

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sekelompok anak muda yang menimba ilmu atau memperoleh ilmu pengetahuan di suatu perguruan tinggi. Aktivitas dan tanggung jawab siswa sebagai pembelajar terdiri dari belajar, memperoleh pengetahuan, berorganisasi, bersosialisasi, dan belajar mengambil peran kepemimpinan agar sukses dalam hidup. Siswa berkemampuan tinggi diharapkan memahami konsep, memecahkan masalah, dan memilih solusi terbaik untuk suatu masalah. Menurut As'ari (Sagita dkk, 2017) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa. Namun, ketika menjalani kegiatan akademis, mahasiswa dihadapkan dengan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan dan diselesaikan, banyaknya persyaratan yang harus dipenuhi, manajemen waktu dan segudang tugas kuliah.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar atau sedang menuntut ilmu dalam suatu perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan tertinggi yang mencetak lulusan yang dapat bersaing dimanapun. Oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk bekerja keras dalam menyelesaikan berbagai tuntutan dari pihak perguruan tinggi. Faktanya sering ditemukan mahasiswa yang mengeluh atas tuntutan yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tidak memiliki strategi yang tepat dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Seperti masalah penyesuaian diri, stres akademik, dan kecemasan akademik. Masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan akademik (Rahmawati, 2020). Menurut Aristawati (Rahmawati, 2020) kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik merupakan perasaan tidak aman, takut dan tegang yang terjadi pada seseorang karena adanya ancaman yang berkaitan dengan akademik atau pendidikannya. Kecemasan akademik dapat menyebabkan tekanan baik secara

psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis mahasiswa merasa takut dalam melakukan tugas akademik, tegang dalam menghadapi tugas akademik, dan tidak fokus saat berkegiatan akademik. Sedangkan secara fisiologis seperti jantung berdebar kencang, keringat berlebihan, dan badan bergemetar.

Menurut Clarak & Hill (2019) penundaan merupakan hal yang umum di kalangan pelajar. Hal ini berdampak negatif pada proses pembelajaran dan keberhasilan pembelajaran. Selain itu, perilaku tersebut dapat menyebabkan keterlambatan penyerahan tugas dan kecemasan saat ujian. Menurut Ray (Nino, (2019), prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda tugas akademik dan memilih untuk menunggu hingga hari berikutnya untuk menyelesaikannya, yang mengakibatkan kinerja siswa menjadi buruk dan kemajuan terhambat. Hal ini dapat terjadi. Orang yang suka menunda-nunda kegiatan akademis menghabiskan waktunya dengan teman-teman atau mengerjakan tugas yang lainnya yang seharusnya kurang penting daripada melakukan tugas akademisnya.

Prokrastinasi adalah pengunduran suatu tugas secara disengaja dan dilakukan berulang-ulang dan melakukan pekerjaan bukan yang tidak dipenting untuk mengakhiri tugas tersebut. Adapun penundaan itu sendiri dapat dibagi menjadi dua segmen tergantung pada tujuan dan manfaat penundaan. Prokrastinasi disfungsional adalah menunda sesuatu yang tidak ada gunanya dan merugikan. Di sisi lain, prokrastinasi fungsional adalah Penundaan yang dapat dibenarkan dan tidak membuat rugi (Ghufron & Risnawati, (2019). Selain penjelasan di atas, penundaan secara umum didefinisikan sebagai kecenderungan irasional untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Menurut Ferrari & Lay, Maria, dalam perilaku ini, si penunda tahu bahwa suatu tugas perlu dilakukan dan bahkan ingin melakukannya, tetapi tidak dapat memotivasi dirinya untuk selesaikan pekerjaan dalam jangka yang diharapkan maupun diperlukan (Hidayati & Aulia, 2019).

Berbagai faktor dapat menyebabkan seseorang menunda studinya. Solmon & Rothblum (Hidayati & Aulia, 2019) menyatakan kalau penyebab yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik adalah rasa takut gagal dan kecenderungan merasa bersalah ketika hasil yang dicapai tidak sesuai harapan.

