

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan Peraturan pemerintahan RI No.30 tahun 1990 menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang belajar atau menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi baik swasta maupun negeri. Setiap mahasiswa tidak lepas dari berbagai kegiatan akademik yang menuntut mereka untuk terus belajar, keharusan mengerjakan tugas dengan waktu yang ditentukan oleh dosen adalah suatu tantangan tersendiri bagi seorang mahasiswa yang tak jarang membuat mahasiswa menjadi tertekan (Tice & Baumeister, 1997) dengan adanya batas waktu pengumpulan membuat mahasiswa harus dapat membagi waktu dalam mengerjakan tugas agar tugas-tugas tersebut tidak menumpuk. Namun, dalam kenyataannya meskipun tugas yang diberikan dosen begitu banyak tetapi tak jarang terdapat mahasiswa selalu menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya sehingga membuat tugas semakin menumpuk. Ada juga mahasiswa yang secara sengaja menunda mengerjakan tugas karena merasa mereka dapat mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan tugas sudah dekat karena pada saat itu pikiran mereka atau ide-ide akan muncul, sehingga mereka memilih melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih penting. Asumsi ini di dukung oleh gagasan Ferrari yang mengatakan bahwa beberapa individu cenderung berkembang dibawah tekanan dan sengaja menunda karena mereka bekerja paling baik dibawah tekanan (Ferrari 1992). Penelitian yang dilakukan Prawitasari (2012) pada mahasiswa disalah satu perguruan tinggi di Jawa Timur menunjukkan bahwa dari 1,502 wisudawan 938 wisudawan menyelesaikan skripsi pada bulan terakhir pendaftaran wisuda. 83% dari para wisudawan tergolong lambat dalam menyelesaikan skripsi. Salah satu penyebab hal ini terjadi adalah karena adanya

perilaku menunda-nunda dalam area akademik atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Selain itu ada juga hasil penelitian yang dilakukan Knaus (2010) yang dilakukan pada mahasiswa di sebuah universitas menyatakan bahwa 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu yang sering menunda secara sengaja dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu (Schouwernburg, dkk dalam Robin, Fogel, & Nuther Upham, 2011). Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Knaus (2002) berpendapat penundaan telah menjadi kebiasaan pada kalangan mahasiswa dan dipandang sebagai trait prokrastinasi. Artinya prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan melainkan prokrastinasi merupakan sebuah respon untuk mengantisipasi tugas yang sulit atau tugas yang tidak dapat diselesaikan.

Menurut Ferrari (1995) terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi: Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Seorang pelaku prokrastinasi menyadari pentingnya menyelesaikan tugas, namun lebih memilih untuk menunda menyelesaikan tugas tersebut. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seorang pelaku prokrastinasi memerlukan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan tugas. Ketidaksesuaian antara waktu perencanaan dan kinerja. Seorang pelaku prokrastinasi kesulitan untuk mengerjakan sesuatu sesuai waktu yang ditentukan, baik waktu yang ditentukan diri sendiri maupun oleh orang lain. Lebih memilih aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Seorang pelaku prokrastinasi lebih memilih menggunakan waktu untuk suatu kegiatan yang menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Ferrari (dalam Nainggolan, 2010) menambahkan bahwa prokrastinasi banyak memberi dampak negatif, dengan melakukan prokrastinasi banyak waktu yang terbuang percuma, dan tugas-tugas menjadi terbengkalai.

Menurut (Taesdae, Segel, & Williams, 1995), pemikiran yang dipicu oleh tugas yang sulit sering menyebabkan individu menjadi kurang tekun yang berakibat pada terjadinya penundaan. Dengan adanya Perhatian penuh (*mindfulness*)

