

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memegang peranan krusial dalam perkembangan individu, sebagai wadah penimbaan ilmu dan keterampilan sepanjang hayat. Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, menurut Jenita & Herispon, (2022) menjelaskan bahwa di Pendidikan Tinggi bukan sekadar menjadi tempat mengasah atau menimba ilmu pengetahuan secara lebih lanjut, melainkan juga sebagai sarana untuk membentuk jati diri yang siap bertanggungjawab atas dinamika atau transformasi masyarakat yang didorong oleh teknologi saat ini (Aji, 2024).

Pada perguruan tinggi tugas akademik lebih beragam dan kompleks yang bertujuan sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan analisis dan logika yang berkontribusi perkembangan ilmu pengetahuan pada bidang yang digeluti oleh mahasiswa (Taqoyah & Amani, 2025). Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas yang cakupannya lebih luas, seperti makalah ilmiah, artikel ilmiah, skripsi, proyek penelitian, menyusun laporan praktikum yang membutuhkan analisis mendalam serta pemikiran kritis. Adanya tugas-tugas ini tak hanya menguji pemahaman mahasiswa tetapi juga untuk mengembangkan diri dan mempersiapkan masa depan mereka.

Mahasiswa pada hakekatnya akan selalu terikat dengan tugas-tugas dan tanggungjawab di masa perkuliahan, baik itu tugas administratif atau tugas pembelajaran. Hal ini akan lebih baik jika dapat dituntaskan secepatnya, namun

jika menunda atau mengenyampingkan tugas akibatnya mahasiswa dapat merugikan diri sendiri (Akerina & Wibowo, 2022).

Permasalahan yang sering dialami pada mahasiswa yaitu perilaku menunda-nunda tugas akademik, hal ini dapat dipengaruhi oleh sikap keengganan mengerjakan tugas yang dimanifestasikan dalam bentuk kebosanan, frustrasi dan membenci tugas akademik. Penundaan ini terus berulang dari hari ke hari sehingga mahasiswa tersadar bahwa tenggat waktu sudah dekat. Akibatnya, mereka menyelesaikan tugas dalam kondisi terdesak dan putus asa. Jika tidak diatasi dengan baik maka prokrastinasi dapat berdampak besar, terutama pada penurunan prestasi akademik (Natasia & Mujidin, 2023).

Fenomena yang terjadi masih ditemukan adanya mahasiswa hanya belajar menjelang ujian dan ada beberapa yang sering tidak disiplin dalam perkuliahan, lalai dalam menyiapkan tugas, bahkan fokus dalam kegiatan non akademik lainnya (Ferry et al., 2022). Menurut Warsiah (Prayitno et al., 2024) terjadi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa adalah disebabkan oleh perasaan ketakutan akan kegagalan, ketidaksukaan terhadap tugas yang harus dilakukan, sikap mahasiswa yang tidak tegas dan ketergantungan yang besar pada orang lain. Menunda-nunda dipandang sebagai penghalang bagi mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas proses pembelajaran, meningkatkan stress, dan berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa (Ferry et al., 2022).

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat terdidik di perguruan tinggi dengan beragam keahlian yang berfungsi sebagai penggerak sosial berpengaruh

dalam perubahan karena mereka harus aktif berperan sebagai agen perubahan dan kontrol sosial demi kemaslahatan masyarakat (Mamun & Pedhu, 2024). Menurut Afra (Hafidz, 2022) menyatakan bahwa mahasiswa sudah sepatasnya memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi yang dapat dinilai melalui kemampuan berpikir kritis, komunikatif, dan terampil dalam pemecahan masalah. Lebih lanjut, Sholichah (Hafidz, 2022) menjelaskan bahwa mahasiswa sebagai bagian dari komunitas akademik memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Mereka sudah sepatutnya mampu melaksanakan tugas akademik dengan baik dan tidak mengandalkan orang lain.

Namun, kompleksitas tugas-tugas ini sering kali memicu tantangan tersendiri. Sebuah studi oleh Jiao, DaRosVoseles, Collins, dan Onwuegbuzie (Linra et al., 2016) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan performa akademik rendah di perguruan tinggi cenderung sering melakukan prokrastinasi pada tiga jenis tugas akademik. Penundaan ini paling sering terjadi pada tugas-tugas administratif sebesar 26,4%, diikuti oleh tugas membaca 8,8%, dan tugas menulis laporan dengan 11,8%. Secara keseluruhan, penundaan ketiga tugas ini menyumbang 46,9% variasi dalam menjelaskan rendahnya performa akademik para prokrastinator. Data ini dengan menjelaskan bahwa kebiasaan menunda dapat sangat memengaruhi capaian belajar dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Dalam menjalani dinamika akademik yang menuntut keaktifan dan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar hingga menciptakan pengetahuan (Afriadi et al., 2024), pengelolaan waktu dan kedisiplinan menjadi aspek krusial. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada beragam tuntutan dan tekanan, termasuk

membaca literatur, presentasi, serta penyelesaian tugas perkuliahan (Dinata & Nurcahyo, 2024). Salah satu manifestasi kurangnya kedisiplinan pada mahasiswa dalam mengelola waktu adalah kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Perilaku penundaan tugas ini dalam ranah psikologi dikenal sebagai prokrastinasi (Rohmatun, 2021). Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku mahasiswa untuk menunda atau menangguhkan pekerjaan akademik mereka, seperti menunda menyelesaikan berbagai tugas yang berhubungan dengan nilai akademik (Abidin et al., 2023).

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun tidak mengenal batas usia maupun jenis pekerjaan. Peristiwa perilaku menunda-nunda ini tidak hanya terbatas pada kelompok usia tertentu melainkan dapat terjadi pada individu dari segala usia (Abidin et al., 2023) dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan (Muyana, 2018).

Menurut Bela et al., (2023) prokrastinasi akademik merupakan masalah motivasi yang melibatkan lebih dari keterampilan manajemen waktu yang buruk atau sifat malas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan penundaan seperti adanya sedikit kegigihan (motivasi), emosi negatif yang dimiliki, serta tidak konsisten antara perilaku dan sikap. Dampak perilaku prokrastinasi akademik ini dapat meluas karena tidak hanya memengaruhi kinerja akademik tetapi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa (Nabila, 2023).

Dalam praktiknya, setiap mahasiswa memiliki alasan yang berbeda ketika melakukan prokrastinasi akademik. Bernard (Ferry et al., 2022) mengidentifikasi sepuluh alasan yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Alasan-alasan

tersebut meliputi kekhawatiran atau kecemasan terhadap tugas yang ada, ketidakpercayaan diri dalam menghadapi tekanan, tidak mampu menghadapi tekanan atau stress dan kelelahan, kecenderungan mencari kenyamanan pada aktifitas menarik, tidak memiliki kemampuan dalam manajemen waktu, kurangnya pemahaman mengenai cara memulai atau menyelesaikan tugas, lingkungan yang kurang mendukung, kesulitan untuk menolak permintaan orang lain untuk mengerjakan tugas lain yang bukan tugasnya, marah terhadap orang lain dan depresi juga menjadi pemicu penundaan.

Sayangnya, fenomena penundaan tugas atau prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang sangat umum terjadi pada semua kalangan mahasiswa (Akerina & Wibowo, 2022). Blunt & Pychyl (2000) menerangkan bahwa *task aversiveness* adalah perasaan berupa ketidaknyamanan atau kurangnya kesenangan pada karakteristik tugas akademik. Penelitian yang dilakukan Mumin (2025) pada 97 mahasiswa kerja paruh waktu di Universitas Trujoyono Madura menunjukkan bahwa *task aversiveness* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebesar 55,2%. Senada dengan temuan tersebut, penelitian Kurniawati et al., (2022) juga mengungkapkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi yaitu 87,6% di mana keengganan terhadap tugas (*task aversiveness*) memberikan kontribusi efektif yang besar terhadap perilaku ini.

Kesibukan mahasiswa dengan jadwal perkuliahan yang padat, keterlibatan dalam organisasi, kegiatan masyarakat, dan tugas di luar kampus dapat membuat mereka kesulitan dalam mengorganisir jadwal perkuliahan dan tugas dari dosen. Akibatnya, keterlambatan menyadari jadwal atau bahkan lupa akan tenggat waktu

tugas dapat menurunkan nilai akademik dan mengganggu kegiatan non-akademik lainnya (Irawan & Utami, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Jannah dan Muis (2014), yang menunjukkan bahwa individu yang lebih aktif dalam kegiatan organisasi cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Lebih lanjut, konsekuensi negatif dari prokrastinasi akademik ini menyangkut berbagai dimensi kehidupan mahasiswa yaitu mulai dari kehilangan waktu, kesehatan terganggu, harga diri rendah, penurunan kinerja akademik (Cahyono, 2020). Prokrastinasi akademik bukan hanya perilaku menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, namun memiliki dampak negatif terhadap keberhasilan pendidikan individu yang disebabkan oleh kurangnya regulasi diri, keengganan pada tugas, keyakinan yang salah tentang kemampuan, dan kesalahan dalam perencanaan (Steel, 2007). Selain itu, tindakan menghindar dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan serta mengubah prioritas hal-hal penting seringkali menjadi ciri khas dari prokrastinasi (Pychyl, 2000).

Hasil kajian literatur Nabila (2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dari sisi faktor internal termasuk *self-efficacy*, kontrol diri dan regulasi diri, motivasi, serta kemalasan memiliki peran penting terkait prokrastinasi. Sementara faktor eksternal yang turut mempengaruhi meliputi distraksi dari lingkungan, tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan kampus.

## B. Rumusan Masalah

Menurut Miligram (Ghufron & Risnawati, 2025), prokrastinasi adalah perilaku khas yang mencakup: (1) Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas dan aktivitas; (2) Konsekuensi negatif yang lebih lanjut, seperti keterlambatan atau kegagalan dalam menuntaskan tugas; (3) Persepsi tugas sebagai sesuatu yang penting untuk dikerjakan, contohnya tugas kantor, sekolah, atau rumah tangga; dan (4) Munculnya emosi negatif, seperti cemas, bersalah, marah, panik, dan lain-lain. Ferrari, Johnson, & McCown, (1995) menggambarkan prokrastinator sebagai individu pemalas atau memanjakan diri sehingga sulit mengatur diri sendiri.

Menurut Ferari et al., menjelaskan bahwa perilaku penundaan tugas oleh mahasiswa merupakan tindakan negatif yang membuang waktu secara sia-sia, membuat tugas terbengkalai, dan menghasilkan pekerjaan yang tidak optimal karena tugas diselesaikan dengan tergesa-gesa saat mendekati tenggat waktu pengumpulan (Putri & Edwina, 2020). Realitanya, ketika mahasiswa baru mengerjakan tugas menjelang tenggat waktu atau belajar untuk ujian sehari sebelumnya, mereka seringkali menghadapi keterbatasan informasi terkait materi tugas maupun ujian. Keterbatasan waktu juga menghalangi mereka untuk bertanya lebih lanjut kepada dosen (Sujianto & Alimbudiono, 2021).

Perilaku prokrastinasi akademik seringkali terlihat dalam tugas yang diharapkan dari mahasiswa seperti mengerjakan pekerjaan rumah, mempersiapkan ujian, menunda pertemuan berkelompok, atau tugas yang akan didiskusikan bersama konsultan. Putri & Edwina (2020) menemukan bahwa salah satu faktor

karakteristik tugas yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *task aversiveness*. Individu cenderung menunda penyelesaian tugas, terutama yang dianggap kurang menyenangkan. *Task aversiveness* sendiri merupakan perasaan tidak nyaman terhadap tugas yang dimiliki (Kurniawati et al., 2022).

Prokrastinasi akademik berdampak negatif pada belajar mahasiswa dan diduga dipengaruhi oleh *task aversiveness*, yaitu kecenderungan menghindari tugas yang tidak menyenangkan yang diwujudkan dalam bentuk kebosanan, frustrasi dan kebencian terhadap tugas akademik. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan rumusan masalah: “Apakah Terdapat Hubungan Antara *Task Aversiveness* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan, “Adakah Hubungan Antara *Task Aversiveness* Dengan Prokrastinasi Akademik”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi Ilmu Psikologi, yaitu dapat memberikan kontribusi pada khazanah ilmu psikologi, terutama dalam memperluas pemahaman mengenai *task*

*aversiveness* sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

- b. Bagi Peneliti Lain, yaitu dapat menjadi dasar atau acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Perguruan Tinggi, yaitu dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program yang dapat membantu dosen mengatasi *task aversiveness* dan membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik.
- b. Bagi Pendidik, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk membuat perencanaan dalam menciptakan tugas akademik.
- c. Bagi Mahasiswa atau individu lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dan individu tentang *task aversiveness* sebagai salah satu pemicu prokrastinasi akademik sehingga mereka bisa lebih baik dalam mengatasi kecenderungan tersebut.