

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Selain belajar dan menggali ilmu, mahasiswa memiliki peran dan tugas mahasiswa yang mereka lakukan saat berkuliah. Peran sebagai mahasiswa aktif beberapa dari mereka terlibat dalam kegiatan organisasi dan gerakan mahasiswa di kampus, contohnya mahasiswa tergabung di ormawa, mengikuti seminar dan mengikuti berbagai acara di kampus. Ketika menjalankan peran sebagai mahasiswa diharapkan mereka mempunyai manajemen waktu yang baik sehingga mereka bisa menjalankan peran sosialnya dimasyarakat, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Begitu pula tugas mahasiswa yang dihadapkan dengan kegiatan belajar, mengerjakan dan menyelesaikan tugas agar mencapai perolehan hasil belajar atau IPK tinggi.

Mahasiswa dapat kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena banyaknya *stressor* yang diterima (Rumiani, 2006). Kondisi dengan berbagai sumber tekanan yang berbeda dapat membuat mahasiswa rentan terhadap stres. Mahasiswa yang rentan terhadap situasi stres ditandai dengan mereka melakukan prokrastinasi akademik, kelesuan, keterlambatan kelas, keterlambatan penyelesaian tugas, dan penundaan waktu belajar sebelum ujian. Konsekuensi buruk dari stres adalah meningkatnya kelelahan (*fatigue*) sehingga mengakibatkan ketidakmampuan. Keadaan lelah yang dialami seseorang dapat mengakibatkan produktivitas pada belajar menurun maupun berkurangnya melakukan kegiatan pribadi.

Diketahui bahwa prokrastinasi bermula dari kata latin yaitu *procrastinare* yang memiliki arti untuk menunda atau penundaan sampai hari berikutnya (DeSimone, 1993). Prokrastinasi identiknya dengan penundaan tetapi bukan semua penundaan termasuk prokrastinasi. Contoh penundaan yang bukan termasuk prokrastinasi, mahasiswa harus menunda menyelesaikan tugas karena kondisi badan yang sedang tidak enak badan atau sakit. Hal yang menjadi prokrastinasi jika mahasiswa membuang waktu menunda-nunda tugas hanya untuk sekedar berselancar di sosial media seperti membuka line, whatsapp dsb.

Sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS mengalami masalah dengan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, berikut akan dibahas terkait beberapa aspek-aspek mengenai perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS.

Aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas ditinjau berdasarkan kecenderungan mahasiswa menunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil dari kuesioner penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa malas mengerjakan tugas. Mahasiswa suka menunda untuk memulai mengerjakan tugas. Bahkan mahasiswa tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil dari kuesioner penelitian, menunjukkan bahwa mahasiswa terbiasa dalam mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam. Tugas akan terburu-buru dikerjakan sekaligus selama sehari menjelang waktu pengumpulan tugas. Tentunya perilaku tersebut tidak baik dilakukan mahasiswa selain dapat mengganggu kesehatan, hal ini mengakibatkan tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa tidak maksimal dikerjakan. Perilaku ini menyebabkan mahasiswa membentuk suatu kebiasaan prokrastinasi atau menunda-nunda. Meskipun demikian, mahasiswa mengerjakan semua tugas mereka sampai tuntas dan mereka tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.

Aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Dalam hal ini, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual tidak timbul pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS karena mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Mahasiswa tetap konsisten untuk mengerjakan tugas sesuai jadwal mereka. Mahasiswa juga mengingat tugas yang mereka kerjakan sesuai jadwal yang mereka buat.

Aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan. Berdasarkan data yang didapatkan dari kuesioner penelitian menunjukkan bahwa saat mahasiswa merasa bosan dalam mengerjakan tugas, mereka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan misalkan, mahasiswa suka bermain handphone ketika mengerjakan tugas. Terkadang mahasiswa bersosial media ketika sedang mengerjakan tugas. Mahasiswa tidak bisa mengendalikan kesenangan mereka untuk menyelesaikan tugas terlebih dahulu.

Seorang mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS mengatakan pernah melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik. Mahasiswa tersebut menunda-nunda sampai menjelang waktu pengumpulan tugas. Ketika mengetahui tenggang waktu adalah besok mahasiswa semakin terdorong untuk mengerjakan tugasnya. Mahasiswa tersebut merasa mendapatkan energi lebih untuk mengerjakan tugas ketika menjelang tenggang waktu pengumpulan tugas. Dalam hal ini salah satu faktor yang membantu mahasiswa adalah dukungan sosial. Mahasiswa membutuhkan dukungan dari teman-teman sebaya atau orang terdekat agar berhasil dalam mengerjakan tugas. Alasan mahasiswa tersebut menunda

tugasnya karena tugas yang dirasakan menjadi tanggungan mahasiswa dan merupakan suatu beban bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang dihadapkan dengan beban kerja atau tugas yang terlalu banyak akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Penelitian tentang stres dan prokrastinasi yang dilakukan oleh Kanner,dkk (dalam Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan stresor daily hassles. Mahasiswa yang menunda tugas atau ingin menghindari tugas maka dapat membuat mereka stress (Wiworo, 2016).

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang telah peneliti lakukan kepada seorang mahasiswa dari Fakultas Psikologi UKWMS dengan wawancara, hal tersebut sesuai dengan aspek prokrastinasi, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang menunjukkan bahwa mahasiswa menunda-nunda tugas hingga mendekati saat akhir pengumpulan tugas. Berikut pernyataan informan penelitian :

“ya jelas lah mahasiswa mana yang nggak pernah prokrastinasi, iya kan aku juga sempat bilang di awal bahwa aku ini ngerjain tugas kadang nggak mepet kadang juga mepet jadi yah tapi kebanyakan yang mepet itu” (Mahasiswa MM, 22 tahun).

Berdasarkan pernyataan informan MM mengatakan bahwa mahasiswa pernah menunda tugas atau melakukan prokrastinasi. Dan juga informan mengaku kebiasaan informan mulai kerja tugas ketika dekat dengan tenggang waktu pengumpulan tugas. Adapun aspek-aspek prokrastinasi dikemukakan oleh Ferrari, Jhonson dan McCown (Nursalam, 2016 & Fallis, 2013). Aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas pada Informan MM terpenuhi, jika orang yang suka menunda mengetahui bahwa ada tugas yang harus dilakukan, tetapi memilih untuk menunda tugas tersebut.

Mahasiswa beranggapan bahwa prokrastinasi merupakan hambatan untuk mencapai kesuksesan akademik karena menunda-nunda punya potensi menurunkan kualitas pembelajaran, dan berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018). Prokrastinasi akademik ini terjadi akibat tidak menjadi perhatian penting bagi kalangan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan Muyana (2018) menunjukkan bahwa hasil analisis data kategori terbanyak mengenai prokrastinasi akademik para mahasiswa berada di kategori tinggi, dengan jumlah partisipan 161 mahasiswa.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi ini diperkirakan sedikit sekali menggunakan tenggang waktu untuk menyelesaikan dan membenahi tugas yang ditetapkan oleh dosen. Dalam hal ini prokrastinasi menjadi perhatian penting sehingga perlu dilakukan tindakan

pengecahan supaya prokastinasi tidak terus menerus dilakukan khususnya oleh para mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan terhadap mahasiswa karena ketika mahasiswa gagal mengatur waktu dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas menjadi terlambat untuk kerjakan. Mahasiswa yang gagal mengatur waktu mereka membuang-buang uang dan waktu. Akibatnya, tugas mungkin tidak selesai, tugas bisa menumpuk, tugas tidak bisa diselesaikan secara maksimal, dan mahasiswa bisa gagal belajar atau menunda kelulusan. Baumeister (2018) meneliti dua studi *longitudinal* dikalangan peserta didik, mereka yang melakukan prokrastinasi melaporkan mengalami stres yang lebih tinggi di akhir semester, dan mereka menerima nilai yang lebih rendah daripada mereka yang tidak menunda-nunda dari awal semester.

Ketika mahasiswa menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi, waktu menjadi terbuang dengan sia-sia, dan mereka kehilangan kesempatan didalam studinya (Milgram,1991, dalam Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995). Dampak dari prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa mengakibatkan tugas mahasiswa menumpuk dan selesainya tugas menjadi tidak maksimal. Selain itu juga, prokrastinasi akademik menimbulkan dampak positif dan negatif bagi diri mahasiswa. Dampak positif bagi diri mahasiswa mereka merasa lebih bersemangat mengerjakan tugas disaat-saat terakhir menjelang pengumpulan tugas karena mereka merasakan tantangan dalam mengerjakan tugas disaat terakhir menjelang deadline kumpul tugas. Dampak negatif mahasiswa yang suka menunda-nunda adalah mereka merasa menyesal dan bersalah karena menunda-nunda. Pekerjaan yang mereka lakukan tidak maksimal, mereka tidak memiliki banyak waktu untuk memperbaiki pekerjaannya dan akan mendapat sanksi jika gagal menyelesaikan tugas. Untuk memenuhi tenggat waktu yang ditentukan oleh dosen (Burhan & Herman, 2019).

Menurut Howell et.al (Häfner et al., 2014) prokrastinasi digambarkan sebagai kegagalan dari *self regulated learning*. Kurangnya kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki menjadi alasan utama untuk melakukan prokrastinasi. Regulasi diri yang rendah menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi. Maka dari itu dibutuhkan usaha mandiri dan secara aktif dapat memusatkan diri pada pembelajaran untuk mencapai target ideal yang biasa disebut sebagai *self regulated learning*.

Menurut Zimmerman (1989), siswa umumnya digambarkan sebagai pembelajar yang menyesuaikan diri. Artinya, mereka metakognitif, termotivasi, dan terlibat aktif dalam metode pembelajaran mandiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Savira (2012) yang berjudul “Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi” Gambaran data prokrastinasi subjek mengungkapkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi subjek berada pada kategori rendah. Gambaran *self-regulated learning* dalam penelitian ini menemukan bahwa rata-rata subjek belajar penyesuaian diri berada pada kategori rendah dan 12 (50%) mengalami prokrastinasi dalam kategori sedang.

Dalam penelitian ini peneliti juga melakukan hasil pre-eliminatory tentang regulasi diri mahasiswa yang berdampak pada dirinya setelah melakukan penundaan (wawancara dengan informan MM pada tanggal 14 November 2021). Berikut pernyataan informan :

“ya mungkin aku bakal kewalahan ya kalau tugasnya banyak banget gitu ya, habis kerja yang satu terus kerja yang lainnya gitu. Dulu pun juga pernah kayak dalam satu hari itu numpuk banget tugas nya jadi ada beberapa mata kuliah ya kalo gak salah dua itu pun makalah semua, seperti nya itu tugas individu dan itu makalah semua ya itu bener-bener menguras tenaga ya” (Mahasiswa MM, 22 tahun).

Berdasarkan pernyataan informan MM diatas bahwa informan mengalami masalah terkait dengan tugas, dia merasa kewalahan karena tugas yang menumpuk dalam satu hari dan tugas yang diberikan bersifat individu. Dalam hal tersebut, aspek-aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (1989) mencakup tiga aspek pembelajaran akademis yaitu : metakognisi, motivasi, perilaku.

Dalam pernyataan diatas, informan MM mengalami masalah pada salah satu aspek *self regulated learning*, yaitu metakognisi. Salah satu aspek metakognisi adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengelola, memantau, dan melakukan penilaian terhadap kegiatan belajar. Informan harus memiliki kemampuan merencanakan dan mengorganisasikan kegiatan belajarnya.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa karena mahasiswa banyak dihadapkan dengan tugas-tugas dan tidak mempunyai banyak tenggang waktu dan sudah menjadi tanggung jawab mahasiswa untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Khususnya partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi UKWMS memerlukan regulasi diri agar mahasiswa dapat mengatur, mengarahkan, menyesuaikan dan mengontrol pencapaian tugas-tugasnya guna mencapai keberhasilan akademiknya.

1.2 Batasan Masalah

Terdapat beberapa batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu variabel *self regulated learning* dan variabel prokrastinasi akademik
2. Partisipan adalah mahasiswa yang berada pada tahun angkatan 2018-2021 di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Alasannya karena mahasiswa pada angkatan tersebut masih mengikuti banyak mata kuliah dibandingkan angkatan 2017 yang sudah mulai mengerjakan skripsi atau proposal skripsi. Berdasarkan pada hal tersebut peneliti kemudian terdorong untuk mengetahui ada tidaknya prokrastinasi akademik yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2018-2021 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Metode penelitian menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif yang menggunakan uji korelasi/hubungan

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam jurusan psikologi terkait kemampuan *self regulated learning* dan teori prokrastinasi akademik pada mahasiswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Informan Penelitian :

Penelitian tentang *self regulated learning* ini diharapkan dapat dipahami oleh informan penelitian dan dapat diterapkan untuk mengontrol aktivitas belajar, sehingga mempunyai strategi dalam belajar.

b. Bagi Para Mahasiswa :

Dapat memberi informasi bagi mahasiswa untuk mengelola diri terhadap aktivitas belajar dengan mengembangkan strategi belajar untuk memahami materi pelajaran serta aplikasi materi pembelajaran tersebut.

c. Bagi Program Studi Fakultas Psikologi UKWMS :

Penelitian ini dapat memberi informasi mengenai program seperti seminar, atau psikoedukasi yang dapat diberikan kepada mahasiswa terkait dengan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

d. Bagi Institusi Pendidikan :

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Institusi Pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung terlaksana kegiatan belajar secara optimal. Sehingga mampu menurunkan maupun terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para pelajar.