

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang duduk di perguruan tinggi, institute, ataupun universitas yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada masa ini mahasiswa berada dalam masa memasuki masa dewasa atau dalam masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal, dimana memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Dalam perkembangannya, individu/mahasiswa mengalami tahapan tertentu, yang disebut sebagai tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu/mahasiswa agar tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya (Hulukati, W., 2018).

Pada masa transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal ini merupakan masa ketika individu mulai mengembangkan kemampuan untuk membentuk hubungan dan berkomitmen dengan orang lain. Menurut Erikson, perkembangan hubungan yang intim merupakan tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal (Papalia, Olds, & Fieldmans, 2009). Pada masa dewasa awal ini, individu membentuk hubungan yang romantis yang sering disebut dengan pacaran (Kiessner dalam Khoman, 2009). Salah satu cara yang biasa dilakukan oleh banyak orang khususnya individu dewasa awal untuk menemukan calon pasangan hidup adalah dengan cara berpacaran.

Pacaran adalah kegiatan untuk menjalankan suatu hubungan antara dua orang yang bertemu dan melakukan suatu hubungan antara dua orang yang bertemu dan melakukan

serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain (DeGenova dan Rice, dalam eL-Hakim, 2014). Dua orang yang menjalin hubungan pacaran tentunya didasari oleh rasa cinta. Cinta adalah salah satu emosi yang paling dalam dan suatu keinginan dari seluruh manusia. Cinta memegang peranan yang penting dalam suatu hubungan, karena jika dengan cinta, seorang individu dapat memperoleh kebahagiaan dalam hubungan tersebut (Sternberg, 1998).

Ellen Berscheid (dalam Santrock, 2003) mengatakan bahwa saat kita menyebutkan bahwa kita “jatuh cinta” dengan seseorang, cinta romantislah yang kita butuhkan untuk memahami apa sebenarnya cinta itu. Cinta romantis menandai kehidupan percintaan para remaja dan cinta romantis juga merupakan hal yang penting bagi para mahasiswa. Cinta romantis meliputi sekumpulan emosi yang saling bercampur, seperti rasa takut, amarah, hasrat seksual, kesenangan, dan rasa cemburu (Santrock, 2003).

Jika tugas perkembangan ini dapat tercapai dengan sukses, maka akan menimbulkan kebahagiaan dan keberhasilan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Monk dkk, 2002). Tugas perkembangan pada masa remaja akhir menuju dewasa awal ini, yakni membangun hubungan dan tugas akademik sama-sama halnya bersifat penting untuk perkembangan yang selanjutnya.

Selain tugas perkembangannya untuk menciptakan dan membangun suatu hubungan, seorang mahasiswa harus mengatur dan mengalokasikan waktu secara efektif. Banyak mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur dan membagi waktunya dengan baik. Djamarah (2002), mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat menjadi terbuang dengan percuma.

Kartadinata dan Tjunding (2008:109) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Seseorang yang melakukan sebuah tindakan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugasnya. Penunda-nundaan tersebutlah yang menjadi penyebab kegagalannya untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Hasil penelitian dari Bruno (Triana, 2013), mengatakan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2), menyatakan bahwa kerugian melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*.

Yong (Rahardjo, Juneman & Setiani, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat ditemukan dikalangan mahasiswa, baik mahasiswa dari lembaga publik maupun mahasiswa dari lembaga swasta. Gejala prokrastinasi akademik ini juga dialami oleh mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Hal ini ditandai dengan masih adanya mahasiswa yang melewati masa studi yang telah ditentukan.

Peneliti melakukan survey awal kepada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen dengan *google form* dalam bentuk isian. Jumlah responden dalam survey tersebut adalah 20 orang mahasiswa yang berpacaran dan 20 orang mahasiswa yang tidak berpacaran. Pada mahasiswa yang berpacaran, 45% berpacaran jarak jauh dan 55% berpacaran jarak dekat. 20% berpacaran dalam jangka waktu kurang dari 1 tahun, dan 80% berpacaran dalam jangka waktu lebih dari 1 tahun. 30% mengatakan bahwa nilai akhir akademiknya meningkat, 40% menurun, dan 30% mengatakan sama saja.

Dewi (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang berpacaran menyebabkan prokrastinasi akademik lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berpacaran. Harahap (2011) juga menyatakan bahwa individu remaja yang memiliki perilaku jatuh cinta yang tergolong tinggi juga akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Artinya, bahwa semakin sering aktivitas perilaku jatuh cinta dilakukan maka akan sering pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh individu remaja tersebut.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah faktor internal yaitu kondisi psikologis individu. Seperti perasaan, emosi, dan kebahagiaan individu (Ferrari, dkk., 1995). Jika dikaitkan dengan kegiatan belajar, mahasiswa akan berusaha untuk mendekati pada hal-hal yang lebih menyenangkan, seperti yang diungkapkan oleh (Clark dan Collin dalam Putri, 2010) bahwa orang yang sedang dilanda cinta akan tertuju dengan orang yang dicintainya dan hanya dapat sedikit memikirkan hal lainnya. Seperti halnya mahasiswa yang melakukan penundaan pada tugas-tugas kuliahnya.

Universitas HKBP Nommensen Medan adalah salah satu universitas swasta terkemuka di kota Medan. Huria Kristen Batak Protestan (HKBP) mendirikan Universitas HKBP Nommensen Medan pada tanggal 7 Oktober 1945. Lebih dari 10 fakultas tersedia di Universitas HKBP

Nommensen Medan, dan akan memungkinkan bagi para mahasiswa untuk mengeksplorasi bidang minat mereka.

Peneliti juga melakukan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen mengenai bagaimana mereka mengerjakan tugas kuliah. Enam (6) orang mahasiswa yang berpacaran mengatakan narasumber pernah menunda untuk mengerjakan tugasnya untuk bertemu dan bersama dengan pacarnya, dan akhirnya merasa cemas karena sudah dikejar *deadline*. Narasumber juga mengatakan bahwa lebih merelakan waktunya terlebih dahulu untuk bersama pasangannya dengan rencana akan dikerjakan kemudian, tetapi gagal untuk mengerjakan/menyelesaikannya. Narasumber juga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya dengan alasan tidak mengerti bagaimana pengerjaannya karena tugasnya sulit, sehingga memilih untuk bertemu pacarnya secara langsung atau berkomunikasi dengan pacarnya melalui media sosial. Pada beberapa narasumber juga mengatakan bahwa mereka terkadang tidak berniat untuk mengerjakan tugasnya ketika sedang mengalami masalah dengan pasangannya (bertengkar, ribut, saling diam) karena jadi tidak fokus dan kepikiran pasangannya terus. Delapan (8) orang mahasiswa yang tidak berpacaran mengatakan bahwa dirinya juga pernah melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas kuliah dengan alasan ingin bermain bersama teman-temannya, waktu pengerjaannya masih banyak sehingga memilih untuk bermalas-malasan terlebih dahulu. Narasumber juga mengatakan akhirnya mengerjakan tugas dengan waktu yang sedikit dan terkadang asal tugasnya selesai.

Sesuai dengan hasil wawancara awal di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa mereka (mahasiswa berpacaran dan tidak berpacaran) juga melakukan prokrastinasi akademik yang pada akhirnya mengerjakan tugas terburu-buru dengan waktu yang singkat dan pengerjaan tugasnya juga tidak maksimal.

Namun sesuai dengan hasil wawancara awal di atas, ada juga perbedaan jenis dari aktivitas yang dilakukan, yaitu mahasiswa yang berpacaran melakukan aktivitas bertemu atau berkomunikasi dengan pacarnya sedangkan mahasiswa yang tidak berpacaran bermalas-malasan (tidur, menonton, bermain HP) dan bermain dengan teman-temannya.

Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013) yang menyatakan bahwa kerugian melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, ataupun tugas terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena sudah dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu tersebut mengerjakan tugasnya dengan waktu yang sedikit. Selain itu, individu juga sulit untuk berkonsentrasi karena merasa cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan dirinya menjadi rendah.

Dewi (2015) juga menyatakan bahwa berpacaran bukanlah suatu hal yang salah. Individu dapat mengetahui apakah kedekatannya dengan lawan jenisnya dapat bersifat positif atau negatif. Individu dapat menjalankan dan mengarahkan suatu hubungan dengan benar dan bersifat positif. Individu dapat mengetahui bahwa kedekatan yang dilakukan dengan lawan jenisnya dapat bersifat positif karena terdorongnya keinginan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosennya. Ada pula orang yang tidak berpacaran yang melakukan prokrastinasi akademik

dengan alasan masing-masing, tergantung pada hal apa yang membuat mereka melakukan prokrastinasi tersebut.

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan di atas, maka perlu melakukan kajian lebih mendalam untuk mengetahui tentang bagaimana perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran. Oleh karena itulah peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran di Universitas HKBP Nommensen”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada Perbedaan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran di Universitas HKBP Nommensen.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada bagian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran di Universitas HKBP Nommensen.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki 2 manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan. Selain itu,

penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi acuan bagi peneliti lain dengan tema penelitian yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Dosen/Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penambah wawasan bagi tenaga pengajar dan mengetahui penyebab-penyebab dibalik perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan bagaimana perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran.

b. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa menemukan dan mengetahui apa saja penyebab dibalik perilaku prokrastinasi akademik dan bagaimana perbedaan prokrastinasi akademik jika dalam hubungan berpacaran dan tidak berpacaran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi berasal dari istilah bahasa Latin, yaitu “*procrastinare*” dengan arti untuk menunda atau menangguhkan sampai hari esok (Ferrari, dkk., 1995). Menurut Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013), prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik dalam memulai hingga menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa ada enam area akademik untuk melihat jenis tugas-tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Solomon dan Rothblum (Capan, 2010) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik diartikan sebagai meninggalkan tugas-tugas akademik, seperti tidak mempersiapkan ujian dan mengerjakan pekerjaan rumah hingga selesai dan akhirnya

merasa cemas atau tidak nyaman dengan hal tersebut. Hal ini dapat digambarkan dengan seseorang sengaja menunda tugas akademik dikarenakan takut melakukan kesalahan, menunda tugas yang harusnya diselesaikan dan juga manajemen waktu yang buruk.

Prokrastinasi akademik digambarkan dengan meninggalkan tugas individu yang bersifat akademik yang berkaitan dengan kehidupan sekolahnya. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas atau belajar untuk ujian pada waktu yang dekat sebelum *deadline*.

2.1.2 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor prokrastinasi menurut Ferrari, dkk (1995), meliputi:

- 1) Faktor internal, merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik dan psikologis individu tersebut.
- 2) Faktor eksternal, merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

2.1.3 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk, (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku penundaan dan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Berikut adalah aspek-aspek dari prokrastinasi akademik:

- a) Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas

Dimana seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi adalah orang yang gagal menepati atau memenuhi deadline. Seorang prokrastinator juga tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia melakukan penundaan untuk mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikannya jika sudah memulai pekerjaan tersebut. Hal tersebut mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya.

b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Dimana seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu pengerjaan yang lebih lama. Seseorang yang melakukan prokrastinasi membuang waktu yang banyak untuk mempersiapkan dirinya dan melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan tanpa mempertimbangkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut menyebabkan seseorang mengerjakan tugasnya dengan tidak maksimal.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Dimana seseorang yang melakukan prokrastinasi kesulitan dalam melakukan sesuatu agar sesuai dengan batas waktu atau *deadline* yang telah ditentukan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya telah merencanakan waktunya untuk mengerjakan sesuatu, namun pada akhirnya tidak melaksanakannya sesuai dengan yang telah direncanakannya. Hal ini mengakibatkan tugas menjadi terlambat

dikerjakan bahkan ada yang gagal untuk mengerjakannya dengan memadai.

d) Melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan. Aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan tersebut seperti bermain *handphone*, menonton TV, bermain *game*, bermain media sosial, nongkrong, dll.

2.2 Berpacaran

2.2.1 Pengertian Berpacaran

Pacaran merupakan masa pendekatan antara individu dari kedua lawan jenis yaitu yang ditandai dengan saling mengenal pribadi baik itu kelebihan dan kekurangan dari masing-masing individu. Apabila masa berpacaran berlanjut, maka hubungan tersebut dianggap sebagai masa persiapan agar dapat memasuki ke masa pertunangan atau pernikahan (Shinta, 2010).

