

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya virus baru, yakni SARS CoV-2 yang menyebabkan Covid-19, yaitu penyakit pernapasan akut dengan masa inkubasi singkat dan juga memiliki penularan yang cepat (Zhou W dalam Putri dkk, 2020). Berbagai upaya dilakukan untuk mencegah dan menekan angka kesakitan serta kematian yang disebabkan Covid-19. Di Indonesia, pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan juga anjuran untuk melakukan *physical distancing*, yaitu memberi jarak dengan orang lain minimal satu meter selama kurang dari 15 menit untuk melindungi diri dari penyakit Covid-19 yang ditularkan melalui *droplet* (New Zealand Ministry of Health dalam Putri dkk, 2020).

Ditetapkannya Covid-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis agar menghindari penularan virus ini. Pemerintah mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing*. Hal ini juga diperkuat dengan data jumlah Orang Dengan Pantauan dan Pasien Dalam Pantauan yang jumlahnya semakin meningkat setiap hari. Hingga bulan April 2020, jumlah PDP sebanyak 10.482 dan ODP sebanyak 139.137. Pada 13 April 2020, Presiden Indonesia mengeluarkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 12 Tahun 2020 tentang

Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai Bencana Nasional (Harahap dkk, 2020)

Negara Indonesia melakukan *lock down* dengan memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan juga telah menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Corona Virus (Covid-19) yaitu sekolah-sekolah dan perguruan tinggi sistem pembelajarannya dialihkan menjadi sistem online dan meminta siswa untuk belajar dari rumah atau dilakukan secara online. Pemerintah melalui surat sedarannya memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan di rumah (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari COVID19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai *platform* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring (Harahap dkk, 2020).

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan memulai jenjang kedewasaan (Daldiyono dalam Wahyuningtiyas dkk, 2019). Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang

keilmuan yang ditekuninya, sehingga nanti memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawabnya. Dalam perjalanan sebagai mahasiswa, seseorang akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan.

Dengan adanya kegiatan perkuliahan berbasis online mahasiswa diminta untuk memanfaatkan waktu secara efektif sehingga pemanfaatan waktu menjadi sangat penting. Mahasiswa selaku subjek yang menimba ilmu di perguruan tinggi tidak terlepas dari kegiatan belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas. Banyak alasan mahasiswa menunda pekerjaannya misalkan kurang memprioritaskan tugas yang diberikan, sehingga prestasi akademik yang dicapai tidak memuaskan. Menunda adalah suatu momok yang dapat merusak kebiasaan baik yang menyebabkan terlambat mengerjakan tugas akademik tidak dikerjakan secara maksimal (Karim, 2018).

Ferrari dkk (dalam Triyono, 2014) mengatakan mengulur waktu dan melakukan penundaan pengerjaan tugas dan kewajiban belajar merupakan salah satu tanda ketidaksiapan individu dalam menggunakan waktu secara efektif. Penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi menghambat proses belajar siswa sendiri. Dalam bidang psikologi perilaku menunda-nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik.

Rumiani (dalam Setiawan, 2015) mengatakan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum)

yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

Menurut Rosario (dalam Wahyuningtiyas dkk, 2019) faktor yang menyebabkan mahasiswa suka menunda suatu tugas adalah karena kurang kepercayaan diri, cemas, bahkan stres. Stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi. Menurut Surya (dalam Ningsih, 2016) stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan atau tekanan”.

Sarafino (dalam Anindya & Sartika, 2018) mengartikan stress adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antaratuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Kondisi dari stress memiliki dua aspek: fisik atau biologis (melibatkan materi atau tantangan yang menggunakan fisik) dan psikologis (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka).

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 9 November 2020 kepada dosen Bimbingan Konseling di Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang didapatkan informasi bahwa ada diantara mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan meminta tambahan waktu untuk mengumpulkan tugas, sehingga saat mendekati *deadline* masih ada beberapa

mahasiswa yang belum selesai tugasnya. Ketika waktu pengumpulan tugas sudah tiba, ada beberapa mahasiswa yang cenderung meminta penguluran waktu dengan berbagai alasan. Hal itu dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada 6 orang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang didapatkan informasi bahwa dimana dengan adanya perkuliahan berbasis online pada masa pandemi covid 19 ini, dimana dosen pada setiap mata kuliah memberikan tugas terkadang dalam satu hari harus menyelesaikan 2-3 tugas perkuliahan sekaligus dengan batas waktu yang ditentukan dan harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu sehingga ada diantara mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas. Selain itu ada diantara mahasiswa yang menyerahkan tugas ketika sudah mendekati *deadline*.