Ketakutan akan kegagalan atau perasaan bersalah mungkin menunjukkan ketidaknyamanan pribadi yang mengarah kepada penundaan.

Bandura (2015) menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan seseorang atas keahlian yang dimilikinya untuk mengatasi suatu situasi. Dan menyatakan kalau seseorang yang dengan efikasi diri dan keyakinan yang sangat besar terhadap kemampuannya mampu mengembangkan motivasi, antusiasme, dan keterampilan kognitif yang mengarah pada perilaku yang baik. dalam menangani tuntutan dalam berbagai macam situasi. Rendahnya efikasi diri menyebabkan tingginya tingkat kecemasan. Menurut Saraswati (Rachmayani, 2015) orang-orang seperti itu cenderung menunjukkan perilaku penghindaran.

Menurut Ottens (2022) mengungkapkan kecemasan akademik mengarah pada kemungkinan bahwa kinerja siswa tidak akan diterima dengan baik ketika diberikan tugas akademik. Rasa cemas yang dirasakan seseorang dapat berkembang secara bertahap sejak awal timbulnya rasa cemas, misalnya rasa gugup saat harus membacakan suara keras di depan kelas. Penyakit serius pada seseorang menandakan kepanikan dan kesulitan berfungsi normal. Boleh dilihat bahwa kecemasan akademis yakni suatu bentuk pemikiran dan dorongan emosi dimana seorang individu menganggap takut akan risiko atau intimidasi di masa depan tanpa alasan khusus, dan menyebabkan pola pikir, tindakan fisik, dan perilaku yang tidak teratur akibat tekanan akademis. Melakukan berbagai tugas dan aktivitas dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari & Hazim (2023) Setiap mahasiswa tentu mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik yang terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal . Di mana faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Chang dalam (Sari & Hazim, 2023) diperoleh hasil bahwa terdapat faktor pribadi seperti ketakutan, kecemasan bahkan depresi yang sering memprovokasi prokratinasi akademik. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan akademik yaitu adanya perasaan cemas yang berkaitan dengan

tugas akademik maupun saat menghadapi ujian. Timbulnya perasaan cemas atau ketakutan yang tidak bisa diatasi, justru membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan penundaan pada penyelesaian tugas akademik dan menjadikan mahasiswa sebagai pelaku dari prokrastinasi akademik. Adapun dampak negatif dari prokrastinasi akademik yaitu : 1) pencapaian akademik mahasiswa turun, 2) munculnya perasaan cemas dan tekanan yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Lalu berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Adolph, 2016) Dalam upaya mengurangi kecemasan akademik bisa dikuatkan oleh diri kita sendiri bahwa setiap manusia mempunyai kemampuannya masing-masing yang mampu menyelesaikan segala persoalan atau permasalahan dan juga tantangan yang ada di kehidupannya khususnya dalam lingkungan akademi. dalam hal ini kita perlu efikasi diri atau juga sering disebut *self efficacy* yang akan membuat kita lebih yakin dengan kafasitas yang kita punya di dalam diri. *Self efficacy* menurut Bandura adalah keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi, memproduksi hasil positif untuk berhasil. *Self efficacy* merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan murid di bidang akademik.

Alasan peneliti menggunakan variabel efikasi diri karena efikasi diri mencakup aspek yang lebih luas dari sekadar kemampuan akademik, termasuk keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan tugas dalam kehidupan sehari-hari, sehingga hasil penelitian dapat diaplikasikan pada konteks yang lebih beragam. Meneliti efikasi diri secara umum memberikan cakupan yang lebih luas dan mendalam untuk memahami bagaimana keyakinan diri memengaruhi perilaku dan emosi, termasuk kecemasan akademik, dibandingkan hanya meneliti efikasi diri akademik yang lebih terbatas pada pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dalam tahap awal penelitian, wawancara ini dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2024 di Universitas Islam 45 Bekasi, wawancara ini dilaksanakan kepada 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dengan jurusan yang berbeda dan terungkap bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang cukup umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan sering menunda-nunda

