

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perguruan tinggi merupakan tempat dimana mahasiswa berpartisipasi dalam proses belajar mengajar. Dalam perannya sebagai mahasiswa, mereka akan selalu dihadapkan pada tugas-tugas akademik yang harus diselesaikannya. Sesuai peraturan akademik, mahasiswa diharapkan menyelesaikan studinya selama empat tahun atau delapan semester (Sykur et al., 2020). Siswoyo (Hulukati dan Djibran, 2018) mengatakan bahwa mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan universitas.

Mahasiswa merupakan masa memasuki usia dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Santrock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan istilah yang saat ini digunakan untuk menyebut masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Rentang usia ini adalah 18 sampai 25 tahun, tahap ini ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa ditandai dengan perubahan yang terus menerus. Pada masa ini, mahasiswa bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya, termasuk tanggung jawab terhadap kehidupannya.

Sebagai makhluk individu, mahasiswa mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak dapat hidup sendiri, mereka selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain, tidak jarang timbul perbedaan pendapat yang menimbulkan konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan meningkat seiring dengan perkembangan individu (Hulukati & Djibran, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang pelajar yang berusia antara 18 sampai dengan 25 tahun yang terdaftar dan sedang melanjutkan studinya pada suatu Lembaga pendidikan tinggi, baik dari akademi, politeknik, perguruan tinggi, institut dan universitas.

Pendidikan adalah suatu proses perjalanan yang dilakukan seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Proses pendidikan yang dilakukan oleh seorang individu diharapkan dapat menjamin bahwa individu tersebut pada akhirnya mempunyai pengetahuan, informasi dan keterampilan untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan individu yang tidak mau menikmati beratnya proses, seperti mengerjakan tugas kelompok atau individu, atau menyiapkan materi presentasi yang pada akhirnya individu tersebut memilih menunda-nunda atau bahkan menyerah terhadap proses tersebut (Zainurridla et al., 2022).

Havighurst (Hulukati & Djibran, 2018) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang muncul pada periode-periode tertentu dalam rentang hidup seseorang, jika berhasil diselesaikan akan mendatangkan kebahagiaan dan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya. Apabila gagal maka akan menimbulkan ketidakhahagiaan pada individu dan sulit menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya. Menurut Syamsu Yusuf, tugas perkembangan yang dimaksud meliputi: landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosi, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, kesadaran gender, mengembangkan pribadi, wawasan dan kesiapan karir, kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga (Hardi et al., 2022). Tugas-tugas perkembangan di atas harus dipenuhi dan dicapai oleh mahasiswa agar kehidupannya berjalan efektif dan bebas dari hambatan.

Tugas dan tanggung jawab mahasiswa pada setiap jenjang pendidikan menjadi semakin kompleks. Oleh karena itu, mengerjakan tugas sebagai mahasiswa merupakan sebuah kewajiban yang harus diselesaikan.

Namun kenyataannya masih banyak mahasiswa yang sengaja menunda dalam menyelesaikan tugasnya. Meski demikian, topik prokrastinasi bukanlah sebuah fenomena baru, namun di era modern ini ketika banyak orang dihadapkan pada banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam aturan dan waktu yang singkat, tidak heran jika prokrastinasi selalu menjadi topik yang penting (Fajriani et al., 2021).

Fenomena prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas yang harus diselesaikan, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan menghambat pencapaian tujuan. Prokrastinasi bukan hanya penundaan tetapi juga mencakup keputusan sadar untuk menunda pekerjaan meskipun menyadari kemungkinan konsekuensi negatifnya. Cahyono (2020) mengatakan bahwa pada dunia pendidikan, penundaan ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik disebut dengan perilaku menunda-nunda atau penghindaran akan tugas-tugas akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, tugas akademik bisa sangat beragam. Mulai dari tugas dalam membuat paper atau makalah, tugas observasi, tugas dalam menyusun KRS, hingga penulisan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat mahasiswa lulus.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang terjadi pada hampir semua mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menghindari tugas-tugas akademik dengan alasan ada kegiatan lain yang membuat tugas pokoknya terbengkalai. Gejala prokrastinasi akademik banyak terlihat pada beberapa perilaku seperti sering menunda tugas pribadi, menghindari tanggung jawab akademik, dan mengutamakan aktivitas lain, yang sebenarnya hanya bentuk penghindaran tanggung jawab. Dalam skala yang lebih luas, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan dampak negatif seperti keputusasaan, stress dan paranoid terhadap tanggung jawabnya sendiri. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa penelitian mengenai penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan situasi yang mendasari kondisi psikologis dan sosial mahasiswa. Artinya faktor penyebab prokrastinasi akademik pada perguruan tinggi yang satu berbeda

dengan perguruan tinggi yang lain (Cahyono, 2020).

Kartadinata dan Tundjing (Mayasari et al., 2010) menemukan bahwa 95% mahasiswa dari 60 subjek pada salah satu universitas di Surabaya pernah melakukan prokrastinasi dengan persentase 42% karena malas, 25% ada tugas lain, dan 28% karena hal lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Muyana (2018) terdapat sebanyak 161 mahasiswa prodi BK yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi sebesar 70%.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Muyana (2018), hal ini sejalan dengan hasil survey awal di lapangan yang didapatkan peneliti dengan total 30 responden, terdapat sebanyak 73,3% mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan dosen, 60% mahasiswa baru menyelesaikan tugas saat mendekati batas pengumpulan, 63,3% mahasiswa yang belajar hingga larut karena belum selesai menyelesaikan tugas, 60% mahasiswa tidak menyelesaikan tugas lebih cepat dari waktu yang telah direncanakan, 63,3% mahasiswa lebih senang melakukan aktivitas lain pada waktu senggang daripada menyelesaikan tugas, 66,7% mahasiswa mengobrol dengan teman ketika sedang mengerjakan tugas, 56,7% mahasiswa menerapkan sistem kebut semalam (SKS) dalam mengerjakan tugas, dan 66,7% mahasiswa saat mengerjakan tugas mudah teralihkan dengan kegiatan lain.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 8 mahasiswa, dimana 6 diantaranya menyatakan bahwa mereka suka melakukan penundaan atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Alasan mahasiswa melakukan penundaan saat mengerjakan tugas karena kurangnya ide dan motivasi, lebih suka mengerjakan saat sudah deadline, terbiasa mengakhirkan tugas, sulit mengatur waktu antara tugas yang satu dengan kegiatan atau tugas yang lain tetapi jika tugasnya sulit dikerjakan dari jauh-jauh hari, bermain game, serta kalau ada yang lebih prioritas dan tugasnya mudah mahasiswa lebih suka menundanya. Kemudian dampak yang dirasakan mahasiswa saat melakukan penundaan terhadap tugas yaitu dirinya selalu teringat akan tugas yang belum diselesaikan, perasaan bersalah mengakibatkan selalu teringat tugas

yang belum dikerjakan, merasa bersalah dan berusaha untuk mengerjakan tetapi gagal, gelisah, merasa menyesal, dan merasa tidak tenang karena masih ada pekerjaan yang belum selesai.

Hasil wawancara diatas didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burhan dan Herman (2019), bahwa dampak negatif dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang optimalnya dalam mengerjakan tugas karena sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan, dan adanya sanksi atau hukuman dari dosen mata kuliah ketika mahasiswa gagal mengerjakan dan memenuhi deadline yang telah ditentukan oleh dosen. Menurut CHU dan CHOI (2005) Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku merugikan diri sendiri yang menyebabkan terbuangnya waktu, kinerja buruk, dan peningkatan stres. Dampak prokrastinasi dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, meningkatnya tingkat kecemasan, stress, perasaan putus asa, depresi, dan kesehatan fisik yang buruk.

Zainurridla et al. (2022) mengatakan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah kemampuan seseorang dalam mengatur diri sendiri (regulasi diri). Dari hasil penelitian yang dilakukannya terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Penelitian Pujiastuti et al. (2020) menyatakan bahwa hasil pengaruh yang diberikan variabel regulasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) sebesar 64,7%, yang artinya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri.

Zimmerman & Schunk (dalam Zainurridla et al. (2022) mengemukakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan kekuatan yang berada dalam diri individu. Adanya timbal balik pikiran, perasaan dan bentuk tindakan yang semuanya direncanakan dan disesuaikan dengan cita-cita yang ingin dicapai setiap individu. Regulasi diri membantu

individu dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas serta tugas apa yang perlu diselesaikan terlebih dahulu. Pengaturan diri atau regulasi diri membantu individu mengendalikan perilakunya, mengevaluasi efektivitas tindakannya, dan membantu individu tetap termotivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Taylor dkk (2005) berpendapat bahwa pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pencapaian berupa skill yang dimilikinya, menentukan tujuan atau target, mengevaluasi keberhasilannya dalam mencapai tujuan tersebut, serta memberikan imbalan kepada diri sendiri atas pencapaian tujuan tersebut. Regulasi diri atau pengaturan diri, mengacu pada pola berpikir, perilaku, dan perasaan yang cenderung mencapai tujuan setiap individu (Zainurridla et al. (2022).

Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sering terjadi pada beberapa mahasiswa karena rendahnya regulasi diri yang dimilikinya. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mengacu pada latar belakang diatas, peneliti menemukan beberapa kesenjangan yang dapat dijadikan rujukan dalam rumusan masalah. Adapun peneliti uraikan dalam bentuk paragraf dibawah ini :

Penelitian yang dilakukan oleh Sedyawati (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik”. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa selama pandemic covid-19. Tidak adanya hubungan pada penelitian yang dilakukan oleh (Sedyawati (2021) menunjukkan bahwa regulasi diri tidak membuat siswa SMP mengalami adanya prokrastinasi akademik di tengah pandemic covid-19.

Peneliti lainnya yang dilakukan oleh Afriza Putri Masyitha (2023) dengan judul penelitian “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan ke arah negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan, tetapi arah hubungannya ke arah negatif.

Penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh Nurul Fajriani, Nerinda Rizky F, Ismawati, dan Fathan Abidi A. (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang Bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya korelasi negative antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dan menunjukkan hubungan yang signifikan. Sehingga ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri mahasiswa magister yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Elda Trialisa Putri, Mentari Nadia Widyanta, Khofifah Wahyuringdias, dan Azyiah Rizky Azrul Daeng Ranmu (2020) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan pelatihan regulasi diri. Dari penelitian tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa yang diberikan pelatihan regulasi diri berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik yang menjadi rendah, dengan begitu pelatihan yang diberikan dianggap efektif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Azizah Batubara, Irwan, dan Suci Ayu Lestari (2022) dengan judul penelitian “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Swasta PAB 5 Klumpang Tahun Pelajaran 2021/2022”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan atau korelasi positif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA swasta PAB 5 Klumpang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, peneliti memperbaharui penelitian ini berdasarkan perbedaan subjek dimana subjek yang digunakan peneliti adalah seluruh mahasiswa aktif STBA JIA dari angkatan 2017 sampai 2023, lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah kampus STBA JIA (Sekolah Tinggi Bahasa Asing) yang berada di kota Bekasi, serta penemuan hasil akhir yang dilakukan oleh peneliti bahwa hasil uji korelasi, didapatkan nilai signifikansi 0,664 dengan koefisien korelasi -0,040, yang berarti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Meskipun arah hubungan negatif, korelasinya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hasil tersebut didapat karena adanya perbedaan profil demografis, sample dan teknik pengambilan sample penelitian, serta skala/blueprint penelitian.

Dengan demikian, adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa STBA JIA (Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA)”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa STBA JIA (Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA).

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk menambah kontribusi keilmuan dalam bidang psikologi terkait prokrastinasi akademik dan regulasi diri. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber untuk peneliti selanjutnya yang mengkaji tentang prokrastinasi akademik dan regulasi diri.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- Regulasi diri (pengaturan diri) penting bagi mahasiswa karena memungkinkan mereka mengendalikan diri dan mengarahkan perilakunya berdasarkan apa yang ingin dicapainya. Oleh karena itu, diharapkan universitas lebih memahami dan memperhatikan regulasi diri pada setiap mahasiswanya dengan memberikan pelatihan/seminar tentang pentingnya regulasi diri atau cara mengatur regulasi diri untuk memperoleh hasil yang diinginkan kepada mahasiswa, agar mereka mengetahui cara mengatur atau mengelola diri secara bijaksana.
- Bagi peneliti, diharapkan alat ukur pada penelitian ini dapat dikembangkan dan dijadikan sebagai acuan referensi serta landasan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.