

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masa kuliah merupakan masa dimana seseorang telah dipercaya sudah bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Berbeda dengan masa sekolah, mahasiswa memiliki kebebasan mengatur kegiatannya sendiri, termasuk urusan akademik. Mahasiswa bebas memilih mata kuliahnya, memilih dosennya, bahkan hingga jadwal kuliahnya sendiri tanpa pengawasan. Dampak yang timbul akibat kurangnya pengawasan ini salah satunya adalah prokrastinasi. Menurut Wijaya & Widodo (2013, hlm 3) lingkungan dengan pengawasan rendah merupakan lingkungan yang kondusif untuk melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi adalah tindakan menunda pekerjaan atau pengambilan keputusan yang sudah direncanakan untuk diselesaikan. Berbeda dengan malas, saat melakukan prokrastinasi, seseorang tidak hanya duduk diam tanpa melakukan apapun, melainkan, melakukan pekerjaan lain yang kurang penting. Hal ini yang membuat prokrastinasi cukup sulit dikenali (Flinch, 2020, hlm 16). Prokrastinasi yang dimaksud dalam perancangan ini adalah prokrastinasi akademik, yakni penundaan yang dilakukan terhadap tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana (2018) terhadap mahasiswa jurusan BK di Universitas Ahmad Dahlan, ditemukan gambaran kondisi prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13% dan kategori rendah 0%. Penelitian lain dilakukan oleh Dharma (2020) terhadap mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha

Prajna Cilincing, ditemukan gambaran kondisi prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi 60%, kategori sedang 13,3%, kategori rendah 6,7% dan kategori sangat rendah 10%. Hal ini membuktikan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan seorang psikolog klinis, Falah Farras Sadikanugraha, M.Psi., Sering kali orang tidak menyadari melakukan prokrastinasi karena sudah menjadi kebiasaan yang lumrah. Padahal, prokrastinasi memiliki dampak jangka panjang yang perlu diperhatikan. Prokrastinasi menjadi masalah ketika menimbulkan distress karena time pressure akibat menunda, sehingga, dapat mengganggu kelancaran rutinitas. Hal ini bisa berakibat buruk terhadap kesehatan baik fisik maupun mental, performa kerja menurun dan goals tidak tercapai. Kebiasaan ini dapat diatasi dengan cara merubah pola perilaku.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tidak menyadari dampak buruk yang dapat ditimbulkan dari prokrastinasi terutama dalam bidang akademik, sehingga membutuhkan persuasi untuk merubah perilaku tersebut. Oleh karena itu, penulis mengajukan perancangan kampanye sosial menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah dalam pertanyaan sebagai berikut: Bagaimana perancangan kampanye sosial menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari data yang penulis dapatkan, perancangan kampanye sosial ini dibatasi untuk:

#### a. Demografi

Perancangan ditargetkan untuk perempuan dan laki-laki usia 18-22 tahun yang berprofesi sebagai mahasiswa. Hasil penelitian oleh Beleaua & Cocorada (2016) menemukan bahwa prokrastinasi cenderung lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa dibandingkan pekerja.

#### b. Geografi

Perancangan merupakan *pilot project* yang akan di mulai di Universitas Multimedia Nusantara, namun, bisa ditiru di kampus lain di Indonesia.

#### c. Psikografi

Perancangan ini ditargetkan untuk mahasiswa yang suka menunda tugas/pekerjaan, terutama yang melakukan prokrastinasi pasif. Berdasarkan hasil wawancara dengan Farras (2021) prokrastinasi pasif sering kali menjadi masalah karena dapat mengganggu keseharian.

### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye sosial menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Dengan perancangan tugas akhir ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai pembelajaran tata cara penulisan laporan dengan baik bagi penulis dan mahasiswa lain
2. Memberi pengetahuan untuk masyarakat tentang sebab serta dampak prokrastinasi akademik dan bagaimana cara menanggulangnya.