

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah aset masa depan yang dianggap sebagai pilar penting bagi dunia pendidikan. Sedangkan, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) di Indonesia, jumlah mahasiswa pada tahun 2022 sebanyak 9,32 juta orang. Jumlah ini telah meningkat 4,02% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sebanyak 8,96 juta orang (Rizaty, 2023). Berdasarkan pangkalan data pendidikan tinggi atau PDDikti, sebanyak 84,8% mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan S1, 13,1% mahasiswa D3 serta 2,0% mahasiswa D4 (PDDikti, 2020). Fakta ini mencerminkan antusiasme yang besar dari generasi muda Indonesia untuk menempuh pendidikan tinggi, baik di perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri.

Anak-anak muda yang melanjutkan studinya akan mengalami masa peralihan dari siswa menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, sehingga rentan menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari maupun aktivitas akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Mahasiswa memiliki tuntutan dan beban akademik selama menjalani perkuliahan. Tuntutan dan beban akademik ini mengharuskan mahasiswa agar dapat manajemen waktu dan membuat prioritas, tugas mana yang harus di selesaikan. Beban dan tuntutan akademik mahasiswa antara lain, membuat makalah, mempersiapkan presentasi, atau membuat jurnal-jurnal penelitian, membuat berbagai jenis tugas akademik atau ujian serta kegiatan non akademik lainnya (Situngkir et al., 2022). Utami juga menyebutkan tuntutan dan beban akademik meliputi belajar, dan menyelesaikan tugas kuliah, baik secara akademik maupun non akademik, contohnya skripsi dan kegiatan organisasi atau kepanitiaan kampus (Utami, 2022). Selain itu, mahasiswa

juga harus memenuhi ketentuan lain seperti memenuhi daftar hadir selama perkuliahan berlangsung dan secara aktif berpartisipasi dalam kelas. Sama seperti mahasiswa jurusan lain, mahasiswa dengan jurusan keperawatan juga memiliki beban akademik, bahkan beban yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup besar. Selama perkuliahan berlangsung, selain melakukan kegiatan akademik, mereka harus mengikuti praktik klinik dan mengobservasi setiap pergantian mata kuliah. Mereka juga harus membuat laporan tentang hasil praktik (Rosyidah et al., 2020)

Beban akademik menjadi salah satu penyebab utama mahasiswa mengalami *stress*. Penyesuaian diri yang buruk terhadap beban akademik dapat membuat mahasiswa mengalami *stress* (Rosyidah et al., 2020). Hal ini diperparah dengan adanya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial yang dapat meningkatkan terjadinya *stress*. *Stress* serta ketidakpuasan sebagai aspek yang tidak bisa dihindari oleh individu, khususnya mahasiswa (Adrian et al., 2021). *Stress* sendiri merupakan respon pada perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam (Hidayati & Harsono, 2021). *Stress* yang tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan mahasiswa masuk ke dalam kondisi masalah kesehatan jiwa yang serius (Nurdin & Fakhri, 2020). Dalam penelitian Merry dan Mamahit tentang *stress* akademik mahasiswa aktif di Universitas Swasta di DKI Jakarta angkatan 2018 dan 2019, ditemukan sebanyak 17 mahasiswa mengalami *stress* akademik dengan kategori tinggi, 49 mahasiswa dengan kategori cukup tinggi, 33 mahasiswa dengan kategori rendah, dan 7 mahasiswa dengan kategori sangat rendah (Marry & Mamahit, 2020). Hal ini sejalan dengan studi Rosyidah, dkk tentang gambaran tingkat *stress* akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas Unhas, sebanyak 58 mahasiswa mengalami tingkat *stress* berat, 35 mahasiswa dengan tingkat *stress* sedang dan 1 mahasiswa dengan tingkat *stress* rendah (Rosyidah et al., 2020).

Mahasiswa yang mengalami *stress* akhirnya akan mencari cara untuk mengatasinya stressnya, hal ini disebut juga dengan coping. Coping

