

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam perguruan tinggi mahasiswa akan mempelajari teori-teori dan menempuh SKS semester demi semester terkait dengan jurusan yang dipilihnya. Setelah sampai pada tingkat akhir dan telah mencapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk menempuh ketahapan berikutnya, mahasiswa akan masuk pada tahap terakhir dalam dunia perkuliahan, yaitu tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi (Listiyandini, 2017). Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana, skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi (Wakhyudin & Putri, 2020).

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi Poerwodarminto (dalam Aini & Mahardayani, 2017). Skripsi ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana Soemanto (dalam Kusuma & Indrawati, 2013). Skripsi ditulis oleh mahasiswa bertolak dari gejala kehidupan yang memunculkan permasalahan untuk dipelajari dan dipecahkan oleh mahasiswa yang bersangkutan, lalu permasalahan dalam skripsi adalah didalam lingkup atau konteks bidang studi mahasiswa yang bersangkutan pada suatu jurusan/program studi/fakultas (Kusuma & Indrawati, 2013).

Dengan Menyusun skripsi, diharapkan dapat mengembangkan wawasan secara lebih luas dan menyeluruh, serta mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi secara ilmiah (Muspawi et al., 2020). Lalu skripsi dapat melatih kesabaran mahasiswa disamping itu juga membuat mahasiswa dapat berpikir cepat (Masitoh & Noor Hidayat, 2018).

Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit (Aini & Mahardayani, 2017). Umumnya waktu ideal untuk penulisan skripsi yang diberikan selambat-lambatnya adalah 1 semester atau 6 bulan, namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam waktu yang lebih lama dari waktu yang ditentukan oleh universitas, sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat lulus dalam waktu yang singkat dan malah memperpanjang masa studinya untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi (Kusuma & Indrawati, 2013). Hal tersebut dikarenakan dalam pengerjaan skripsi ini mahasiswa banyak mengalami tantangan dan kesulitan yang tidak dapat dihindarkan (Roellyana, 2016). Seperti tidak fokus pada judul penelitian, kesulitan dalam menyusun latar belakang permasalahan, rendahnya pengetahuan tentang teori-teori, metode penelitian, perencanaan masa depan, serta adanya tuntutan-tuntutan dari keluarga (Nisa et al., 2019). Lalu (Muspawi et al., 2020) mahasiswa sering putus asa bila tugas mencari literatur sukar didapat, kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan memahami literatur asing, kurang menguasai metodologi penelitian dan kurangnya pengalaman di bidang penelitian. Dari tantangan tersebut menunjang mahasiswa dalam menghindari dari pengerjaan skripsi dengan berbagai alasan atau biasa disebut prokrastinasi akademik (Novera & Thomas, 2018).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda terhadap kegiatan akademik dan membuat seseorang untuk tidak mencapai kinerja yang optimal, sehingga menimbulkan konsekuensi emosional, fisik, dan akademik (Novera & Thomas, 2018). Lalu Nisa et al (2019) menambahkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan serta penghindaran karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal.

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan. Ferrari et al., (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain: 1) *Functional procratinasi* merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.

2) *Dysfunctional procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu: *desisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu coping untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipresepsikan penuh stres. *Desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Jenis yang kedua dari *dysfunctional procrastination* adalah *eviodance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak, penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan (Muyana, 2018).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomenalazim, tapi mengganggu dalam situasi akademik. Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan mahasiswa pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian mahasiswa di sana. Sekitar 20% sampai dengan 70% dari mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka Schouwenburg (dalam Ghufon, 2014).

Masalah prokrastinasi akademik biasanya terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan yang menjadi pelaku penundaan disebut *procrastinator* (Novera & Thomas, 2018). Karena di bidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas akhir (Fauziah, 2015). Prokrastinasi akademik juga banyak dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia (Suhadianto, 2020). Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi (Muyana, 2018). Penelitian yang dilakukan Purnama (2014) menemukan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 12% melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62% dalam kategori sedang dan 21% dalam

kategori tinggi. Bahkan penelitian Huda (2015) menemukan sebanyak 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik.

Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa ini harus mendapatkan perhatian yang serius, sebab jika dibiarkan dapat berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa. (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Prokrastinator (pelaku prokrastinasi) cenderung akan memiliki rasa cemas, takut mengalami kegagalan, sulit untuk membuat keputusan, selalu mengalami ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, sulit untuk memberikan penilaian terhadap personal dan kompetensi diri, membenci adanya tugas, tidak tegas, serta melawan aturan (Alfiandy Warih Handoyo, Evi Afiati, Deasy Yunika Khairun, 2020). Perilaku-perilaku tersebut menjadikan *procrastinator* cenderung selalu diliputi rasa stres yang tinggi, menunjukkan prestasi belajar yang rendah, serta memiliki kesejahteraan emosional yang rendah (Handoyo, Afiati, Khairun, 2020). Prokrastinasi akademik memberikan banyak dampak negatif dari bagi procrastinator antara lain rendahnya harga diri, aspek terkait dengan afeksi yaitu cemas, mengalami ketidakpuasan, perasaan tertekan, menurunnya motivasi, stress, dan aspek yang terkait dengan instansi yaitu beban tugas yang semakin menumpuk, prestasi belajar rendah, dan kemungkinan terjadinya drop-out (Asri & Dewi 2016).

Prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self-regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self-efficacy*, *self-control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis) (Lumongga, 2014). Lalu Raiyanti, (2013) menambahkan bahwa dalam kalangan mahasiswa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu waktu pengerjaan tugas yang terlalu lama, rendahnya motivasi berprestasi, adanya pekerjaan lain yang lebih menyenangkan, rendahnya pengaturan diri (*Self-Regulation*), serta rendahnya penghargaan yang diberikan. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk

mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain karena rendahnya *Self-Regulation* dalam belajar individu (Ghufron, 2014).

Self-Regulation merupakan sebuah proses yang berasal dari dalam diri seseorang yang dalam perilakunya selalu dikendalikan oleh dirinya sendiri, *Self-Regulation* ini akan muncul ketika seseorang merasakan perilaku yang dialami tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sendiri sejak awal (Setiyawati, 2019). Menurut Zimmerman (dalam Ghufron, 2016) *Self-Regulation* merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan terencana dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.

Self-Regulation merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang, *Self-Regulation* atau pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif, lalu *Self-Regulation* bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, namun demikian bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (Ghufron, 2014).

Pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku. Menurut Ghufron (2014) dengan belajar berdasar *Self-Regulation*, 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 *Self-Regulation* 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 menghadahi diri sendiri atas keberhasilan belajarnya.

Rendahnya *Self-Regulation* merupakan salah satu masalah yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, hal ini diantaranya terlihat dari rendahnya dorongan yang ada dalam diri mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Susanti, 2012). *Self-Regulation* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana (Susanti, 2012). Karena mahasiswa yang mempunyai *Self-Regulation* dengan baik akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia mahasiswa adalah belajar dan mengerjakan tugas, sedangkan mahasiswa yang mempunyai *Self-Regulation* rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya dalam belajar dan mengerjakan tugas, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (Ghufron, 2014). Ini artinya sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena disebabkan oleh *Self-Regulation* yang rendah (Fernando & Rahman, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara nonformal yang dilakukan dari 10 (sepuluh) mahasiswa pada tanggal 9 Mei 2022 sampai 11 Mei 2022 didapatkan beberapa pernyataan yang merujuk pada perilaku prokrastinasi sebagai berikut. Pada subjek pertama mengaku sering kali melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsinya dengan alasan merasa kesuliatn dalam mengerjakan skripsi, subjek sering kali melakukan hal-hal lain seperti bermain game online atau streaming film ketimbang mengerjakan skripsi sehingga sering mengumpulkan deadline melebihi batas waktu yang ditentukan. selanjutnya pada subjek kedua mengaku beberapa kali melakukan perilaku prokrastinasi ini disebabkan karena kejenuhannya dalam mengerjakan skripsi dan kurangnya informasi yang didapatkan dari dosen pembimbing untuk mengerjakan skripsi, subjek mengaku lebih senang bermain dengan teman-temannya ketimbang mengerjakan skripsi. Kemudian pada subjek ketiga mengaku melakukan perilaku menunda-nunda, dengan alasan karena merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan merasa bahwa waktu deadline yang diberikan oleh dosen pembimbing masih sangat lama, jadi subjek cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan terlebih dahulu seperti bermain game

online Bersama teman-temannya. Lalu pada subjek keempat mengaku sangat sering melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan ketidaksukaannya pada dosen pembimbingnya, hal tersebut membuat terhambat proses pengerjaan skripsinya, ditambah subjek lebih senang melakukan kegiatan lain seperti mengurus organisasi di kampus. Lalu pada subjek kelima cenderung melakukan prokrastinasi di waktu waktu tertentu, subjek melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi Ketika dalam mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbingnya, subjek mengaku revisi yang diberikan terlalu sulit, maka dari itu subjek mengabaikan revisi yang diberikan dan melakukan hal-hal lain seperti bermain gitar atau bermain Bersama teman-temannya.

Pada subjek keenam mengaku sering kali melakukan perilaku penundaan dalam pengerjaan skripsi, subjek sering kali lebih memilih mengerjakan hal lain seperti bermain game atau bermain bersama teman-temannya, sehingga membuat sering terlambatnya pengumpulan deadline skripsi yang ditentukan oleh dosen pembimbingnya. Selanjutnya pada subjek ketujuh mengaku melakukan perilaku penundaan di waktu-waktu tertentu, subjek melakukan penundaan apa bila mulai merasakan kesulitan dalam mengerjakan skripsinya, subjek lebih memilih melakukan hal-hal lain seperti menonton film. Kemudian pada subjek kedelapan mengaku sering melakukan perilaku penundaan pengerjaan skripsi karena lebih tertarik dengan hobinya yaitu bermain motor dengan teman teman rumahnya, subjek merasa malah mengerjakan skripsi lantaran kurang memahami mengenai skripsi. Lalu pada subjek kesembilan mengaku sering melakukan prokrastinasi, subjek mengatakan bahwa cape dalam melakukan pengerjaan skripsi lantaran sering kali mengalami revisi setiap kali bimbingan, subjek malah melakukan hal lain seperti bermain dengan teman-temannya. Lalu yang terakhir pada subjek kesepuluh mengaku beberapa kali melakukan penundaan pengerjaan skripsi, subjek mengaku melakukan penundaan mengerjakan skripsi lantaran subjek kuliah sambil kerja yang membuat subjek terkadang merasa kelelahan setelah pulang kerja dan menunda pekerjaan skripsinya.

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan juga beberapa pernyataan mereka merujuk kepada *Self-Regulation* yang rendah saat mengerjakan skripsi untuk menyelesaikannya. Pada subjek pertama mengaku kurangnya motivasi dalam diri untuk mendorongnya dalam mengerjakan skripsi. Lalu pada subjek kedua mengaku kurangnya dalam mengatur dirinya sendiri dalam memilih bermain dengan teman atau mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada subjek ketiga mengaku kurangnya mengatur waktu yang ada dalam mengerjakan skripsi. Kemudian pada subjek keempat mengaku kurangnya mengatur dalam memanfaatkan waktu antara berorganisasi dan mengerjakan skripsi. Lalu yang pada subjek kelima mengaku bahwa kurang mengatur dirinya sendiri karena lebih senang bermain dengan teman-temannya ketimbang mengerjakan skripsi.

Pada subjek keenam mengaku kurangnya mengatur waktu pada dirinya untuk memilih dalam hal melakukan sesuatu, subjek kurang pintar dalam memilih antara mengerjakan skripsi atau bermain dengan teman-temannya. Lalu pada subjek ketujuh mengaku kurangnya membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kesibukan yang dilakukannya. Selanjutnya pada subjek kedelapan mengaku kurangnya mengatur lingkungan yang dapat mendukungnya dalam mengerjakan skripsi. Kemudian pada subjek kesembilan mengaku kurang memiliki motivasi dalam dirinya untuk segera menyelesaikan skripsinya. Lalu yang terakhir pada subjek kesepuluh mengaku kurangnya membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan bekerja.

Dari hasil wawancara di lapangan bahwa didapatkan adanya gambaran fenomena prokrastinasi akademik yang tinggi dan juga adanya gambaran *Self-Regulation* yang rendah pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Ini artinya sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena disebabkan oleh *Self-Regulation* yang rendah (Fernando & Rahman, 2018).

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *Self-Regulation* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu, peneliti dapat menerangkan tentang keterbatasan dari hasil penelitian yang sudah ada. Penelitian yang dilakukan oleh Hendrianur (2014) dalam judul Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi. Kelemahan atau keterbatasan dalam penelitian ini ialah terdapat pada pengambilan sampel yang tidak bisa dilakukan serentak mengingat beragamnya jurusan yang diteliti dalam penelitian ini dan kesukaran untuk menemukan mahasiswa yang telah habis mata kuliahnya, namun belum menyelesaikan skripsi.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Nurwardani (2019) dalam judul Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Diri Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Kelemahan dan keterbatasan penelitian ini terletak pada proses pengambilan data dengan pengambilan data secara tidak langsung, sehingga tidak dapat melihat subjek menjawab dengan sebenarnya atau tidak dan paham atau tidak tentang proses serta kendali yang dialami subjek penelitian.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Aditiantoro & Wulanyani (2019) dalam judul Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Keterbatasan dalam penelitian ini dari segi subjek penelitian adalah populasi subjek yang kurang luas yaitu hanya melakukan penelitian pada mahasiswa PS. Psikologi FK Unud. Dari segi distribusi alat ukur, dalam penelitian ini alat ukur penelitian didistribusikan kepada subjek penelitian dengan memberikan kepada kurti angkatan sehingga peneliti tidak memiliki kontrol langsung atas proses pengisian alat ukur oleh subjek.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Nurwardani (2019) dalam judul Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa

SMA. Kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya memperluas lingkup populasi dan sampel, sehingga kurang mampu menggambarkan apakah pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik juga berlaku pada instansi-instansi pendidikan di wilayah Indonesia lainnya, atau di bangku pendidikan setingkat Sekolah Menengah Pertama.

Lalu yang terahir, penelitian yang dilakukan oleh Dzakiah & Widyasari (2021) dalam judul Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. Keterbatasan pada penelitian ini adalah pengukuran yang menggunakan self-report questionnaire atau kuesioner yang diisi sendiri oleh partisipan, sehingga dimungkinkan terdapat penilaian subjektif dari masing-masing partisipan. Penelitian berikutnya disarankan dapat melibatkan pemberian intervensi agar dapat melihat pengaruh antar variabel secara lebih jelas.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dan juga beberapa penelitian sebelumnya yang sudah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *Self-Regulation* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self-Regulation* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan *Self-Regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang ingin

mengkaji tentang *Self-Regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu kepada pembaca mengenai dampak negatif dari prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga mahasiswa dapat memahami dan meminimalisir permasalahan yang muncul karena prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk melakukan upaya-upaya yang dapat mengurangi dampak negatif dari prokrastinasi akademik yang di alami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