Sternberg (Santrock, 2002) dalam komponen cinta dari *Triangular Love Theory* menyatakan bahwa ketertarikan antara individu remaja yang berpacaran dipengaruhi oleh dua komponen, yaitu keintiman (*intimacy*) dan gairah (*passion*). Keintiman (*intimacy*) merupakan elemen emosi seperti perasaan ingin selalu dekat, ingin selalu berhubungan, membentuk ikatan dengan kepercayaan dan keinginan untuk memberikan perhatian

kepada orang yang dicintainya. Gairah (*passion*) adalah elemen motivasional yang didasari oleh dorongan dari dalam diri yang bersifat seksual. Dengan hadirnya dua komponen ini, maka disebutlah sebagai cinta yang romantis (*romantic love*) seperti yang dialami para pasangan yang berpacaran pada umumnya.

2.2.2 Karakteristik Berpacaran

Murstein (Watson, 2004) mengatakan bahwa pada saat seseorang individu menjalin hubungan pacaran, mereka akan menunjukkan beberapa tingkah laku, seperti:

a) Memikirkan sang kekasih

Dalam setiap kondisi bahkan waktu, setiap individu yang berpacaran akan memikirkan orang yang paling dekat dengan diri secara personal. Keintiman akan mempengaruhi imajinasi atau gambaran di pikiran. Semakin dekat seseorang, maka pikiran akan orang itu semakin kuat dan semakin sering.

b) Menginginkan untuk sebanyak mungkin menghabiskan waktu dengan kekasih

Keinginan untuk selalu bersama dengan kekasih akan mempengaruhi keseharian individu yang berpacaran. Keintiman seseorang akan membuat seseorang berusaha untuk selalu dekat secara fisik.

c) Sering menjadi tidak realistis terhadap penilaian mengenai kekasih kita

Keintiman atau semakin dekat jarak personal, semakin membuat seseorang melakukan penilaian yang bias atau subjektif yang cenderung tidak realistis.

Terdapat keterkaitan emosi membuat pemikiran kritis/kognisi seringkali terhambat.

2.2.3 Fungsi Berpacaran

Menurut Paul & White (Santrock, 2003) terdapat beberapa fungsi dari pacaran, yaitu:

1) Pacaran sebagai rekreasi

Kehadiran orang yang dicintai akan dapat membangkitkan semangat hidup, sebaliknya ketidakhadiran orang yang dicintai cenderung membuat seorang individu tidak bergairah atau tidak bersemangat. Itulah sebabnya seorang yang sedang berpacaran selalu mendambakan akan kehadiran orang yang dicintai.

2) Pacaran sebagai sumber status dan prestasi

Mempunyai seorang pacar berarti diri seseorang telah berhasil menjalani hubungan intensif sehingga tercipta hubungan yang akrab. Seorang pacar dianggap lebih dari sekedar teman atau sahabat karena untuk memperoleh seorang pacar seseorang harus berupaya mengenal pribadi secara mendalam yang ditandai dengan unsur saling percaya, menghargai dan menerima antara satu dan lainnya. Mereka yang telah memiliki seorang pacar akan memperoleh pengakuan sosial dalam lingkungan. Dalam pergaulan sosial ia akan dikenal atau populer dibandingkan dengan seseorang yang belum mempunyai pacar.

3) Pacaran sebagai proses sosial

Dalam masa pacaran seorang individu akan dapat bergaul untuk belajar mengenal, menyerap nilai-nilai, norma, etika sosial dari kelompok sosial lainnya sehingga diharapkan ia akan dapat berperilaku sesuai dengan norma lainnya.

- 4) Pacaran melibatkan kemampuan untuk bergaul secara intim, akrab, terbuka dan bersedia untuk melayani yang berbeda jenis kelamin.

Dalam masa pacaran individu dituntut untuk dapat memperhatikan kebutuhan orang yang dicintainya, sebab mencintai berarti memberikan perhatian kepada orang lain karena orang tersebut sudah sepantasnya untuk ditolong, dibantu, dihargai, dijaga lebih dari sekedar orang lain atau teman.

Dengan demikian untuk mewujudkan cintanya terhadap seseorang yang akan dicintainya dengan kesadaran pribadi seorang individu biasanya rela berkorban baik waktu, tenaga, maupun biaya untuk orang yang dicintainya.

- 5) Pacaran sebagai penyesuaian normatif

Artinya masa ini akan dipandang sebagai persiapan untuk menguji kemampuan menyalurkan kebutuhan seksual secara normatif, terhormat dan sesuai dengan norma masyarakat.

