

PROKRASTINASI AKADEMIK DAN ALIENASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGGARAN 2019 YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Doddy Afrizal¹, Muhammad Zulfa Alfaruqy¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

doddyafrizal@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang terjadi khusus pada aktivitas akademik. Alienasi merupakan perasaan keterasingan yang dialami seseorang dari dirinya sendiri ataupun lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan alienasi pada mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi. Penelitian menggunakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner dalam bentuk *google form*. Skala ukur menggunakan skala prokrastinasi akademik (31 butir, $\alpha = 0,959$) dan skala alienasi (33 butir, $\alpha = 0,914$). Populasi penelitian berjumlah 238 mahasiswa. Penelitian ini melibatkan mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi ($N = 143$). Perbandingan jumlah sampel perempuan dan laki-laki pada penelitian ini yaitu perempuan ($n = 107, 74,8\%$) dan laki-laki ($n = 36, 25,2\%$). Teknik sampling menggunakan teknik purposif. Hasil uji hipotesis menunjukkan variabel X merupakan prediktor yang signifikan untuk variabel Y, $t(142) = 6,009, p < 0,05$. Arah hubungan variabel X dan Y adalah positif dan dengan kekuatan sedang ($r = 0,452; b = 0,372, p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan angka 0,204, yang berarti 20,4% variasi variabel Y dapat dijelaskan oleh variabel X. Hasil dari penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat rendah dan tingkat alienasi yang sangat rendah.

Kata kunci: prokrastinasi akademik; alienasi; mahasiswa; psikologi

Abstract

Academic procrastination is the behavior of delaying in doing or completing tasks that occur specifically in academic activities. Alienation is a feeling of alienation that a person experiences from himself or his environment. This study aims to determine the relationship between academic procrastination and alienation in Diponegoro University psychology students class of 2019 who are undertaking a thesis. The study used primary data obtained through filling out a questionnaire in the form of a google form. The measuring scale uses an academic procrastination scale (31 items, $\alpha = 0.959$) and an alienation scale (33 items, $\alpha = 0.914$). The research population amounted to 238 students. This study involved Diponegoro University psychology students class of 2019 who were undertaking a thesis ($N = 143$). The ratio of female and male samples in this study was female ($n = 107, 74.8\%$) and male ($n = 36, 25.2\%$). The sampling technique used purposive technique. The results of hypothesis testing show that variable X is a significant predictor of variable Y, $t(142) = 6.009, p < 0.05$. The direction of the relationship between variables X and Y is positive and with moderate strength ($r = 0.452; b = 0.372, p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) shows 0.204, which means that 20.4% of the variation in variable Y can be explained by variable X. The results of the study show that most students have a very low level of academic procrastination and a very low level of alienation.

Keywords: academic procrastination; alienation; students; psychology

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan tahapan penting dan menjadi penentu masa depan pendidikan bagi sebagian besar mahasiswa yang menjalaninya. Menurut Gregory (2020), pendidikan menjadi bagian penting untuk menggapai kesuksesan di masa depan. Pada masa perkuliahan, mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab serta wajib menyelesaikan masa studi sesuai dengan kurikulum yang dijalani. Salah satu tahap yang krusial dalam perjalanan studi bagi mahasiswa program Sarjana adalah tahap penyusunan skripsi.

Selama proses penyusunan skripsi, setiap mahasiswa akan menghadapi dinamika masing-masing. Salah satu dinamika yang dapat ditemui pada kehidupan mahasiswa semester akhir adalah masalah tekanan pada kehidupan akademik. Tekanan pada kehidupan akademik mahasiswa dapat muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengelola tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya (Prasetyawan & Ariati, 2018). Menurut Pratama (2014), tingkat tekanan kehidupan akademik pada mahasiswa cenderung meningkat setiap semester, terutama pada mahasiswa semester akhir. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang dirasakan dalam menyusun skripsi, yang memiliki tingkat kompleksitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan tugas-tugas kuliah lainnya.

Tekanan yang dirasakan mahasiswa perguruan tinggi merupakan bentuk dari kegagalan mahasiswa dalam melakukan proses adaptasi dengan aktivitas akademik yang baru (Sasmita & Rustika, 2015). Menurut Kneipp dkk. (2009) beberapa simtom yang dapat terjadi pada mahasiswa ketika dihadapkan dengan aktivitas akademik baru, yaitu merasa cemas, depresi, kesendirian, dan alienasi. Permasalahan ini sering kali ditemui karena kondisi perkuliahan yang dilakukan pada mahasiswa semester akhir, sudah berbeda dengan kondisi perkuliahan di semester sebelumnya.