adalah respon seseorang dalam mengatasi masalah, mengurangi dampak negatif dari situasi yang di alaminya dan mentoleransinya (Sugiarti dkk., 2024). Carver, dkk (1986) dalam Sarah dan Ayu (2020) membagi koping menjadi dua, yaitu *Coping* adaptif dan maladaptif. *Coping* adaptif adalah upaya positif serta rasional seseorang dalam mengatasi *stress*. *Coping* adaptif, yaitu respons yang berperan dalam mendukung fungsi integrasi psikologis, perkembangan individu, proses pembelajaran, serta pencapaian tujuan hidup secara efektif. Sebaliknya, *coping* maladaptif merupakan bentuk respon negatif individu dalam menghadapi *stress*. Jenis *coping* ini cenderung menghambat fungsi integrasi, mengganggu proses pertumbuhan pribadi, menurunkan tingkat kemandirian, serta menghalangi kemampuan individu dalam menguasai atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (Maramis & Mokalau, 2021). *Coping* yang digunakan untuk mengatasi *stress* akan berbeda, tergantung dengan tipe koping yang digunakan (Rifai dkk., 2023). Carver dkk (1989) dalam Nursadrina & Andriani (2020) menyebutkan tipe mekanisme *coping* adaptif (positif) dalam kategori *problem focused coping* antara lain adalah *seeking social support* dan *planful problem solving*. Sementara itu, dalam *emotion focused coping*, mekanisme adaptif yang umum digunakan meliputi *self-control*, *positive reinterpretation and growth* (atau yang juga dikenal sebagai *positive reappraisal*), serta *accepting responsibility*. Contoh *coping* adaptif antara lain ketika individu mencari dukungan sosial mencerminkan upaya individu untuk memperoleh simpati, pemahaman, serta dukungan emosional dan moral dari orang lain sebagai bentuk bantuan dalam mengelola tekanan yang dihadapi, memaknai *stress* sebagai pengalaman yang positif, menerima kenyataan dari situasi yang menimbulkan *stress*, serta mendekatkan diri kepada agama sebagai bentuk penguatan diri dalam menghadapi tekanan.

Adapun bentuk-bentuk tipe mekanisme koping menurut Carver, dkk (1989) dalam Nursadrina & Andriani (2020) yaitu pada koping maladaptif (negatif) seperti *confrontative coping*, *distancing* serta *escape/avoidance*.

Contohnya seperti mencurahkan *stress* pada emosi, menggunakan obat-obatan terlarang atau alkohol serta mengabaikan penyebab *stress* dengan melakukan kegiatan lain. Mekanisme koping berupa pelarian atau penghindaran *escape/avoidance* pada dasarnya dapat berfungsi adaptif dalam situasi tertentu, terutama ketika individu membutuhkan waktu untuk menenangkan diri secara emosional. Namun, jika digunakan secara berlebihan atau tidak terkontrol, strategi ini berpotensi menjadi disfungsional karena dapat menghambat individu dalam menghadapi dan menyelesaikan sumber *stress* secara aktif, serta mengganggu proses penyesuaian diri (Nursadrina & Andriani, 2020). Seseorang yang melakukan koping *stress* dengan menggunakan *escape/avoidance* dan memiliki manajemen waktu yang buruk, dapat mengubah pengabaian terhadap *stressor* menjadi penundaan.

Fenomena ini tercermin dalam perilaku mahasiswa yang menunda tugas sebagai mekanisme koping terhadap stres, yang pada akhirnya dapat menghambat proses kelulusan. Sikap menunda-nunda pekerjaan pada ilmu psikologi disebut dengan perilaku prokrastinasi (Rohmatun, 2021). Dalam penelitian Utami tahun 2022 ditemukan, kebanyakan mahasiswa melihat tugas sebagai sesuatu yang buruk. Individu yang menunda-nunda tugasnya dinilai tidak khawatir dengan mutu tugas serta memiliki kemampuan kognitif dibawah rata-rata (Utami, 2022). Berdasarkan studi yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang oleh Rohman menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi berada dalam kategori sedang dengan skor 67% (Rohman, 2022). Temuan ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharma. Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 10% tergolong dalam kategori sangat tinggi dan 60% tergolong tinggi dalam melakukan prokrastinasi, baik dalam jangka waktu yang lama maupun frekuensi yang cukup tinggi. Hal ini dapat berdampak pada terganggunya nilai akademik (Dharma, 2020). Jika tidak segera diselesaikan akan semakin memberatkan bagi mahasiswa. Prokrastinator atau individu yang melakukan prokrastinasi akan

menyelesaikan tugasnya tepat waktu, namun hasil yang diberikan tidak akan maksimal yang disebabkan oleh penyelesaian tugas yang tergesa-gesa (Paat dkk., 2023). Tugas yang ditunda dan akhirnya tidak dapat diselesaikan maka mahasiswa yang melakukan penundaan atau prokrastinasi akan mengalami kecemasan berkepanjangan serta sulit untuk berkonsentrasi serta dapat membuat motivasi belajar dan kepercayaan diri menurun (Dharma, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan jika prokrastinasi tidak dapat terjadi dengan sendirinya, dan terdapat penyebab yang dapat menyebabkan prokrastinasi.

Ada beberapa penyebab yang dapat melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis menunjukkan 80% penyebab prokrastinasi paling banyak adalah karena mahasiswa menganggap tugas yang diberikan terlalu sulit dan waktu pengumpulan tugas masih lama, selain itu 80% penyebab terjadinya prokrastinasi adalah rasa malas yang akhirnya lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan. dan sekitar 30% mahasiswa memilih untuk bermain ponsel daripada mengerjakan tugas (Suhadianto & Pratitis, 2020). Dalam penelitian Rohmatun tentang prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya, menyimpulkan ada dua faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu faktor eksternal atau faktor luar seperti dukungan sosial serta pengaruh teman sebaya (Rohmatun, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis turut mendukung temuan ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% mahasiswa cenderung menunda tugas karena dipengaruhi oleh teman-temannya yang juga sering melakukan prokrastinasi, serta cara dosen memberikan materi, referensi buku di perpustakaan kampus yang kurang lengkap dan dosen yang tidak tegas terkait waktu pengumpulan tugas, dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi (Suhadianto & Pratitis, 2020). Faktor lainnya yang menjadi penyebab prokrastinasi adalah faktor internal yang berasal dari mahasiswa yaitu efikasi diri, regulasi diri serta aspek mental (Rohmatun,

2021). Jika dilakukan secara terus menerus, prokrastinasi tentunya memberikan dampak negatif pada mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Burhan dan Herman dampak negatif yang dapat muncul akibat dari prokrastinasi yaitu adanya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena menunda tugas, tugas yang dikerjakan tidak optimal karena dikerjakan secara terburu-buru serta adanya hukuman atau sanksi yang diberikan oleh dosen jika tugas yang diberikan tidak selesai tepat waktu (Burhan & Herman, 2020). Burka dan Yuen (2008) dalam Muntazhim (2022) menyebutkan bahwa dampak prokrastinasi dapat menyebabkan lamanya studi dan dapat menimbulkan masalah internal seperti merasakan penyesalan, marah kecewa, putus asa serta menyalahkan diri sendiri. Menurut Ferrari, dkk (1995) dalam Suhadianto & Pratitis (2020) dampak negatif prokrastinasi dalam bidang akademik yaitu penurunan nilai, dan kesulitan mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun dalam bidang kesehatan fisik dan psikis mahasiswa dapat lebih sering sakit dan merasa *stress*, khususnya menjelang akhir semester (Suhadianto & Pratitis, 2020). Paat, dkk (2023) dalam penelitiannya menemukan, terdapat 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi sebagai bentuk dari *coping stress* (Paat, et al., 2023). Banyak mahasiswa yang merasa jika menunda pengerjaan tugas akan menghilangkan rasa cemas dan rasa khawatir yang mereka rasakan, namun beberapa penelitian justru menemukan jika prokrastinasi malah menimbulkan banyak dampak negatif pada kesehatan mental dan *stress* yang besar.

Dalam penelitian Paat, dkk tentang hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan prokrastinasi (Paat, et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nur, dkk menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan ini, tentang hubungan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan poltekkes kemenkes semarang, menunjukkan bahwa sebanyak 92,67% mahasiswa mengalami prokrastinasi, hal ini memperkuat hubungan antara pengaruh teman dan

prokrastinasi. Dimana mahasiswa melakukan prokrastinasi untuk menghilangkan *stress* yang dirasakan, tetapi setelahnya hal itu malah menimbulkan rasa cemas yang berlebih (Nur et al., 2023). Meski bukan merupakan *coping stress* yang baik namun, prokrastinasi terbukti dapat menghilangkan rasa *stress*, walaupun hanya bersifat sementara. Jika tidak dapat dikendalikan, prokratinasi akan menimbulkan masalah pada kesehatan mental.

Temuan yang diperoleh melalui observasi oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa semester 6, menunjukkan bahwa 3 diantaranya melakukan prokrastinasi. Setelah dilakukan pendekatan lebih lanjut penyebab mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi adalah karena tugas yang diberikan sulit, tidak adanya motivasi dan lebih suka melakukan sesuatu yang menyenangkan seperti bermain atau menonton film. Dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tentang prokrastinasi akademik selama masa perkuliahan pada 10 mahasiswa program studi keperawatan di tiap semester II, IV, VI dan VIII. Didapatkan hasil mahasiswa melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi karena kesulitan saat mengerjakan tugas akademik atau tugas yang diberikan banyak, kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, lebih memilih untuk bermain sosial media dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan pernyataan tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penelitian dilakukan karena sebelumnya belum ada penelitian tentang hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Peneliti merumuskan masalah dengan pertanyaan utama, yaitu apakah terdapat hubungan antara *coping stress* dan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- b) Untuk memperoleh gambaran prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperdalam pemahaman teoritis mengenai hubungan antara *coping stress* dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan penting dalam merancang intervensi yang tepat bagi mahasiswa, guna mengatasi prokrastinasi melalui penerapan strategi *coping stress* yang efektif.