

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan merupakan upaya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri individu yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Pendidikan individu dapat dilakukan melalui pendidikan yang merupakan formal, non formal maupun informal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan secara formal adalah perguruan tinggi, yakni merupakan pendidikan lanjutan bagi peserta didik setelah selesai menempuh pendidikan menengah atas. Mahasiswa dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2005) diartikan sebagai orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

Salah satu masalah yang hingga kini masih ada dalam dunia pendidikan termasuk dalam perguruan tinggi yaitu masih sering terjadinya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan sejumlah ahli bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena umum yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi selama beberapa dekade (Jiao dan Qun 2011).

Dalam istilah psikologi, perilaku penundaan atau penghindaran pekerjaan suatu tugas disebut prokrastinasi. Kata prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang artinya menangguhkan atau menunda sampai keesokan harinya. Prokrastinasi pun juga digunakan untuk suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas atau pekerjaan mereka, istilah ini pertama kali di perkenalkan oleh Brown dan Holtzman (dalam Ghufron, 2010).

Menurut Santrock (2007) salah satu yang menjadi penghambat dari mahasiswa adalah strategi pengelolaan waktu yang tidak tepat, yakni bagaimana mahasiswa mampu memprioritaskan apa yang menjadi hal penting dalam hidupnya terutama dalam hal upaya materi. Tak jarang dari mahasiswa yang lalai dalam

mengatur waktu belajar, ada diantara mereka yang terlalu santai mengerjakan tugas atau sengaja menunda pengerjaan tugas mereka dengan berbagai alasan.

Knaus & Ellis (1977) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah saat seseorang seharusnya melakukan suatu kegiatan dan bahkan mungkin ingin melakukannya, namun gagal memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan. Kegagalan dalam memotivasi diri tersebut dapat mengakibatkan seseorang banyak kehilangan waktu untuk mengerjakan pekerjaannya dan banyak waktu yang sebenarnya bermanfaat menjadi terbuang percuma, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi secara umum dapat didefinisikan sebagai tingkah laku menunda yang dilakukan oleh individu terhadap sesuatu aktivitas yang harus dilakukannya.

Hasil penelitian oleh Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008) terhadap 95 orang mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu universitas di Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebanyak 45,3% atau 43 orang. Hal ini menunjukkan mahasiswa belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Menurut Pappola dan Isaiah (dalam Aini & Mahardayani, 2011) menyatakan bahwa kehidupan mahasiswa sebenarnya dibentuk dan dikarakterisasi dengan adanya beberapa *deadline* tugas yang diberikan oleh dosen yang akhirnya membawa sejumlah besar tanggung jawab pada diri mahasiswa seperti bagaimana harus membuat tugas dengan tepat waktu, bagaimana cara cepat untuk mengumpulkan bahan-bahan tugas agar dapat terselesaikan dengan baik, kemudian bagaimana cara belajar yang efektif dan efisien sehingga tidak mudah stres dan prestasi akademik yang bagus pun dapat diraih.

Hasil penelitian prokrastinasi akademik oleh Anggraeni dan Yulita (2005) diketahui bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena motivasi internal yang rendah, rasa malas yang besar, pola asuh orang tua yang permisif atau longgar, pengaruh dari

teman sebaya (*peer*), lingkungan dan orang-orang terdekat yang kurang mendukung, dan kurangnya pengaturan waktu antara tugas akademik yang harus dikerjakan dengan urusan yang lainnya.

Pada penelitian Sari (2010) menunjukkan 38% dari 149 subjek dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menempuh studi lebih dari 5 tahun dan ditemukan indikasi prokrastinasi. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa masih terdapat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Untuk melihat apakah fenomena tersebut juga terjadi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, maka peneliti melakukan survei melalui wawancara singkat terhadap 10 orang mahasiswa dari fakultas ekonomi, 10 orang mahasiswa dari fakultas komunikasi, 5 orang mahasiswa dari fakultas hukum, 5 orang mahasiswa dari fakultas teknik dan 10 orang mahasiswa dari fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil sementara dari pemaparan mahasiswa pun menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi di Universitas Bhayangkara tergolong cukup tinggi karena banyaknya mahasiswa yang mendapatkan nilai tugas dan nilai akhir yang pas-pas-an dari perilaku prokrastinasi tersebut dan mereka mengakui bahwa mereka salah satu dari prokrastinator.

Fakta yang diperoleh peneliti berdasarkan wawancara di bulan maret, 2017 terhadap 12 orang mahasiswa di Universitas Bhayangkara menunjukkan mereka mengakui melakukan penundaan pengerjaan pada tugas-tugas mereka. Banyak mahasiswa yang mengakui bahwa mereka menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan melakukan aktivitas yang tidak begitu penting seperti menonton film, *nongkrong*, ada yang kurang yakin dengan pekerjaan yang dibuat, bahkan sampai tidak masuk kuliah dan lebih memilih untuk menghibur diri untuk melupakan tugas dengan pergi ke mall dan karaoke. Selain itu mahasiswa juga sering mengerjakan tugasnya di kampus, dan seringkali terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen.

Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Selain itu, Tice dan Baumeister (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan

stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Menurut Bernard (dalam Catrunada dan Puspitawati 2008) terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut diantaranya kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure seeking*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan dengan orang lain (*hostility with other*), dan stres dan kelelahan (*stress and fatigue*). Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Premadyasari 2012) prokrastinasi dapat menyebabkan rasa cemas yang berujung depresi, tingginya tingkat kesalahan dan banyak waktu terbuang. Prokrastinasi juga dapat merusak kegiatan akademik dan juga menyebabkan rendahnya motivasi dan percaya diri.

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain karena rendahnya regulasi diri dalam belajar individu. Meskipun banyak peneliti menyarankan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegagalan pengaturan diri, beberapa studi telah meneliti prokrastinasi akademik eksplisit dalam kaitannya dengan model *self-regulation*. Dua penelitian yang dirancang untuk memahami prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif belajar berdasar regulasi diri (Howell & Watson, 2007; Wolters, 2003).

Menurut Zimmerman (1990) proses belajar di tingkat perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu dan proses belajarnya. Hal ini berbeda dengan saat mereka masih duduk di tingkat sekolah menengah dan dibawahnya. Mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur dan mengendalikan dirinya termasuk saat menghadapi

padatnya aktivitas perkuliahan dan tugas-tugas kuliah yang sulit. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu usaha aktif dan mandiri oleh mahasiswa untuk membantunya mengarahkan proses belajar pada tujuan belajar yang ingin dicapai, yang disebut dengan *self-regulated learning*.

Menurut Lee (2002) pengertian perilaku dalam belajar berdasar regulasi diri adalah perilaku memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar dengan menunjukkan tindakan mencari saran, informasi, menempatkan diri pada lingkungan yang kondusif, mengajar diri sendiri, dan menghadiahi diri sendiri.

Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri atau pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri atau bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, namun demikian bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (Graham, 1998)

Hasil penelitian Deasyanti dan Armeini (2007) terhadap 128 mahasiswa FKIP Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 86,7% mahasiswa memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori sedang dan 13,3% mahasiswa memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki keterampilan tentang bagaimana belajar yang mencakup tentang pemahaman tentang kemampuan berpikir, proses berpikir, dan motivasi untuk mencapai tujuan belajar.

Pada umumnya mahasiswa tidak memiliki tujuan belajar dan prioritas yang pasti. Mahasiswa juga tidak memiliki jadwal belajar yang khusus selain jadwal perkuliahan yang sudah ada. Hal ini menyebabkan kegiatan mahasiswa yang berhubungan dengan akademik cenderung mengikuti jadwal perkuliahan saja. Mahasiswa masih menjalankan kewajiban akademiknya bila sudah mendekati

waktunya seperti belajar saat menjelang waktu ujian dan mengerjakan tugas dari dosen mendekati batas waktu pengumpulan (Ames, 1992).

Menurut Zimmerman (1989), seorang mahasiswa dapat dianggap telah belajar dengan regulasi diri sendiri ketika ia menjadi pelaku aktif dalam proses belajar yang dijalannya, mulai dari aspek motivasional, metakognitif, dan behavioral. Dengan demikian, belajar berdasar regulasi diri merupakan proses yang mendorong individu dalam mengelola pikiran, perilaku, dan emosi agar berhasil mengarahkan pengalaman pembelajaran. Dengan pengertian tersebut, belajar berdasar regulasi diri juga dapat diartikan sebagai “mengatur atau mengarahkan diri dalam belajar” atau “belajar dengan pengarahan atau pengaturan diri sendiri”.

Menurut Pintrich (2003) secara umum mahasiswa yang mempunyai regulasi diri belajar dengan baik tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia mahasiswa adalah belajar, sedangkan orang yang mempunyai regulasi diri belajar rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda.

Dengan belajar berdasar regulasi diri, secara metakognitif mahasiswa aktif merencanakan, mengorganisasi, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai tahap dalam proses belajar. Secara motivasional mahasiswa yang meregulasi diri dalam belajar menunjukkan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri, dan memiliki minat intrinsik terhadap belajar serta menunjukkan usaha dan persistensi yang tinggi dalam belajar. Secara *behavioral*, mahasiswa yang belajar berdasar regulasi diri akan aktif memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar, mencari saran, mencari informasi, menempatkan dirinya pada situasi yang memungkinkan untuk belajar, memerintah diri sendiri, dan menghadiahi diri sendiri atas keberhasilan belajarnya (Zimmerman, 2001).

Dari berbagai penjelasan diatas, maka peneliti memilih “hubungan antara *self-regulation learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa” sebagai tema dari penelitian ini.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa/i di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil temuan ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu Psikologi Pendidikan terutama yang terkait dengan prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning*, sehingga dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian-penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **a. Untuk pihak peneliti**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa dan juga para pendidik tentang prokrastinasi sehingga diharapkan mahasiswa dan para pendidik bisa melakukan tindakan antisipasi terjadinya prokrastinasi pada penyelesaian tugas-tugas kuliah.

#### **b. Untuk pihak pendidik**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam bidang pendidikan sebagai alat untuk melihat bagaimana regulasi diri dan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ketika dihadapkan tugas-tugas yang diberikan oleh para pendidik dan untuk menambah referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi terhadap mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

### **1.5. Uraian Keaslian Penelitian**

Pada penelitian terdahulu, peneliti menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan tahun 2012 yang berjumlah 275 mahasiswa, dan angkatan tahun 2013 berjumlah 293 yang masih aktif dalam perkuliahan. Dan saat ini, peneliti ingin meneliti menggunakan subjek mahasiswa yang masih aktif di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan angkatan yang tidak peneliti tentukan.

Rizvi, dkk juga melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik ditinjau dari pusat kendali dan efikasi diri pada 111 Mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Namun peneliti melakukan penelitian mengenai *self-regulation learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara.

Dalam penelitian Anwar, ia tertarik melakukan penelitian dengan judul *Dukungan Sosial Teman Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin* sedangkan peneliti meneliti dengan judul *self-regulation learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara.