalam organisasi. Selain itu, diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, terutama mereka yang aktif berpartisipasi dalam berorganisasi.