

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan termasuk dalam salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas identitas dan kemajauan bangsanya. Pendidikan dapat dilakukan secara formal maupun informal. Untuk mendapatkan pendidikan secara formal salah satunya melalui sekolah. Sekolah sebagai tempat untuk membimbing serta membina peserta didik selain didalam rumah. Individu mendapatkan pengalaman baru serta dapat mengembangkan berbagai aspek yang dimilikinya (Anam, 2017).

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau di suatu universitas tertentu untuk mendapat gelar sarjana. Dalam kegiatannya sebagai peserta didik, mahasiswa mempunyai berbagai peran yang harus dijalankannya. Mahasiswa di tuntut untuk dapat mengerjakan berbagai macam tugas dengan baik. Mahasiswa mampu mencapai prestasi akademik yang baik namun juga harus mampu mengembangkan kompetensi lain seperti mengikuti organisasi didalam maupun diluar universitas sebagai bekal dalam menjalani masa yang akan datang. Menurut As'ari (dalam Sagita, Daharnus & Syahniar, 2017) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memiliki beban berat dipundaknya untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Mahasiswa termasuk dalam fase dewasa awal. Menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia ini berkisar antara 18 tahun sampai 25 tahun. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa ini diwarnai dengan perubahan secara fisik, intelektual, serta peran sosial. Mahasiswa yang tergolong fase dewasa awal akan dihadapkan dengan tuntutan serta peran yang baru bagi dirinya, tidak hanya pencapaian keberhasilan pada akademiknya saja melainkan mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai secara cerdas dan mandiri, yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan

harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru, maka ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas, baik dikampus maupun diluar kampus harus sudah memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri, terutama dalam hubungannya dengan akademik, misalnya mampu mengatur dirinya di organisasi juga mampu mengatur dirinya ketika berhadapan dengan tugas kuliah (Fauziah, 2015).

Dari berita yang dikutip pada Rakyatpost.com (2019) sebagian besar pelajar memiliki pola pikir yang salah, mereka menganggap bahwa waktu yang dimilikinya masih cukup banyak, sehingga mereka dapat menyelesaikannya dengan cepat serta dapat menyelesaikannya tepat waktu, namun kenyataannya pelajar memiliki pengelolaan waktu yang kurang baik atau tidak disiplin waktu. Dengan pola pikir yang demikian pelajar akan semakin terdorong untuk menunda-nunda pekerjaan yang berkaitan dengan akademiknya.

Berita lain dari Detikhealth (2015) menyatakan pelajar gemar melakukan penundaan mengerjakan tugas akademiknya, mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan, sehingga pelajar tersebut menjadi tidak berminat dan kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas-tugasnya yang lebih penting didahulukan.

Dikutip dari berita Suara.com yang ditulis oleh Nabilla (2022) bahwa artis berinisial AR mengatakan dirinya sempat terancam drop out (DO) dari kampusnya, karena tak kunjung menyelesaikan tugas akhirnya. Berita lain yang ditulis oleh Syamsul (2019) dikutip dari Nu.or.id/Nasional menemukan pada salahsatu universitas di Indonesia terdapat fenomena prokrastinasi akademik mencapai 13,68% kategori tinggi, 74,74% kategori sedang, dan 11,58% kategori rendah.

Dari berita yang ditulis oleh Putri (2021) pada laman Retizen.republika beberapa alasan melakukan penundaan dalam bidang akademik diantaranya yaitu, pelajar lebih memilih/mementingkan hal lain yang tidak berkaitan dengan akademiknya, kurangnya tanggungjawab sebagai

seorang pelajar sehingga mereka tidak langsung mengerjakan tugasnya, dan kurangnya motivasi, mereka merasa memiliki motivasi untuk mengerjakan hanya diwaktu-waktu tertentu saja. Kurangnya motivasi sebagai alasan seseorang untuk melakukan penundaan ini sejalan dengan yang dikatakan Marie, Ronald, dan Merca (2021) pelajar menunda-nunda karena kurang fokus dan kurangnya motivasi. Alasan lain seseorang melakukan prokrastinasi yaitu mereka lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan, tidak mampu mengerjakan tugas yang menurutnya sulit, tidak mampu untuk mengatur waktu, adanya gangguan dari lingkungan sekitarnya, dan kelelahan. (Fauziah, 2015).

Segala bentuk tugas yang diberikan merupakan suatu tanggung jawab mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang memiliki tanggung jawab pada saat berlangsungnya perkuliahan maupun dalam menyelesaikan kuliahnya (Avico dan Mujidi, 2014). Namun, tidak semua mahasiswa melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik, tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. Pada kenyataannya mahasiswa sering sekali menunda-nunda untuk mengerjakan tugas atau melakukan kewajiban lainnya. Menurut Maghfiroh, Sumiati dan Zulaihati (2022) kewajiban yang diterima mahasiswa tidak dijadikan tanggungjawab yang harus diselesaikan, namun dijadikan hambatan. Banyak mahasiswa yang akhirnya mencari kenyamanan dengan melakukan kegiatan diluar kegiatan akademiknya.

Menurut Ellis dan Knaus (dalam Endrianto, 2014) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya sebanyak 80% sampai 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa di Indonesia juga banyak melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan Anggawijaya (2013) menunjukkan 38,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, 16,9% melakukan prokrastinasi yang tergolong tinggi serta 3% melakukan prokrastinasi dalam taraf yang sangat tinggi. Sehingga terdapat 58,5% dari keseluruhan subjek melakukan prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi hingga sangat tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan Purnama (2014)

menunjukkan bahwa dari 275 mahasiswa, 21% melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi, 62% dalam kategori sedang, dan 17% dalam kategori rendah. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Huda (2015) ditemukan sebanyak 78,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dilihat dari hasil penelitian sebelumnya maka dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa. Sekitar 25% sampai dengan 75% prokrastinasi merupakan salahsatu masalah dalam lingkup akademik (Rizanti, 2013)

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong/bergerak maju, dan dengan akhiran "*crastinus*" yang artinya keputusan hari esok, maka jika digabungkan *procrastinastion* mempunyai makna yaitu menunda pekerjaan untuk dikerjakan sampai hari berikutnya (Van dalam Anam, 2017). Prokrastinasi yang terjadi pada dunia pendidikan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan sebagai penundaan terhadap tugas akademik yaitu seperti menulis makalah atau catatan, membaca untuk menyelesaikan tugas/mempersiapkan ujian, melakukan administrasi terhadap tugas, mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas maupun mengumpulkan tugas (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013). Ferrari, dkk. (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) menyatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang harus segera diselesaikan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas yang penting, akan tetapi dengan sengaja melakukan penundaan secara berulang-ulang, sehingga muncul perasaan cemas (Fauziah, 2015). Seseorang yang melakukan penundaan juga dapat mengakibatkan kehilangan kesempatan dan peluang yang datang, banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia, dan bahkan ketika mengerjakannya hasil yang didapat tidak maksimal (Avico & Mujidin, 2014).

Menurut Suaibah (dalam Sari & Satwika, 2022) mengatakan bahwa ada beberapa dampak negatif pada prokrastinasi bagi pelajar. Pertama yaitu banyak tugas yang tidak tuntas atau tugas dapat tuntas tetapi hasilnya tidak maksimal karena pengerjaannya dengan terburu-buru dan dengan waktu yang terbatas. Kedua yaitu menimbulkan perasaan cemas yang menjadikan depresi karena ketidaktuntasan dalam menyelesaikan tugas atau pada saat ujian. Ketiga yaitu, kurang telitinya dalam pengerjaan tugas karena terbatasnya waktu yang sudah diberikan sebelumnya. Keempat yaitu, sulit fokus karena diikuti dengan rasa cemas takut jika tugasnya tidak dapat diselesaikan, dan menjadikan motivasi dalam belajarnya menjadi rendah.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik salah satunya yaitu *self regulated learning*. Dalam penelitiannya, Steel (2007) mengatakan bahwa *self regulated learning* merupakan salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu karena adanya kegagalan dalam pengaturan diri. Individu yang gagal dalam meregulasi dirinya sendiri akan lebih mudah untuk melakukan suatu kegiatan menunda-nunda.

Self regulated learning didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan pengaturan diri, mengontrol diri, mengevaluasi diri serta menetapkan reaksi dirinya terhadap suatu tujuan (Mu'min, 2016). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ruminta dkk, 2017) bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan untuk mengelola atau mengatur kontrol diri individu atas pikiran, perasaan, kognisi, motivasi dan tindakan dalam lingkungan.

Menurut Zimmerman (1990) *self regulated learning* mencakup tiga aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Dari aspek *self regulated learning* tersebut dapat berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik yaitu rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya. Kurangnya kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya dalam memanfaatkan waktunya dengan baik untuk mengerjakan tugas akademiknya serta lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih

menyenangkan untuk dirinya. Sebagai akibat dari pengendalian diri yang rendah, menyebabkan seseorang menunda untuk menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat segera diselesaikan. Sebaliknya, jika seseorang memiliki perilaku yang baik akan segera menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik dan maksimal tanpa menunda untuk menyelesaikannya.

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada individu memiliki faktor penyebab salah satunya yaitu, dimana kegagalan pada diri individu dalam meregulasi dirinya. Individu yang mempunyai kegagalan untuk meregulasi dirinya sendiri dengan mudah akan melakukan suatu perilaku penundaan. Masalah tersebut diketahui juga dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, data tersebut didapatkan dari survei dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Berdasarkan hasil survey melalui *google form* menunjukkan 90,9% mahasiswa melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas kuliah, 72,7% mahasiswa memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas kuliah, 45,5% mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang sudah ditentukan, dan 81,8% mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Fenomena tersebut diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Subjek (1) Fakultas Psikologi, berinisial D umur 21 tahun. Pada Minggu, 24 Oktober 2021. Subjek merupakan mahasiswa angkatan 2018, menyatakan bahwa alasan melakukan prokrastinasi akademik terhadap tugas karena merasa tugas tersebut terlalu sulit, sehingga ia merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas tersebut. Subjek menunggu temannya yang sudah mengerjakan untuk melihat tugas temannya sebagai contoh. Maka sebelum temannya sudah mengerjakan tugas tersebut, ia melakukan penundaan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan tugasnya seperti bermain sosial media, menonton, dan aktivitas lainnya. Subjek sering sekali mengerjakan tugas

mendekati waktu pengumpulan tugas karena kelamaan menunggu temannya yang sudah selesai mengerjakan.

Wawancara lain yang dilakukan pada subjek (3) berinisial C Fakultas Pendidikan, berusia 21 tahun. Pada hari Senin 25, Oktober 2021. Subjek merupakan mahasiswa angkatan 2018. Subjek merupakan salah satu anggota dari klub sepakbola, sehingga ia sering menjalani latihan sepakbola dan juga melakukan pertandingan. Oleh karena itu, ia melakukan prokrastinasi akademik. Kesulitan untuk membagi waktunya, sehingga ia lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih penting menurutnya.

Wawancara yang dilakukan pada subjek berinisial R Fakultas Ekonomi, berusia 21 tahun. Pada hari Minggu 19, Desember 2021. Mahasiswa angkatan 2018, menyatakan bahwa alasan melakukan prokrastinasi akademik karena merasa waktu pengumpulan tugas yang diberikan masih panjang, sehingga ia mengerjakan tugas tersebut saat mendekati waktu pengumpulan tugasnya. Subjek juga sering menunda untuk menghadiri kelas, saat kelas online, ia sengaja melakukan penundaan agar tidak menunggu teman lainnya yang belum masuk.