- 6) Pacaran sebagai masa sharing, mengekspresikan perasaan, pikiran atau perasaan
Masa pacaran ini akan memberikan kesempatan bagi individu agar dapat berperan sebagai teman untuk berinteraksi maupun berbagi pengalaman, perasaan, pemikiran kepada lawan jenisnya (pacar).

- 7) Pacaran sebagai masa pengembangan aktivitas

Masa pacaran memberi pengalaman penting yang dapat berpengaruh pada pembentukan dan pengembangan identitas diri seorang individu. Dalam masa pacaran seorang remaja dapat memisahkan antara pribadi dengan identitas yang berasal dari kehidupan di dalam keluarganya. Seseorang dilatih untuk bersikap mandiri dan dewasa dalam menghadapi permasalahan di dalam berpacaran.

8) Pacaran sebagai masa pemilihan calon pasangan hidup

Masa pacaran ini berfungsi sebagai masa pencarian, pemilihan dan penentuan calon teman hidup untuk persiapan dalam pernikahan guna membangun rumah tangga baru. Dengan berpacaran seseorang dapat mengenal kelebihan dan kelemahan dari pasangannya, sehingga ketika mereka menghadapi sebuah permasalahan mereka dapat mencari jalan keluar bersama-sama tanpa memaksakan kehendak secara egois.

2.2.4 Pengaruh Pacaran

Pengaruh cinta memiliki dampak positif maupun negatif (Aden, 2010), yaitu:

a. Motivasi belajar

Pacaran bisa meningkatkan atau menurunkan motivasi belajar seseorang. Prestasi meningkat biasanya karena semangat belajar yang naik akibat adanya pacar yang senantiasa memberikan dorongan dan perhatian atau karena ingin membuktikan kepada orangtua meskipun kita berpacaran tetapi prestasi belajar kita tidak terganggu.

b. Pergaulan sosial

Pergaulan sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial sekitar bisa menjadi meluas atau menyempit. Pergaulan akan menyempit apabila kita menghabiskan waktu hanya berdua saja tidak bergaul lagi dengan teman lainnya. Semakin lama biasanya kita menjadi semakin bergantung kepada pacar kita atau sebaliknya dan tidak memiliki pilihan interaksi sosial yang lainnya. Hubungan dengan keluarga pun biasanya menjadi renggang karena waktu luang lebih banyak dihabiskan dengan pacar.

c. Dapat menimbulkan *stress*

Hubungan dengan pacar tentu saja tidak semulus yang semula diduga karena memang terdapat perbedaan karakteristik, latar belakang, serta perbedaan keinginan dan kebutuhan. Hal itu menyebabkan banyak sekali terjadi permasalahan dalam hubungan. Biasanya hal itu akan menguras energi dan emosi serta menimbulkan stres sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

d. Berkembang perilaku baru

Pacaran dapat bermakna munculnya perilaku yang positif atau sebaliknya muncul perilaku negatif. Pacaran bisa membantu seseorang mengembangkan perilaku yang positif kalau interaksi yang terbentuk bersifat positif, sedangkan interaksi yang kurang mendukung tentu saja lebih memungkinkan terbentuknya perilaku yang negatif dalam kegiatan berpacaran.

Misalnya berpacaran dengan orang yang berbakat dalam hal musik, maka bukan berarti tidak mungkin akan tertular walaupun hanya sedikit saja, atau bahkan menjadi hobi baru, begitu pula sebaliknya (perilaku negatif).

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tinjauan pustaka dan penelitian penulis, ditemukan beberapa penelitian yang serupa, yaitu hasil penelitian dari Dewi, Salamiah Sari pada tahun 2015 yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dengan mahasiswa yang tidak berpacaran. Dewi (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang berpacaran menyebabkan prokrastinasi akademik lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berpacaran.

Harahap, Nugraha Sari Putri pada tahun 2011, menyatakan bahwa individu remaja yang memiliki perilaku jatuh cinta yang tergolong tinggi juga akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Artinya, bahwa semakin sering aktivitas perilaku jatuh cinta dilakukan maka akan sering pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh individu remaja tersebut.

Jamila pada tahun 2020 menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku individu yang suka menunda-nunda waktu untuk mengerjakan suatu tugas yang diberikan oleh dosen sehingga dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dan sering mengalami kegagalan dalam akademik. Mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik biasanya sering mengalami kegagalan dalam bidang akademik.