Secara umum mahasiswa semester akhir hanya akan fokus pada satu tanggungjawab akademik terakhirnya yaitu skripsi. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa tidak lagi melakukan perkuliahan bersama dalam satu kelas melainkan beralih menjadi metode konsultasi yang dilakukan bersama dengan dosen pembimbing. Mahasiswa juga akan mengalami kondisi di mana harus meninggalkan ataupun ditinggalkan terlebih dahulu oleh mahasiswa lainnya. Kondisi keterpisahan yang dialami mahasiswa akibat ditinggalkan oleh mahasiswa lain yang telah lulus menyebabkan mahasiswa semakin terasing dan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yaitu alienasi (Caglar, 2013).

Mahasiswa yang mengalami alienasi adalah mahasiswa yang tidak lagi saling mengenal, memahami, dan mengerti secara mendalam satu sama lainnya (Situmorang, 2021). Bagi mahasiswa yang sudah memiliki perilaku kaku, kurang aktif, dan cenderung menutup diri dari sekitarnya, maka akan semakin memiliki batasan serta dapat membuat mahasiswa tersebut semakin mengalami keterasingan. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan bahwa alienasi dapat terjadi sebagai akibat

dari sikap angkuh, kaku, dan keras kepala sehingga dijauhi oleh kelompoknya (Amri, 2021). Bagi mahasiswa aktif dan memiliki sikap sosial yang tinggi, maka akan mengalami keterpisahan jarak, ruang, dan waktu apabila sudah memasuki semester akhir serta dapat menimbulkan suatu kondisi yang sama yaitu alienasi.

Alienasi yang terjadi meliputi perasaan ketidakberdayaan, perasaan ketidakberartian, perasaan ketiadaan norma, perasaan isolasi sosial, dan perasaan keterasingan diri (Seeman, 1959). Menurut Heidegger (2010), kodrat manusia sebagai pribadi adalah bersama dengan pribadi-pribadi yang lain. Sebagai “pribadi” ada bersama dengan orang lain menjadi kodrat mutlak seorang manusia. Terdapat suatu potensi alienasi yang dimiliki oleh sebagian mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsinya. Potensi alienasi semakin hari semakin bertambah parah terlebih ketika banyak mahasiswa lain telah lulus dan mulai meninggalkannya. Kondisi demikianlah yang menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami alienasi.

Mahasiswa yang memasuki masa penulisan skripsi umumnya mengalami perubahan pola interaksi dengan sesama mahasiswa. Keterbatasan waktu untuk bertemu dan berkomunikasi secara mendalam dengan mahasiswa lain adalah salah satu perubahan yang terjadi dibandingkan dengan masa awal perkuliahan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak lagi mengikuti perkuliahan secara umum dan hanya mengikuti bimbingan atau konsultasi dengan dosen pembimbing. Interaksi antar mahasiswa tidak lagi seperti diskusi di dalam kelas atau belajar kelompok melainkan pengerjaan secara individu dan akibatnya mahasiswa menjadi jarang bertemu. Menurut Schacht (2015), kondisi tersebut termasuk ke dalam alienasi

karena adanya perasaan kurang bermakna dengan orang lain yang membuat individu yang bersangkutan merasa kurang bahagia dengan adanya kekurangan tersebut.

Deskripsi kondisi alienasi yang dialami oleh mahasiswa di masa perkuliahan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya dapat ditemukan dan relevan dengan kondisi yang terjadi pada salah satu mahasiswa yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam wawancara pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu, 1 Februari 2023 pukul 13.00 WIB pada salah seorang mahasiswa psikologi angkatan 2019 didapatkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan mengalami alienasi seperti keterasingan diri akibat kurangnya intensitas waktu bertemu dengan teman satu angkatan dan membuatnya memilih untuk melakukan isolasi diri dan jarang melakukan pertemuan dengan teman satu angkatannya.

Berdasarkan penjelasan tentang alienasi di atas, terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi terjadinya alienasi. Seeman (1959), faktor kondisi sosial, adanya kesenjangan sosial yang terjadi pada mahasiswa membuat individu dengan status sosial yang rendah menjadi cenderung pasif dalam menghadapi persoalan yang terjadi di lingkungan perkuliahan. Adanya perasaan berbeda strata pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasa berbeda dan dikucilkan oleh mahasiswa lainnya sehingga membatasi interaksi antar individu.

Sumber individu yang berasal dari sumber internal versus eksternal juga turut menjadi salah satu faktor munculnya alienasi pada individu. Sumber internal merupakan kemampuan dari dalam diri individu untuk berfokus pada hal positif

yang dimiliki dalam menghadapi suatu tugas atau permasalahan. Sumber eksternal yaitu sumber dari luar berupa keadaan fisik atau keadaan tertentu yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti faktor kebetulan, keberuntungan, atau manipulasi orang lain (Seeman, 1959).