Selanjutnya wawancara yang peneliti lakukan tanggal 11 November kepada 5 orang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang. Hasil wawancara menunjukkan ada diantara mahasiswa yang mengatakan dalam menyelesaikan tugas berbasis online mereka terkendala oleh masalah jaringan sehingga mereka merasa panik tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan secara tepat waktu. Ada diantara mahasiswa mengatakan adanya tuntutan tugas yang diberikan dosen sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani, merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang disertai dengan jantung berdebar, gelisah, takut tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan memiliki beban pikiran terhadap tuntutan tugas tersebut, mereka cenderung untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugasnya dan beberapa mahasiswa mengatakan pembelajaran berbasis online tidak efektif Dan membuat mereka

hilangnya semangat belajar, karena dalam belajar online ini mereka tidak menjadi konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran perkuliahan berbasis online.

Ada diantara mahasiswa mengatakan kewajiban mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, yang memiliki batasan waktu (*deadline*) pengumpulan tugas dengan batasan waktu yang singkat tersebut membuat mereka merasa terbebani. Tuntutan tugas tersebut dirasa berat dan adanya batasan waktu yang singkat membuat mereka merasa berada dalam tekanan yang diikuti dengan gejala sakit kepala, bingung, gelisah, depresi, mudah kehilangan konsentrasi dalam belajar, menurunnya produktivitas belajar, meningkatnya absensi kuliah dan cemas serta merasa perilakunya menjadi tidak terarah sehingga menunda menyelesaikan tugas yang diberikan dosen.

Penelitian sebelumnya tentang stres dengan prokrastinasi akademik pernah dilakukan oleh Eka Putri Wahyuningtiyas, dkk (2019) yang berjudul “Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Riyanto Tri Putra (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Stres dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Esa Unggul Angkatan 2014”. Serta penelitian yang dilakukan oleh Nur Adlina dan Zaujatul Amna (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Stres dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Syiah Kuala”.

Berdasarkan uraian dan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagai mahasiswa yang menimba ilmu di perguruan tinggi tidak terlepas dari kegiatan belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas.

Meskipun melaksanakan perkuliahan online di tengah pandemi covid-19 seperti ini, mahasiswa memiliki tekanan baik itu tekanan dari dirinya sendiri ataupun dari dosen sehingga banyak alasan mahasiswa menunda pekerjaannya misalkan kurang memprioritaskan tugas yang diberikan dosen yang mengakibatkan prestasi akademik yang dicapai tidak memuaskan. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghadapi Perkuliahan Berbasis Online Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Di Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghadapi Perkuliahan Berbasis Online Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Di Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris bagaimana Hubungan Antara Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghadapi Perkuliahan Berbasis Online Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Di Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan informasi dan memperkaya pengetahuan dalam ilmu Psikologi, khususnya Psikologi

Sosial dan Psikologi Pendidikan dan Konseling. Memberi sumbangan bagi bahasan yang menyangkut tentang stres dengan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menghindari stres saat mengerjakan tugas maupun menjalani perkuliahan berbasis online sehingga dapat mencegah terjadinya kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap tugas yang dapat terwujud dalam perilaku prokrastinasi akademik.

b. Bagi Dosen Jurusan Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menghasilkan acuan yang berguna bagi dosen jurusan Bimbingan Konseling agar lebih memperhatikan mahasiswa dalam pelaksanaan tugas berbasis online agar tidak terjadinya prokrastinasi akademik.

c. Bagi Penelitian Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi penelitian lain yang melakukan penelitian pada bidang yang ada kaitannya dan dapat juga menjadi bahan perbandingan serta referensi bagi semua pihak yang melakukan penelitian selanjutnya.