membantu individu untuk menerima tanpa menilai pada tugas yang sulit serta mendorong mereka untuk menyelesaikan tugas tersebut. *Mindfulness* sendiri dalam bahasa Inggris merupakan kata yang cukup lama yang mengisyaratkan kualitas sadar (*Aware*) dan perhatian (Kabat-zin, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan individu yang merujuk pada perhatian dan pengetahuan pada setiap kondisi yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011). *Mindfulness* adalah sebuah kesadaran diri, yang mencakup keadaan sadar, perhatian yang berbeda dari proses mental seperti kognisi (Brown dan Ryan, 2003). Wood (2013) menyatakan bahwa kesadaran (*mindfulness*) adalah kondisi dimana seseorang benar-benar ada dalam suatu situasi tertentu. Saat individu berada dalam kesadaran penuh individu tidak akan membiarkan pikirannya terganggu untuk memikirkan hal lain, namun tetap fokus pada situasi saat itu. *Mindfulness* merupakan perpaduan antara perhatian dan kesadaran tentang peristiwa atau kejadian saat ini, baik kejadian yang terjadi dalam diri individu, maupun kejadian yang berasal dari luar diri individu tersebut (Afandi, 2009).

Garmer, Siagel, dan Fulton (2005) mengartikan *mindfulness* sebagai sebuah keahlian yang dimiliki individu dalam memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dalam peristiwa yang terjadi saat ini. Sedangkan menurut Synder dan Lopes (2002) *mindfulness* merupakan keadaan pikiran yang fleksibel, dimana individu mampu memiliki pikiran terbuka terhadap hal-hal baru.

Fenomena umum yang terjadi dikalangan pelajar/mahasiswa adalah dimana mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dari pada menyelesaikan tugas. Hal ini dapat terlihat dari kebiasaan suka begadang untuk bermain game, jalan-jalan, atau menonton televisi selama berjam-jam (Savitri, 2011). Van Edre (2000) juga mengatakan bahwa orang yang suka menunda-nunda biasanya lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan suasana hati mereka dan menghindari kegiatan yang mendukung pemikiran. Gagasan ini juga didukung oleh temuan empiris yang dilakukan oleh (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001) yang

mengatakan bahwa siswa lebih cenderung menunda-nunda jika mereka merasakan kontrol yang lebih besar atas suasana hati mereka. Selain itu ada juga berbagai faktor atau penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik antara lain, tidak menyukai mata kuliah, waktu pengumpulan tugas yang lama sehingga mahasiswa merasa akan lebih baik jika tugas tersebut dikerjakan jika waktu pengumpulan sudah dekat, terbiasa mengerjakan tugas secara berkelompok, sehingga jika teman-teman kelompok belum mengerjakan tugas tersebut maka individu ini juga akan menunda mengerjakan tugasnya dan menunggu teman-teman kelompoknya (Mujidin 2014). Prokrastinasi juga berhubungan dengan tugas yang sulit, dimana mahasiswa cenderung menghindari tugas yang sulit dan akan semakin menunda proses pengerjaan tugas tersebut dan memilih mengerjakan tugas yang dirasa mudah dikerjakan.

Penelitian lain yang dilakukan Wilson & Nguyen (2012) berpendapat bahwa prokrastinasi disebabkan karena tugas yang dihadapi siswa cenderung sulit, perhatian siswa yang mudah teralihkan, dan kurangnya kontrol diri dalam mengelola waktu. Pendapat diatas didukung dengan pernyataan Gagnon 2016; Iskender 2011; Sirois & Tosti 2012; Van Edre 2000 penundaan terjadi karena kurangnya pengaturan diri dan pengendalian diri dan kecenderungan perilaku untuk secara suka rela menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kegagalan yang terjadi karena kurangnya pengaturan diri. Pendapat diatas menunjukkan adanya hubungan antara penundaan, pengaturan diri dan perhatian (*Mindfulness*). *Mindfulness* adalah suatu bentuk pengaturan diri yang penuh perhatian yang menekankan kesadaran dan penerimaan tanpa menilai (Kabat-Zinn, 1994). Menurut Teori Penentuan Nasib Sendiri (Deci & Ryan, 1980), kesadaran dan otonomi diri sangat penting bagi individu, sehingga individu dapat fokus pada tugas-tugas yang mereka kerjakan (Brown et al., 2007 ; Teasdale et . Al, 1995). Tingkat kesadaran dan penerimaan yang tidak menilai dan terkait dengan perhatian dapat meningkatkan pengaturan diri individu dan menurunkan kecenderungan individu untuk melakukan penundaan.

Dalam sebuah studi *cross-sectional*, yang dilakukan Sirois dan Tosti (2012) menunjukkan bahwa rendahnya mindfulness dapat menyebabkan individu menunda-nunda dan kesehatan membuat kesehatan memburuk, sehingga rendahnya mindfulness memberikan dukungan terjadinya penundaan. Selain itu Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Y.M. Cheung dan Melody C.Y. Ng pada tahun 2016 dalam jurnal yang berjudul “ *Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination*” pada 339 mahasiswa Tionghoa menyatakan bahwa Perhatian (*mindfulness*) merupakan cara untuk mengurangi penundaan, dan kecenderungan individu untuk mengurangi penundaan dapat meningkatkan perilaku sadar.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada Hubungan antara *Mindfulness* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk memastikan ada tidaknya hubungan *Mindfulness* dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

2. Manfaat penelitian

Penelitian tentang hubungan antara *Mindfulness* dan prokrastinasi akademik ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penambah wawasan dan kajian tentang *mindfulness* dan prokrastinasi akademik dapat memperkaya penelitian dibidang psikologi social.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran pada mahasiswa bagaimana pentingnya *Mindfulness* dan juga dapat dijadikan bahan referensi bagi mahasiswa untuk mengetahui sebab-sebab dari prokrastinasi akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik ini memiliki relevansi dengan beberapa penelitian terdahulu. Beberapa penelitian yang relevan diantaranya sebagai berikut:

1. *“Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination”*

Penelitian ini dilakukan oleh Rebecca Y.M. Cheung dan Melody C.Y. Ng pada (2016). Studi ini menguji hubungan longitudinal antara perhatian dan penundaan. Sebanyak 339 mahasiswa Tionghoa berpartisipasi dalam empat poin waktu, dengan masing-masing rentang waktu terpisah enam bulan. Temuan awal berdasarkan model panel lintas-tertinggal menyarankan hubungan terbalik antara *mindfulness* dan prokreasi dari waktu ke waktu. Temuan ini menginformasikan praktisi pentingnya menumbuhkan perhatian sebagai cara untuk mengurangi penundaan. Demikian juga, mengurangi kecenderungan individu untuk menunda-nunda juga dapat meningkatkan perilaku sadar.

2. *Perfectionism and academic procrastination*

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara *perfeksionisme* dan prokrastinasi akademik (2015). 200 siswa (92 laki-laki, 108 perempuan) dipilih dari

universitas di kota Teheran Fatemeh Jadidia*, Shahram Mohammadkhanib, Komeil Zahedi Tajrishic. Dari penelitian ini diketahui bahwa perfeksionisme ditemukan positif dan signifikan berkorelasi dengan prokrastinasi akademik dan dimensi organisasi berkorelasi negatif dan signifikan dengannya. Dengan kata lain, individu dengan skor yang lebih tinggi dalam skala perfeksionisme mengungkapkan lebih banyak penundaan akademik.

3. Hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di kecamatan medan kota.

Penelitian ini dilakukan oleh Miranda Julyanti dan Siti Aisyah (2016). Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota.

4. *Mindfulness* dan depresi pada remaja putri.

Penelitian ini dilakukan oleh Putu Sulastoyo dan Siti Noor Fatmah Lailatushifah (2016). Subjek dari penelitian ini adalah remaja akhir putri berusia 18-21 tahun, berstatus mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjumlah 75 orang. Hasil analisis korelasi Product Moment dari Pearson menunjukkan $r = -0,682$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja putri.

5. *Mindfulness* Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia.

Penelitian ini dilakukan oleh Rini Astika Sari dan Alma Yulianti (2017). Hasil analisis data menggunakan korelasi product moment menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar .527, $p < 0,01$, artinya ada hubungan positif antara *mindfulness* dan kualitas hidup pada lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Prokrastinasi Akademik” terdapat perbedaan yaitu subyek penelitian yang digunakan, jumlah subyek yang digunakan, dan tempat penelitian. Maka dari pada itu penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dan dapat teruji keasliannya.