penyelesaian tugas. Meskipun banyak mahasiswa memiliki keyakinan yang besar terhadap kemampuan diri mereka untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, kenyataannya, mereka sering kali terjebak dalam siklus penundaan. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan akademik yang semakin memperburuk keadaan, membuat mereka merasa lebih tertekan dan cemas saat menghadapi deadline. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kualitas pekerjaan mereka, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pada bagian prokrastinasi terungkap bahwa hasil wawancara pada 5 mahasiswa pada aspek keyakinan psikologis mengenai kemampuan atau ketidakmampuan terdapat 5 responden yang mengatakan bahwa mereka juga merasa ragu dengan kemampuannya namun mereka dan juga terdapat salah satu responden yang mengatakan jika ia sulit untuk mencari referensi itu membuat ia semakin ragu dengan kemampuannya. Pada aspek gangguan perhatian terdapat 5 responden yang menyatakan bahwa seringkali mereka mudah terganggu dengan aktivitas lain sehingga mereka menunda – nunda dalam mengerjakan tugas. Lalu, pada aspek keterampilan manajemen waktu terdapat dari 5 responden bahwa mereka sulit untuk mengatur waktu antara melakukan aktivitas lain dengan mengerjakan tugas, kebanyakan dari mereka selalu teralihkan untuk melakukan aktivitas lain dibanding mengerjakan tugas. Pada aspek inisiatif pribadi juga terdapat dari 5 responden yang menyatakan bahwa mereka memiliki inisiatif yang rendah, mereka justru lebih sering mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu. Pada aspek malas terdapat dari 5 responden juga mengatakan bahwa mereka seringkali lebih memilih untuk mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu dibanding mengerjakan dari jauh hari.

Pada bagian efikasi diri juga terdapat hasil wawancara pada 5 mahasiswa pada aspek tingkat kesulitan tugas (*level*) terdapat bahwa mereka merasa kesulitan saat memulai mengerjakan tugas seperti kesulitan untuk mencari referensi. Pada aspek keluasan (*generality*) terdapat 5 responden yang mengatakan bahwa mereka cukup memiliki keluasan dalam mengerjakan tugasnya dikarenakan saat mencari referensi seperti seringnya membaca jurnal membuat mereka merasa cukup untuk menguasai tugas yang mereka miliki. Lalu pada aspek kekuatan (*strength*) terdapat

5 responden yang menyatakan bahwa walau mereka merasa kesulitan saat mengerjakan tugas atau saat mencari referensi tetapi mereka merasa yakin untuk bisa menyelesaikan tugasnya.

Pada bagian kecemasan akademik terdapat hasil wawancara pada 5 mahasiswa pada aspek kekhawatiran akan kinerja yang lebih rendah dibandingkan teman terdapat bahwa 5 responden menyatakan bahwa mereka merasa khawatir jika melihat teman sudah lebih dulu selesai dalam tugasnya, mereka juga khawatir jika terlambat mengerjakan tugas dibanding teman yang lain. Pada aspek kekhawatiran mengenai tanggung jawab akademik terdapat 5 responden menyatakan kalau mereka merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan tugasnya terlebih jika mereka merasa kesulitan saat mencari referensi tugas, lalu salah satu responden mengatakan jika ia merasa khawatir akan tugasnya dikarenakan ia memiliki kegiatan lain seperti bekerja, ia merasa khawatir jika ia terlambat dalam mengerjakan tugasnya.

Pengumpulan informasi pada penelitian ini dengan teknik wawancara pada tanggal 28 Oktober 2024. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan pengetahuan yang mendalam tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa semester akhir, khususnya dalam konteks prokrastinasi dan efikasi diri.