Meskipun prokrastinasi memiliki dampak negatif, namun masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Hasil wawancara pada subjek (4) berinisial M Fakultas Ekonomi, berusia 21 tahun, Mahasiswa angkatan 2018. Pada hari Minggu 24 Oktober 2021, menyatakan bahwa melakukan prokrastinasi akademik juga sering membuatnya merasa cemas. Dampak negatif yang dirasakan yaitu menjadi terburu-buru saat mengerjakan tugas sehingga ia mengerjakan tugasnya tidak maksimal, ia juga mengatakan bahwa karena tidak langsung mengerjakan tugasnya jadi membuat tugas tersebut menumpuk dengan tugas lainnya, sehingga banyak tugas yang harus dikerjakan dalam satu waktu, dan ia juga sering mendapatkan nilai yang kurang bagus.

Mahasiswa seringkali dihadapkan ataupun mengalami kesulitan menyelesaikan tugas yang menurutnya sulit tetapi lebih memilih untuk bermain, menonton, atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Mahasiswa juga memiliki kesibukan lain selain didalam kegiatan belajarnya,

sehingga perlunya dilakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik agar dapat memberikan manfaat bagi akademik dan masyarakat. Apabila terbiasa melakukan prokrastinasi akademik, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademiknya, salahsatunya tertunda dalam penyelesaian tugas akhir. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wati (2021) menunjukkan data persentase kelulusan mahasiswa memiliki kelulusan terendah dari tahun 2016 sampai tahun 2020. Tingkat kelulusan mahasiswa yang rendah ini dapat dijelaskan salah satunya dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan para mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugasnya dan memilih untuk mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal tersebut dapat didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mawardi (2009) mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis, penelitian ini menunjukkan mahasiswa semester akhir melakukan penundaan terhadap skripsinya karena ada aktivitas lain yang mengakibatkan terlambatnya kelulusan.

Berdasarkan dari fenomena yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan Ursia, Siaputra, dan Sutanto (2013) yang berjudul “Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya” menunjukkan hasil penelitian tersebut, bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian selanjutnya yang akan penulis lakukan yaitu penulis menggunakan *self regulated learning* pada variabel bebas dan prokrastinasi akademik pada variabel terikat, kemudian lokasi penelitian yang dilakukan penulis yaitu pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Irma alfina pada tahun (2014) dengan judul “Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi

akademik pada siswa akselerasi” menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self regulated learning* pada siswa akselerasi SMAN 1 Samarinda. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya yaitu penulis akan menggunakan subjek mahasiswa yang berlokasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Lukmawati (2016) dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna Palembang” berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan mitra adiguna Palembang. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah lokasi penelitiannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilina Ramadhani (2016) dengan judul “Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja” hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya adalah variabel x dan subjek penelitian. Penulis akan menggunakan variabel *self regulated learning* dan penulis akan menggunakan subjek mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang bekerja maupun tidak bekerja.

Penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) dengan judul “Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stress Akademik Mahasiswa”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dengan stress akademik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian selanjutnya, penulis menggunakan variabel prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat dan *self regulated learning* untuk variabel bebas. Perbedaan

selanjutnya yaitu terdapat pada lokasi penelitian, lokasi penelitian yang dilakukan penulis yaitu di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Berdasarkan pemaparan penelitian sebelumnya yang dilakukan peneliti lain, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang dilakukan peneliti sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini. Seperti yang sudah tertera di atas, serta pemaparan dari penelitian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

- a. Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik?
- b. Mengapa prokrastinasi akademik dapat terjadi?
- c. Di mana prokrastinasi akademik tersebut terjadi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara *self regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, serta dapat memberikan tambahan bagi ilmu pengetahuan yang lebih luas dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan. Selain itu dapat dijadikan sebagai bahan tambahan dan referensi bagi peneliti lain dalam penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas bagi mahasiswa mengenai dampak negatif dari prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa dapat mengatur waktu dengan baik dan dapat memaksimalkan aktivitas dalam bidang akademiknya.