

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang memiliki rentang usia 18- 25 tahun di mana mahasiswa mempunyai kesempatan untuk mengeksplorasi nilai, gaya hidup yang beragam, serta tertantang secara intelektual oleh tugas akademik (Santrock, 2018). Mayoritas usia mahasiswa strata 1 ada pada rentang usia 18-24 tahun (PDDIKTI, 2019). Setiap mahasiswa memiliki tantangan untuk mendapatkan gelar khususnya mahasiswa tingkat akhir yang dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi.

Pada umumnya, mahasiswa S1 diberi waktu untuk menyelesaikan skripsi selama 1 tahun, namun kenyataannya terdapat mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari yang sudah ditetapkan (Wulan & Abdullah, 2014). Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan oleh tiap mahasiswa, hal ini sebagai bukti bahwa mahasiswa sudah mendapatkan ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa menuangkan ide dan pokok pikiran penelitian ke dalam skripsi, serta sapat melihat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Namun dalam menyelesaikan skripsi tak jarang mahasiswa mengalami beberapa kendala seperti adanya perasaan tidak mampu yang pada diri mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan tertundannya pengerjaan skripsi yang disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Burka dan Yuen (2008) bahwa sekitar 75% dari mahasiswa universitas di Amerika Serikat melakukan prokrastinasi akademik sedangkan 50% dari mahasiswa melaporkan diri sebagai pelaksana prokrastinasi akademik atau prokrastinator secara terus menerus. Kemudian Siti Muyana (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa 81% Prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori tinggi.

Menurut Tuckman (dalam Nisa, dkk, 2021) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan perilaku dalam diri individu untuk menunda menyelesaikan tugas akademik yang harus diselesaikan baik secara sengaja atau tidak sengaja. Seseorang dapat dikatakan sebagai prokratinator jika memiliki ciri-ciri seperti menunda untuk memulai menyelesaikan tugas yang diberikan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dikarenakan adanya kegiatan lain yang dilakukan, adanya kesenjangan atau perbedaan antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual serta individu lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan untuk menyelesaikan tugas (Ferrari, dkk, 2010).

Prokratinasi dalam menyelesaikan skripsi mempunyai arti yang sama dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi adalah menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi, sehingga tertundanya waktu pengerjaan dalam menyelesaikan skripsi. Waktu pengerjaan skripsi erat kaitannya dengan bagaimana mahasiswa dapat mengelola dan mengarahkan dirinya untuk tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu menyelesaikan skripsi selama 1 tahun (Wulan & Abdullah, 2014). Hal ini menjadi tantangan yang tidak mudah bagi mahasiswa karena mereka harus pintar-pintar mengatur serta mengarahkan dirinya agar dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Jika mahasiswa salah dalam mengarahkan dirinya akan mengakibatkan tertundanya waktu kelulusan dan menambah waktu studi pada lingkup universitas.

Adapun indikator dalam prokrastinasi akademik yaitu mengulur waktu untuk melakukan bimbingan skripsi, menunda untuk melakukan revisi, meninggalkan skripsi saat menemukan kesulitan, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, menganggap orang lain sebagai penghambat dan sulit untuk introspeksi diri.

Setelah dilakukannya proses studi pre elimineri dari 7 mahasiswa tingkat akhir Bhayangkara Jakarta Raya pada tanggal 23 Maret 2022

didapatkan hasil sebagai berikut : Pada responden A dengan jenis kelamin laki-laki, responden sering kali melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi karena tergodanya bermain sosial media seperti youtube dan instagram.

Lalu pada responden kedua dengan inisial V berjenis kelamin laki-laki, responden melakukan prokrastinasi karena terbatasnya refrensi jurnal yang sesuai dengan penelitiannya, selain itu V juga merupakan mahasiswa sekaligus pekerja sehingga sulitnya membagi waktu untuk menyelesaikan skripsi. Pada responden selanjutnya mahasiswa dengan inisial D jenis kelamin perempuan sering melakukan penundaan saat diminta untuk revisi oleh dosen pembimbing, selain itu dosen pembimbingan yang *slow response* membuat responden merasa tidak bisa mengendalikan rasa takut serta tertundanya tugas dalam menyelesaikan skripsi.

Pada responden ketiga dengan inisial K jenis kelamin perempuan juga memiliki rasa cemas saat dihadapkan dengan pengerjaan skripsi, responden merasa cemas dikarenakan belum terlalu mengerti dengan tata cara penulisan skripsi dan takut diberi feedback negatif oleh dosen pembimbing, hal ini yang menyebabkan tertundanya responden dalam menyelesaikan skripsi. Responden bisa mengarahkan dirinya untuk tetap fokus mengerjakan, namun di saat menemukan kebuntuan dalam penulisan responden pergi meninggalkan tugas skripsi dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Pada responden kelima dengan inisial T jenis kelamin perempuan yang mudah terkena serangan panik, sehingga berakibat pada penundaan pengerjaan skripsi, responden juga sering merasa overthinking dan susah tidur, namun responden berusaha mengarahkan dirinya untuk tetap fokus untuk mengurangi rasa panik yang dirasakan. Pada responden keenam dengan inisial I jenis kelamin perempuan responden terkadang mengalami staknasi dalam menyelesaikan skripsi, sehingga membuat responden merasa malas untuk melanjutkan

pengerjaan skripsi, responden memilih untuk menonton drama korea dan mencari hiburan yang lain.

Pada responden Y jenis kelamin perempuan, responden sering kali melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi karena bingung harus memulai mengerjakan dari mana dan adanya kegiatan lain pada waktu pagi hari, sehingga membuat penyelesaian skripsi menjadi terhambat. Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan bahwa 5 dari 7 mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan skripsi atau prokrastinasi akademik seperti bermain sosial media, menonton drama korea, jalan-jalan serta melakukan kegiatan yang menyenangkan lainnya. Sedangkan mereka sadar dengan tindakannya, semakin menunda-nunda menyelesaikan skripsi maka semakin lama pula mereka lulus tepat waktu.

Alasan responden melakukan penundaan mengerjakan skripsi adalah karena gangguan dari luar atau bermain media sosial, jalan-jalan bersama teman, adanya kebingungan untuk mengerjakan, malas bimbingan, takut bertemu dosen pembimbing karena banyaknya revisi, dan sulitnya membagi waktu untuk mahasiswa yang bekerja. Dari hasil wawancara yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir cenderung melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan adanya gangguan dari dalam individu yang tidak dapat mengatur dirinya untuk tetap fokus dan adanya gangguan dari luar seperti bermain sosmed, ketidaktahuan dalam penulisan, dan tergoda untuk bermain bersama teman.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga tidak mempunyai tenggat dalam menyelesaikan skripsi, kenyataannya mahasiswa tidak memiliki kegiatan apapun yang harus dilakukan seperti bekerja, namun masih tetap melakukan penundaan sampai waktu yang diberikan habis (Lestari dan Dewi, 2018). Prokrastinasi seperti ini disebut sebagai prokrastinasi negatif, karena mahasiswa melakukan penundaan namun tidak ada hasil yang didapatkan.

Menurut Young (dalam Chairunnisa, 2019) faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu: manajemen waktu yang rendah, kepercayaan diri (*self confidence*) yang kurang, menganggap diri terlalu sibuk, kontrol diri (*self control*) yang rendah, manipulasi tingkah laku, coping untuk menghindari tekanan. Dari faktor faktor prokratinasi yang disebutkan diatas, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Wistrich (2008) bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu *self control* atau kontrol diri.

Self control adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur perilaku melalui kognitif sehingga dapat membawa ke arah yang positif (Averill, dalam Ghufron & Risnawita, 2014). Sedangkan menurut Chaplin (2006) *self control* adalah kemampuan dalam membimbing atau mengontrol tingkah laku dan kemampuan untuk menekan impuls-impuls dan tingkah laku impulsif. Menurut Clara, dkk (2017) *self-control* merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah pemikiran, emosi, dorongan godaan, dan perilaku yang tidak diinginkan sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Self control individu dapat dilihat dari apakah individu melakukan aktivitas sesuai dengan tujuan, mampu atau tidaknya mengendalikan perilaku dari gangguan luar, mampukah mempertimbangkan dampak dari perilaku yang dilakukan, dapatkah individu berpikir realitis terhadap penyelesaian skripsi, mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap proses penyelesaian skripsi, dan setelah mengambil keputusan dapatkan individu mempercayai keputusan yang sudah diambil

Menurut Ray (2011) *self control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu dan tidak mempedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan memikirkan konsekuensi jangka panjang. Menurut

Susanti dan Nurwidawati (2014) individu dengan kontrol diri rendah, mereka tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga perilaku yang mereka lakukan lebih banyak membawa mereka ke arah yang negatif dan merugikan dirinya.

Self control bisa dilihat ketika mahasiswa dihadapkan oleh dua pilihan yaitu memilih untuk mengerjakan skripsi atau menerima ajakan teman untuk bermain, selain itu, dapatkah mahasiswa mengarahkan dirinya untuk tetap fokus mengerjakan skripsi dibandingkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitan dengan penyelesaian skripsi seperti banyaknya bermain *handphone*, bermain bersama teman, menonton tv, bermain sosial media (Aini dan Mahardayani, 2011). Jadi *self control* dapat dilihat dari bagaimana kemampuan menahan diri individu terhadap suatu hal sehingga tidak merugikan perilaku yang dilakukan dan dapat membawa ke arah positif bagi individu .

Menurut Susanti dan Nurwidawati (2014) mahasiswa dengan *self control* yang rendah, mereka akan lebih banyak melakukan hal-hal yang bersifat menyenangkan dirinya, bahkan mahasiswa akan menunda mengerjakan tugas yang seharusnya diprioritaskan yaitu menyelesaikan skripsi. *Self control* memberi sumbangan sebesar 48,5% terhadap terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Susanti & Nurwidawati, 2014) dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan

hasil adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, namun sebaliknya konformitas tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, karena pada usia 15-17 tahun nilai konformitas mulai menurun. Sedangkan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki rentang usia dari 18-24 tahun.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani, 2016) dengan judul Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. Dalam penelitian ini melibatkan 294 mahasiswa pascasarjana dengan hasil tidak adanya korelasi signifikan antara konformitas dan prokrastinasi, namun konformitas hanya sebagai salah satu penyebab prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa peneliti harus lebih memperhatikan faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian berikutnya yang dilakukan oleh (Pradnyaswari dan Susilawati, 2019) dengan judul Peran *Self Control* dan *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Self Regulated Learning* berpengaruh bagi siswa untuk menghadapi tuntutan tugas yang ada sehingga hasil dari penelitian tersebut *self control* dan *self regulated learning* secara bersama-sama berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Harapan peneliti selanjutnya untuk memperhatikan jumlah aitem dan kejelasan dalam membuat aitem, karena aitem yang terlalu banyak membuat siswa bosan untuk mengisi kuisioner dan membuat bias pada penelitian.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Linra, Lukman dan Fakhri, 2016) dengan judul Hubungan antara *Task Aversiveness* dengan Prokrastinasi Akademik. *Task Aversiveness* merupakan penghindaraan dari tugas yang tidak menyenangkan, maka dari itu *task aversiveness* merupakan prediktor paling kuat yang menjadi faktor prokrastinasi akademik, selain itu ada faktor lain yaitu *conscientiousness* termasuk *self-control*, *distractibility*, *organization*, dan *achievement motivation*.

Tugas menulis dan membaca merupakan tugas yang paling tinggi tingkat *task aversiveness* dan prokrastinasi akademiknya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Wulandari, dkk, 2020) tentang Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan negatif efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik yang berarti jika efikasi diri dan kontrol diri tinggi maka prokrastinasi akademik rendah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melihat bahwa telah banyak peneliti lain yang membahas tentang peran *self control* dapat digunakan sebagai alasan dalam menyelesaikan skripsi, namun dalam hal ini perbedaan penelitian yang akan dilakukan adalah bagaimana *self control* menjadi faktor terkuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan terkait hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu juga sebagai sarana ilmu pengetahuan khususnya bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dan sebagai sarana untuk peneliti selanjutnya yang akan membahas dengan topik yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai *self control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan adanya hal ini diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mengendalikan dirinya untuk tetap fokus menyelesaikan skripsi dan tidak melakukan menundaan atau prokratinasi akademik.