Menurut Hasanah (2017), jenis kelamin dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan alienasi. Perempuan yang merasa teralienasi dari lingkungannya akan cenderung lebih mudah untuk mengalami stres karena perempuan akan lebih melibatkan emosi dalam pola pikirnya dibandingkan dengan laki-laki. Hasanah (2017), juga menyebut bahwa umur menjadi faktor yang berhubungan dengan alienasi. Semakin dini seseorang mengalami alienasi maka akan membuat individu semakin sulit dalam menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Perbedaan umur berhubungan dengan alienasi (Lee, dkk 2015).

Berdasar pada beberapa penelitian yang ada menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan alienasi dan berikut merupakan penjelasannya. Kondisi alienasi sebagai ketidakberdayaan dapat direfleksikan secara perilaku ketika seorang mahasiswa menghindari keterlibatan dalam tugas pembelajaran dari materi yang dirasa tidak mampu untuk dikuasai. Salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah karena merasa bahwa tugas yang diterima dianggap berat sehingga merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya dan akan menundanya untuk dikerjakan pada waktu lain. Persepsi ketidakmampuan dalam mengerjakan penugasan merupakan bagian dari keadaan psikologis seseorang yang mengalami alienasi (Barndhardt, 2014).

Prokrastinasi akademik dan ketidakpedulian dapat terjadi karena rendahnya kepuasan dengan kehidupan akademik, kurangnya kemampuan yang memfasilitasi pendidikan, dan tingginya frekuensi kecemasan (Amasha & Shuqair, 2017). Mahasiswa dapat mengalami berbagai alienasi pada lingkungan dimana ia berada, sebagai akibat dari konflik antara kebutuhan dan tugas seperti, rendahnya kepuasan akademik, kurangnya kemampuan yang memfasilitasi pendidikan, dan tingginya frekuensi kecemasan (Hadi, 2021). Berdasarkan uraian penjelasan tersebut terdapat akar permasalahan yang sama yang menyebabkan dua kondisi permasalahan yang berbeda yaitu prokrastinasi akademik dan alienasi sehingga pernyataan dalam penelitian tersebut cukup menjelaskan bahwa terdapat hubungan di antara prokrastinasi akademik dan alienasi.

Menurut Cremer (2013), prokrastinasi adalah merubah, mengganti, atau menunda jadwal yang telah disusun sendiri terhadap aktivitas yang sifatnya penting. Penundaan tersebut diikuti dengan penolakan terhadap perbaikan untuk menghentikan kecemasan yang muncul akibat tindakannya. Kondisi yang demikian akan mengantarkan seseorang ke dalam situasi yang tidak dapat dibenarkan lagi karena prokrastinasi yang dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan prokrastinator atau orang yang melakukannya merasa tidak ada jalan kembali dan merasakan keputusasaan atau mengalami suatu ketidakberdayaan yang merupakan salah satu aspek alienasi dari Seeman (1959).

Menurut Burka dan Yuen (2008), prokrastinasi akademik terjadi karena individu memiliki keyakinan irasional. Individu salah mempersepsikan tugas akademik yang didapatkan dengan cara pandang terhadap penugasan sebagai

pekerjaan yang memberatkan dan tidak adanya unsur yang menyenangkan (*aversiveness of the task and fear of failure*). Kondisi yang demikian juga dapat terjadi pada mahasiswa semester akhir, mahasiswa merasa tidak berdaya dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi sehingga sering melakukan penundaan pada setiap tahap pengerjaannya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Pratiwi (2015) semakin tinggi dan bertambahnya lama studi maka semakin prokrastinasi akademik.

Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat gambaran yang menjelaskan tentang keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan alienasi yaitu mengenai dampak negatif lainnya yang muncul dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa diantaranya yaitu munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri, tidak dapat mengoptimalkannya penugasan karena ketiadaan waktu untuk memperbaiki sehingga dapat disebut sebagai ketidakberdayaan dalam menyelesaikan penugasan (Burka & Yuen, 2008). Dampak negatif lainnya yaitu diperolehnya sanksi atau hukuman ketika gagal mengerjakan penugasan sesuai waktu yang telah diberikan. Apabila kondisi ini terus dilakukan dengan sengaja artinya mahasiswa telah mengalami ketiadaan norma atau *normlessness* dalam menjalani perkuliahan sehari-hari (Burka & Yuen, 2008).

Penelitian ini didasari dengan teori Seeman sebagai seorang ahli teori alienasi. Seeman mengklaim bahwa pada bidang akademik tidak akan terlepas dengan prinsip dan konsep terkait alienasi (Barnhardt, 2014). Individu sebagai mahasiswa dapat teralienasi karena beberapa kasus, misalnya, merasa terpuruk akibat pengalaman tugas belajar bersama dosen atau gagalnya upaya untuk

berasimilasi ke dalam berbagai kelompok sosial. Konteks keadaan psikologis yang disampaikan oleh Seeman sebagai ahli teori alienasi berdasarkan pembahasan dalam bidang pendidikan khususnya ranah mahasiswa tidak hanya berfokus pada permasalahan yang berhubungan dengan relasi sosial tetapi juga berfokus pada keterpurukan individu akibat kepemilikan persepsi yang salah seperti ketidakmampuan, ketiadaan arti, dan persepsi terhadap terisolasinya diri sendiri dari lingkungan sekitar (Barnhardt, 2014).

Alienasi perlu untuk diperhatikan dan ditinjau kembali secara mendalam. Alienasi menjadi penting karena ketika individu berada dalam kondisi teralienasi, maka individu sebagai makhluk sosial tidak dapat bereksistensi. Di sisi lain, manusia hidup dan berkembang menurut hakikat kemanusiaannya hanya karena kehadiran orang lain (Heidegger, 2010). Pembahasan mengenai alienasi ini juga belum terlalu banyak pada topik penelitian psikologi, padahal dampak secara psikologis dari alienasi sangat beragam dan cukup mengkhawatirkan. Beberapa dampak diantaranya: perasaan putus asa, rasa bersalah, hingga rasa keterpisahan dari kelompok maupun dirinya sendiri, bahkan dalam kamus istilah psikologi kata alienasi itu sendiri termasuk dalam gangguan mental.

Prokrastinasi akademik sangat erat kaitannya dengan kehidupan mahasiswa. Menurut Steel (2007), mahasiswa yang terlibat dalam prokrastinasi akademik diperkirakan mencapai sebesar 80%-95% mahasiswa. Kondisi yang demikian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Apabila perilaku prokrastinasi tidak diperhatikan, kemungkinan besar jumlah mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan meningkat dan hal ini dapat

berdampak negatif terhadap hasil akademik. Selain itu, perilaku prokrastinasi juga dapat mempengaruhi lama studi mahasiswa.

Buku Informasi Akademik Program Sarjana Psikologi tahun 2022 menyebutkan bahwa rata-rata lama studi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro antara tahun 2012-2022 masih berada di angka 4 tahun 8 bulan. Penelitian ini menjadi penting sebagai upaya untuk memberikan kontribusi positif dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik mahasiswa dan membantu mencapai target Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dalam memperbaiki lama studi mahasiswa.

Berdasarkan pada penjelasan di atas diketahui bahwa terdapat hubungan yang terjadi antara prokrastinasi akademik dengan alienasi baik itu hubungan yang terjadi secara langsung maupun hubungan yang terjadi dengan perantara. Keterkaitan antara dua variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini juga telah dilakukan oleh penelitian lainnya seperti Maghari (2021) yang meneliti tentang hubungan antara prokrastinasi akademik dan alienasi di kalangan mahasiswa Palestina. Dalam penelitian terkait juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan yang memiliki arah positif atau hubungan searah antara prokrastinasi akademik dengan alienasi pada mahasiswa.

Penelitian yang menghubungkan antara prokrastinasi akademik dan alienasi pada mahasiswa, baru ditemukan di luar negeri. Penelitian sejenis yang membahas topik mengenai alienasi juga masih terlalu umum dan luas karena topik alienasi mencakup dalam dua bidang keilmuan yaitu sosiologi dan psikologi sehingga

peneliti ingin memfokuskan penelitian ini pada bidang psikologi salah satunya dengan topik yang erat kaitannya dengan psikologi yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga berfokus pada ruang lingkup mahasiswa yang mencoba melakukan pendalaman mengenai topik alienasi di bidang pendidikan dan bukan pada para pekerja yang lebih menonjol dalam pembahasan pada teori terkait.

B. Rumusan Masalah

Berdasar uraian permasalahan yang disampaikan, rumusan masalah yang diajukan yaitu: Apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan alienasi pada mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan bukti empirik mengenai hubungan antara kedua variabel dalam penelitian yaitu prokrastinasi akademik dengan alienasi pada mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan:

1. Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmu untuk perkembangan teori di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian diharapkan memberikan informasi mengenai alienasi dan prokrastinasi akademik beserta hubungan di antara keduanya pada ruang lingkup mahasiswa sehingga mahasiswa dapat melakukan pengelolaan terhadap kondisi alienasi dan prokrastinasi akademik yang akan berpotensi mengganggu aktivitas perkuliahan serta dapat melakukan upaya pencegahannya.

b. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis