

## Bab I Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Manusia akan melewati tahap perkembangan dalam rentang kehidupannya. Tahap perkembangannya yaitu mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Manusia memiliki karakteristik, tugas perkembangan dan tuntutan yang berbeda. Terdapat fase yang dijadikan perhatian bagi banyak kalangan karena fase ini dianggap penting yaitu peralihan dari remaja ke dewasa awal. Menurut Papalia dan Feldman (2014) pada setiap individu mereka mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tuanya dan hidup mandiri, dan mulai mengembangkan sistem dan nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya (Habibie, Syakarofath & Anzwar, 2019).

Pada masa remaja seseorang lebih memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi dibandingkan pada masa anak-anak. Tetapi seiringnya masa remaja berakhir, maka akan dilanjutkan ke masa dewasa yang dimana masa inilah yang memiliki tuntutan dan tekanan yang lebih besar. Masa dewasa ini lebih kompleks dibandingkan masa remaja dan setiap orang memiliki reaksi yang beragam dalam melewati masa dewasa. Ada individu yang antusias untuk melewati kehidupan yang baru dan ada pula yang merasa cemas karena merasa belum memiliki kemampuan dan bekal yang cukup untuk menghadapi kehidupan barunya. Reaksi yang berbeda-beda inilah muncul fase yang akan dilewati setiap individu dalam masa dewasanya yang dimana masa ini tiap individu mulai mengeksplorasi dirinya dengan lingkungannya disebut dengan masa *emerging adulthood*.

Fase *emerging adulthood* ini diperkenalkan oleh Arnett (dalam Khairunnisa & Trihandayani, 2018) fase yang dialami individu dari kisaran usia 18 tahun sampai 29 tahun. Individu yang sudah memasuki fase ini meninggalkan masa remajanya dan mulai memasuki

masa dewasa. Periode ini seringkali ditandai dengan adanya perubahan, eksplorasi identitas, serta semakin berkembangnya kemandirian yang dimiliki oleh individu. Pada masa dewasa ini individu perlu mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya yaitu pendidikan, identitas diri, pekerjaan serta hubungan dengan lawan jenisnya. Maka dari itu individu tersebut memiliki tanggung jawab yang besar dibandingkan pada saat masa remaja. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan di dalam dirinya dikarenakan individu mengalami banyak perubahan dibandingkan tahap perkembangan lainnya.

Individu yang mengalami fase ini mungkin memiliki mengalami fase yang berat dalam hidupnya. Krisis emosional yang terjadi pada usia 20-an mereka mengalami perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu dengan kemampuan sendiri dan takut akan kegagalan. Dalam penelitian (Balzarie, Nawangsih & Mirosky, 2019) mereka membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Ditemukan hasil dari penelitian tersebut bahwa terjadinya depresi lebih tinggi dialami pada usia 20 tahun-an daripada usia lainnya, kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. Menurut *Mindbodygreen.com*, sebanyak 6 dari 10 milenial dilaporkan mengalami *quarter life crisis*. *The Guardian* melakukan riset yang didapatkan bahwa 86 persen milenial mengalami *quarter life crisis* yang individu tersebut akan merasakan *insecure*, kecewa, kesepian sampai depresi. Dari data tersebut bahwa *quarter life crisis* akan menyerang individu yang berusia sesuai dengan fase *emerging adulthood*.

Sebelumnya, peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner pada 50 responden yang berusia 18-25 tahun mengenai permasalahan *quarter life crisis*. Dari hasil tersebut didapat 38% memiliki masalah dalam pendidikannya, 22% dalam hubungan percintaan, 20% dalam pekerjaan, 6% masalah di ketiga aspek tersebut, 4% masalah tentang keuangan, 2% masalah dalam ekonomi, 2% masalah dalam keluarga, 2% masalah eksternal dan 2% masalah dari pemikiran dan keadaan. Dari hasil tersebut paling banyak menjawab

permasalahan mengenai pendidikan yang masalah tersebut berupa kurangnya motivasi, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan proposal penelitian, manajemen diri yang kurang baik, dan lain sebagainya.

Dalam menjalankan perkuliahan, tentunya individu memiliki cita-cita atau tujuan. Salah satunya adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sesegera mungkin. Dalam menyelesaikannya tentu individu sering menghadapi beberapa kendala seperti target terlalu tinggi atau ekspektasi, persaingan akademik, perasaan malas dan lain sebagainya. Tentu individu harus menyelesaikan masalah yang datang dalam hidupnya dengan menemukan solusi yang tepat untuk melewati tantangan tersebut. Setiap individu memiliki strategi tersendiri dalam menyelesaikan masalah, namun tidak semua dapat menemukan solusi yang tepat dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Seperti yang dilansir media cetak (Khalika,2019), skripsi merupakan salah satu syarat mutlak kelulusan. Hal ini menjadi dapat menjadi beban bagi para mahasiswa. Berdasarkan penelitian Arsaningtias dari Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa diketahui mengalami stress dalam berbagai macam dalam mengerjakan skripsi. Yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami stres yang berat (25,8%) sedangkan sisanya mengalami stress normal (23,1%), stres ringan(12,7%), stress sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6).

Mahasiswa mengalami stress berat dalam menunda-nunda mengerjakan tugas atau skripsi. Selanjutnya dibuktikan dari tanggapan Tice dan James dari Association For Psychological Science (APS). Meneliti mengenai mahasiswa yang melakukan kegiatan menunda (dalam skala tertentu) dalam kinerja akademik, stress dan kesehatan umum pada mahasiswa dalam satu semester. Dalam studi ini menunjukkan bahwa “prokrastinator” awalnya merasa ada manfaat dari menunda pekerjaan tersebut. Seiring berjalannya waktu mereka memiliki sanksi yang jauh lebih merugikan. Mereka mengalami stress dan penyakit kumulatif yang lebih tinggi. Menurut Tice, menunda pekerjaan bukan hanya tidak

menyelesaikan pekerjaan tetapi membuat pelakunya menjadi menderita dan merusak mental mereka. Sesuai dengan berita tersebut, pentingnya membahas prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir.

Di dalam psikologi menunda pekerjaan disebut sebagai "prokrastinasi". Menurut Solomon dan Rothblum (1984) dalam (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) bahwa prokrastinasi yakni kecenderungan menunda dalam menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas yang tidak berguna. Prokrastinasi yang terjadi di dalam area pendidikan dinamakan prokrastinasi akademik. (Rothblum, 1984) juga menyebutkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas menulis yaitu 46%. Selain itu, dalam membaca 0,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan kuliah 23%, tugas administratif 10,6%, dan kinerja akademik keseluruhan, 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan prevalensi fenomena ini pun diperkirakan akan meningkat (Mandaku & Aloysius, 2017). Dari hal tersebut bahwa hambatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas ataupun kegiatan akademik lainnya yaitu berupa menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi.

Seperti yang terjadi pada mahasiswa bahwa banyak yang mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini menyebabkan dampak yang buruk bagi mahasiswa, menurut (Burka, 2008) prokrastinasi dapat mengganggu dalam dua hal. Pertama adalah prokrastinasi mampu menciptakan masalah eksternal prokrastinator itu sendiri, contohnya adalah jika mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas maka tugas tersebut tidak akan selesai dengan baik dan maksimal. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mendapat teguran dari dosen. Kedua, prokrastinasi dapat menimbulkan masalah internal hal ini ditunjukkan pada saat ketidakmampuan menyelesaikan tugas dan timbulnya perasaan bersalah dan menyesal (Candra, Wibowo & Setyowani. 2014).

Kemudian peneliti mewawancarai 8 mahasiswa tingkat akhir Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sering melakukan penundaan dalam akademik. Dari 8 mahasiswa tersebut mereka menjawab bahwa penyebab mereka melakukan prokrastinasi yaitu malas mengerjakan tepat waktu, belum mendapat *mood* yang baik untuk mengerjakan, kurang *support system*, waktu pengumpulan masih lama, terlalu menganggap enteng tugas tersebut, melihat teman belum mengerjakan sehingga individu tersebut merasa santai, dan terbiasa memiliki banyak aktivitas yang dikerjakan namun pada saat ini berkurang. Untuk itu dalam menghadapi perilaku prokrastinasi akademik diperlukan *support system* dan pengelolaan diri yang baik.

Hasil dari wawancara tersebut, mahasiswa merasa *deadline* itu lebih mengasyikan dan lebih cepat mendapatkan *insight* dalam mengerjakan tugas. Namun dari perilaku prokrastinasi dan mengerjakan tugas ketika *deadline*, mahasiswa merasa menyesal dan bersalah ketika melakukan hal tersebut karena seharusnya mereka mengerjakan tugas tersebut lebih cepat agar mendapat hasil yang maksimal dan tidak asal-asalan ketika mengerjakannya. Mahasiswa juga merasakan cemas dan panik ketika melakukan penundaan dan melakukan *deadline* dalam mengerjakan tugas. Dan ada pula mahasiswa yang perlu *support system* seperti mengerjakan tugas bersama-sama teman. Karena jika mengerjakan bersama-sama akan lebih cepat dan lebih bersemangat. Ada pun mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dikarenakan temannya belum mengerjakan tugas.

Hasil wawancara tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Fauziah, 2016) bahwa mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012-2014 melakukan prokrastinasi akademik. Namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor internal hal yang paling berpengaruh yaitu psikis mahasiswa tersebut. Banyak mahasiswa yang kurang dapat menguasai materi yang diberikan dosen, merasa malas untuk mengerjakan tugasnya, tidak memiliki *mood* untuk mengerjakan

tugas yang diberikan dosen dan tidak dapat mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan lainnya. Adapun faktor eksternal yaitu berasal dari lingkungan sekitar. Biasanya mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena kesulitan mengerjakan tugas, merasa waktu pengumpulan masih lama, dan saling mengandalkan temannya jika tugas tersebut sulit untuk diselesaikan. Banyak faktor yang dapat menjelaskan mengapa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor teman sekitar pun sangat berpengaruh dalam prokrastinasi akademik

Menurut Kahn & Antonoucci (dalam Adjeng & Adawiyah, 2013) dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan satu faktor atau lebih dari karakteristik-karakteristik berikut: adanya afeksi (ekspresif menyukai, mencintai, mengagumi dan menghormati), penegasan (ekspresif persetujuan atau penghargaan terhadap ketepatan, kebenaran dari beberapa tindak pernyataan dan pandangan) dan bantuan (transaksi-transaksi bantuan dapat diberikan secara langsung seperti : informasi, nasehati dan waktu). Menurut Goldberger dan Bernitz (dalam Wisnu, 2008) dukungan sosial bersumber antara lain: orangtua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, teman sebaya, rekan kerja, atau juga dari tetangga. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membuat individu tersebut merasa bahwa mereka memiliki teman yang senasib, minat yang sama, saling menguatkan dan dapat berubah menjadi lebih baik (P. N. Fauziah, 2016).

Terdapat pula penelitian menurut Sayekti & Sawitri (2018) yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yaitu jika semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan semakin rendah prokrastinasi akademiknya begitu pula sebaliknya (Woro, 2018). Menurut Sarafino (1998) (dalam Hanapi & Agung, 2018) dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu dukungan

emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

Selain berkaitan dengan dukungan sosial, prokrastinasi berkaitan juga dengan pengelolaan diri. Dilihat dari hasil data awal, bahwa banyak mahasiswa yang memiliki pengelolaan diri yang buruk. Dikarenakan mahasiswa kurang baik dalam mengatur jadwal atau *to do list* dan juga waktu dalam mengerjakan sesuatu hal. Banyak pula mahasiswa yang tidak melihat manakah yang lebih mudah atau penting untuk dikerjakan terlebih dahulu. Hal ini tidak efektif dan efisien jika mahasiswa terus melakukan hal tersebut. Hal seperti itulah yang membuat mahasiswa sering menunda-nunda pekerjaan. Maka dari itu dibutuhkan strategi belajar yang baik bagi mahasiswa tersebut.

Pengaturan diri di bidang akademik menurut (Dembo, 2004) yaitu strategi yang dipakai oleh pelajar dalam mengontrol masalah-masalah yang menghambat dalam kegiatan belajar. Hal tersebut dapat membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan membuang pengaruh yang buruk dalam belajar (Dembo & Seli, 2013). Manajemen diri dalam akademik ini dibutuhkan bagi mahasiswa, dikarenakan mahasiswa terlalu mementingkan hal yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas mereka. Apalagi mahasiswa tingkat akhir banyak yang memiliki kesulitan untuk menyelesaikan studi mereka. Banyak yang memiliki permasalahan dalam akademik dan gaya belajar mereka sendiri, tidak begitu mementingkan studi mereka dan ada pula yang bekerja dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. (Barlos & Koutsogianni, 2015)

Dengan strategi yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan menunjukkan bagaimana mahasiswa tersebut mampu mengontrol hal yang menghambat dalam strategi yang direncanakan. Mahasiswa tersebut dapat pula mengetahui manakah yang menghambat dalam belajar atau dalam mencapai prestasi yang baik (Ayuningtyas & Yogyakarta, 2015). Maka dari itu dibutuhkan manajemen diri dalam akademik yang baik. Terdapat aspek menurut Gie,

T.L, 2000) yaitu *self motivation*, *self organization*, *self development* dan *self control*. Banyak penelitian yang membahas tentang prokrastinasi yakni (Susanti 2010) terdapat hubungan yang signifikan dalam kontrol diri dengan prokrastinasi akademik namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik. Selanjutnya dalam penelitian (Dewi & Sudiantara, 2015) terdapat hubungan negatif pada *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penelitian (Ardina, 2016) terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA 10 Jakarta. Dari penelitian ini menggambarkan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang menarik untuk diteliti dan menjadi penting dalam menjalani masa perkuliahan.

Seperti penelitian di atas membahas bahwa prokrastinasi bisa berhubungan dengan kontrol diri, *self efficacy* dan regulasi diri. Penelitian tersebut mengambil dari faktor internal dari prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang akan diteliti yaitu berhubungan dengan *academic self management*. *Academic self management* pun termasuk faktor internal dan dukungan sosial teman sebaya juga termasuk faktor eksternal dari prokrastinasi. Peneliti disini pun tertarik untuk meneliti dukungan sosial teman sebaya dan *academic self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*.

## Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*?
2. Apakah *academic self management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *academic self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*?

## Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut untuk mengetahui:

1. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*.
2. Pengaruh *academic self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *academic self management* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*

### **Kegunaan Penelitian**

**Manfaat teoritis.** Dalam penelitian ini semoga dapat menambah ilmu di bidang Psikologi sosial, khususnya dukungan sosial teman sebaya dan juga dapat menambah ilmu dalam bidang Psikologi Pendidikan khususnya *academic self management* dan prokrastinasi akademik.

**Manfaat praktis.** Penelitian dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *academic self management* pada prokrastinasi akademik yang erat kaitannya dengan mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi untuk kedepannya dan juga dapat memberikan solusi dalam penundaan di bidang akademik.