Rahimi Sonia pada tahun 2021 menyatakan bahwa gairah akademik dan emosi berperan dalam prokrastinasi. Hasrat obsesif berhubungan positif dengan emosi negatif, sedangkan hasrat harmonis berhubungan negatif dengan emosi negatif dan positif dengan emosi positif. Emosi negatif berhubungan positif dengan penundaan akademik. Gairah dan emosi untuk kegiatan lain juga memprediksi penundaan akademik yang melampaui hasrat dan emosi.

Balkis Murat, dkk pada tahun 2013 menyatakan bahwa keyakinan akademik rasional memiliki dampak pada prokrastinasi akademik dan preferensi waktu untuk belajar ketika ujian. Keyakinan rasional akademik juga memiliki dampak pada prestasi akademik secara tidak langsung melalui mediasi prokrastinasi akademik dan waktu preferensi untuk belajar saat hendak ujian. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang berdampak pada prestasi akademik.

Lowinger Robert Jay, dkk pada tahun 2016 menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena yang universal yang mencakup di negara-negara Asia. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress akulturatif, *coping style*, dan berbagai demografi karakteristik yang sebagai predictor dari perilaku meunda-nunda (prokrastinasi) pada siswa internasional Asia yang belajar di Amerika Serikat.

2.4 Kerangka Konseptual

Mahasiswa adalah individu yang sedang berada dalam masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Menurut Erikson (dalam Papalia, Olds, & Fieldmans, 2009), tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal adalah perkembangan hubungan yang intim. Pada masa dewasa awal ini, individu membentuk hubungan yang romantis yang sering disebut dengan pacarana (Kiessner dalam Khoman, 2009). Salah satunya cara yang biasanya dilakukan individu pada masa dewasa awal untuk menemukan calon pasangan hidupnya adalah dengan cara berpacaran.

Pacaran merupakan dua individu yang berlawanan jenis yang sedang dalam masa pendekatan yang ditandai dengan saling mengenal pribadi dari kelebihan dan kekurangan masing-masing individu. Apabila masa berpacaran tetap berlanjut, maka hubungan tersebut dapat dianggap sebagai masa persiapan agar dapat memasuki ke masa pertunangan atau pernikahan (Shinta, 2010).

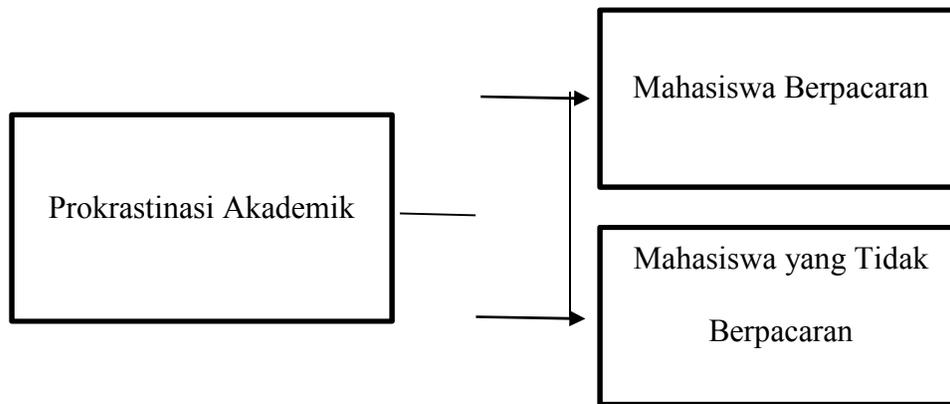
Selain mahasiswa yang berpacaran, ada juga mahasiswa yang tidak berpacaran dikarenakan belum menemukan lawan jenis yang menarik dan cocok dengan dirinya. Mahasiswa yang sedang dalam masa transisi ke masa dewasa awal, selain tugas perkembangannya, mereka juga mempunyai tugas yang bersifat akademik.

Mahasiswa mempunyai tugas-tugas yang bersifat akademik seperti tugas kuliah. Seorang mahasiswa harus mengatur dan mengalokasikan waktunya secara efektif agar dapat menyelesaikan semua tugasnya. Djamarah (2002) mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktunya kapan harus memulai mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat menjadi terbuang percuma. Hasil penelitian dari Bruno (Triana, 2013), mengatakan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa.

Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2), menyatakan bahwa kerugian melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Yong (Rahardjo, Juneman & Setiani, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat ditemukan dikalangan mahasiswa, baik mahasiswa dari lembaga publik maupun mahasiswa dari lembaga swasta.

Dewi (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang berpacaran menyebabkan prokrastinasi akademik lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berpacaran. Harahap (2011) juga menyatakan bahwa individu remaja yang memiliki perilaku jatuh cinta yang tergolong tinggi juga akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Namun, individu dapat mengetahui apakah kedekatan yang dilakukan dengan lawan jenisnya bersifat positif atau negatif. Individu juga dapat menjalankan dan mengarahkan hubungan dengan benar dan bersifat positif.

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan di atas, penelitian ini hendak mencari perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran. Kerangka penelitian ini dapat digambarkan dalam suatu bagan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual Perbedaan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran

2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a : Ada perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran di Universitas HKBP Nommensen

Ho : Tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran di Universitas HKBP Nommensen

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan sejumlah data dengan tujuan untuk dapat mendeskripsikan, membuktikan, mengembangkan dan menemukan pengetahuan, memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah di dalam kehidupan manusia (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2016), adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivism, dan digunakan untuk meneliti pada suatu populasi atau sampel tertentu.

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah ukuran atau ciri yang dimiliki dari anggota-anggota kelompok yang berbeda dengan yang kelompok lain miliki (Saryono, 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel Tergantung : Prokrastinasi Akademik
- 2) Variabel Bebas : Status Pacaran (Berpacaran dan Tidak Berpacaran)

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara nyata berhubungan dengan realitas dan merupakan aktualisasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah menunda mengerjakan atau meninggalkan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang seperti tidak mengerjakan tugas dan akhirnya merasa cemas karena tugasnya belum selesai hingga akhir.

Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik akan diukur dengan berdasarkan pada beberapa aspek dari Ferrari dkk, (1995), yaitu:

- 1) penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas
- 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

2. Status Pacaran

Status pacaran adalah suatu keadaan atau situasi dimana seorang individu berada dalam hubungan relasi atau tidak. Status pacaran terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Berpacaran

Berpacaran adalah individu yang sedang berada dalam suatu hubungan yang berlawanan jenis untuk saling mengenal satu sama lain.

2) Tidak berpacaran

Tidak berpacaran adalah individu yang tidak sedang berada dalam suatu hubungan yang berlawanan jenis untuk saling mengenal satu sama lain.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Subjek penelitian yang ditentukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi aktif yang berpacaran dan tidak berpacaran di Universitas HKBP Nommensen.

3.4 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan, data yang digunakan adalah jumlah mahasiswa aktif pada semester ganjil pada tahun 2022. Adapun jumlah populasi penelitian sebanyak 8.928 orang yang didapatkan dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN 2022, dengan rincian jumlah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rincian Jumlah Populasi

No.	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1.	Ekonomi	2443 orang
2.	Fisipol	487 orang
3.	Psikologi	468 orang
4.	Hukum	1349 orang
5.	Pertanian	693 orang
6.	Peternakan	181 orang
7.	FKIP	1680 orang
8.	Teknik	1070 orang
9.	Kedokteran	210 orang
10.	Bahasa dan Seni	347 orang

2) Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* yang berarti teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i yang berpacaran dengan karakteristik yang sudah berpacaran minimal selama 3 bulan karena dalam Millennial (2021) mengatakan bahwa hubungan yang melewati waktu 3 bulan akan semakin terbiasa dengan kehadiran pasangannya dan ikatan hubungannya semakin kuat, dan mahasiswa/i yang tidak berpacaran di Universitas HKBP Nommensen. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 263 orang, yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan kesalahan 10%.

Maka karakteristik-karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen
- 2) Berjenis kelamin laki-laki/perempuan
- 3) Mahasiswa yang berpacaran minimal selama 3 bulan
- 4) Mahasiswa yang tidak berpacaran

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang telah ditetapkan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer, dikarenakan peneliti melakukan pengambilan data secara langsung dari responden.

Skala yaitu alat ukur psikologi yang stimulusnya berupa beberapa pertanyaan pernyataan dan pertanyaan yang dimana tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak akan diukur, tetapi untuk mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, atribut psikologis yang secara tidak langsung terdapat lewat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku akan dijelaskan dalam bentuk item-item dan respon dari subjek tidak termasuk dalam jawaban benar atau salah, tetapi dalam inti dijawab dengan jujur dan dengan sungguh-sungguh.

Untuk menguji skala psikologi ini, peneliti melakukan metode penskalaan dengan skala likert, yaitu skala yang berisi tentang pernyataan-pernyataan sikap (Arikunto, 2002). Menurut Sugiyono (2017), skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala likert, variabel yang akan diukur diubah menjadi indeks variabel. Indikator tersebut

kemudian digunakan sebagai titik awal untuk menggabungkan elemen-elemen alat yang dapat berupa laporan atau kuesioner.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan menggunakan model skala Likert. Skala likert mencakup 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kriteria evaluasi mulai dari skor 4,3,2,1 untuk item *favorable* dan skor 1,2,3,4 untuk item *unfavorable*.

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Pelaksanaan Penelitian

1) Tahap Persiapan

Peneliti merencanakan dan mempersiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang ingin diteliti, yaitu dengan menyusun skala dengan membuat *blueprint*. Kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang sudah ditentukan. Berikut langkah-langkahnya:

a) Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini alat ukur psikologi yang dipakai dan berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item, yaitu Skala Prokrastinasi Akademik yang akan diukur berdasarkan pada beberapa aspek menurut Ferrari, dkk (1995), yaitu: penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Tabel 3.3 *Blue Print* Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	1,2,3,4,5,6	7,8,9,10,11,12	12
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	13,14,15	16,17,18	6
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	19,20,21	22,23,24	6
Melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan	25,26,27,28,29	30,31,32,33,34	10

Jumlah	17	17	34
---------------	-----------	-----------	-----------

b) Tahap Uji Coba

Setelah melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk *blue print*, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Peneliti melakukan uji coba penelitian terlebih dahulu untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun. Pelaksanaan uji coba skala untuk prokrastinasi akademik dilaksanakan secara online pada mahasiswa-mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Menurut Sapnas & Zeller dalam Skala Psikologi (2020), bahwa batasan sampel uji coba skala psikologi sebanyak 50 sampai 100 orang dianggap cukup memadai untuk mengevaluasi sifat psikometrik suatu instrumen. Dalam pelaksanaan uji coba alat ukur, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 60 orang responden yang sudah sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Setiap alat ukur yang baik adalah alat ukur yang mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, reliabel, valid, dan praktis. Jika hasil pengujian alat ukur mencapai validitas dan reliabilitas yang memenuhi syarat, maka skala dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hasil uji coba yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

Tabel 3.4 *Blue Print* Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	1,2,3,4,6	8,9,10,11,12	10
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	13,14	16,17,18	5

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	19,20,21	22,23,24	6
Melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan	25,26,27,28,29	30,31,32,33,34	10
Jumlah	15	16	31

Dari perhitunga komputerisasi yang dilakukan sebanyak dua kali melalui program *IBM SPSS Statistics 25*, peneliti akhirnya mendapatkan hasil reliabilitas dengan *Alpha Croncbach* sebesar 0.955 sehingga terdapat 3 item yang gugur dan terdapat 31 item valid yang tersisa.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan membagikan kuesioner melalui beberapa aplikasi media sosial, yaitu *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook* kepada mahasiswa/mahasiswi di Universitas HKBP Nommensen melalui media *Google Form*.

3.7 Analisis Data

a) Uji Instrumen Penelitian

Untuk menguji skala yang disebarkan kepada responden atau subjek, peneliti menggunakan uji reliabilitas dan uji validitas.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukurannya. Teknik yang dilakukan dalam pengujian ini adalah teknik *Pearson Product Moment*.

Uji validitas ini dilakukan menggunakan program *SPPS 25.0 for windows*.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengukuran data dapat memberikan hasil relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran pada subjek yang sama atau dengan kata lain untuk menunjukkan adanya kesesuaian antara sesuatu yang diukur dengan jenis alat ukur yang dipakai.

b) Metode Analisis Data

Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian dengan menggunakan test perbedaan rata-rata dengan T-test. Uji T-test ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