Sesuai penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh (Pratama & Ansyah, 2019) mempelajari hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang melakukan tugas akhir di Universitas Muhamadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menyatakan bahwa ditemukan relasi yang relevan antara kecemasan akademik mahasiswa dengan prokrastinasi akademik Universitas Muhamadiyah Sidoarjo. Semakin besar nilai kecemasan akademik pada mahasiswa baru lalu semakin besar juga nilai prokrastinasi akademiknya. Sedangkan, semakin kurang nilai kecemasan akademik maka semakin kurang pula mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Besarnya pengaruh variabel kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 71%. Beberapa besar subjek pada penelitian ini mempunyai kecemasan akademik sedang.

Demikian pula, tingkat prokrastinasi akademik berada pada tingkat sedang di sebagian besar mata pelajaran. Steele (Pratama & Ansyah, 2019) juga

mengungkapkan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya dengan penelitian, yaitu keengganan menyelesaikan suatu tugas, ketakutan akan kegagalan, depresi, atau perasaan terkait suasana hati. Terlihat bahwa ketika rangsangan negatif muncul maka akan menimbulkan kecemasan. Timbulnya kecemasan dapat membuat orang memilih menghindari situasi tersebut dengan menunda penyelesaian. Stimulus negatif ini, jika tidak terselesaikan, dapat menimbulkan perasaan cemas yang berkepanjangan, yang dapat menyebabkan penundaan terus-menerus.

Lalu menurut penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Rahmawati, 2020), mereka menyelidiki relasi antara dukungan dari teman sebaya dan juga efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada 151 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis utama terkonfirmasi artinya, ditemukan relasi yang relevan antara dukungan dari teman sebaya dengan efikasi diri dan kecemasan akademik. Hipotesis minor kesatu terkonfirmasi yakni ditemukan ikatan negatif yang relevan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik. Hipotesis yang kedua terverifikasi, yakni efikasi diri berkaitan negatif secara signifikan kepada kecemasan akademik. Menurut hasil klasifikasi, kecemasan akademik beberapa banyak berada pada tingkatan sedang, sedangkan dukungan teman sebaya dan efikasi diri beberapa besar tinggi. Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik sebanyak 8%, dan sisanya sebanyak 91,9% itu dipengaruhi oleh alasan lain diluar dari penelitian seperti pembiasaan diri, tradisi belajar, kurangnya arahan orang tua. pengarahan, dll.

Sesuai dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh oleh (Pratama & Ansyah, 2019), menyatakan adanya hubungan yang relevan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik. Kemudian, terdapat pula hubungan dari efikasi diri dengan kecemasan akademik, berdasarkan penelitian sebelumnya terhadap 151 mahasiswa yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020). Kemudian berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan di atas, bisa didefinisikan bahwa terdapat masalah kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi.

Peneliti percaya bahwa tingkah laku cemas secara akademis sudah lazim terjadi di kalangan siswa tahun terakhir. Demikian juga dengan perilaku prokrastinasi akademik dan efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti terpicat untuk melaksanakan penelitian untuk memahami dan mengetahui apakah ada hubungan yang relevan antara prokrastinasi dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang masih menyelesaikan skripsi di Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiwa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Bagaimana hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat semester di Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Bagaimana pengaruh prokrastinasi akademik dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi.

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Mengetahui bagaimana pengaruh prokrastinasi akademik dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini terdapat manfaat teoritis yaitu untuk memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu psikologi, terutama dalam memahami hubungan antara prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan kecemasan akademik

pada mahasiswa semester akhir. Dengan menganalisis hubungan ketiga variabel tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana prokrastinasi akademik dan efikasi diri mempengaruhi kecemasan akademik.

2. Manfaat Praktis

Adapun dari penelitian ini juga dapat memberikan manfaat praktis yaitu memberikan referensi untuk mengidentifikasi masalah penundaan yang mempengaruhi kecemasan akademik. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Untuk Mahasiswa

Hasil penelitian ini mampu digunakan semacam alat informasi untuk mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik dan juga memberikan penilaian dan masukan untuk pengelolaan waktu yang lebih efektif guna mencegah penundaan dan kecemasan akademik.

b. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini berhasil menjadi acuan dan tolak ukur bagi peneliti lain mengenai hubungan prokrastinasi akademik, efikasi diri dan kecemasan akademik.