

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan mengembangkan keahlian tertentu, dimana dalam prosesnya mereka harus memenuhi berbagai tuntutan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik (Astuti dkk., 2021). Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktifitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan (Aji dkk., 2023). Tugas utama mahasiswa tentunya adalah belajar dan berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik dalam urusan akademiknya, dengan kata lain mahasiswa harus memfokuskan dirinya untuk menyelesaikan berbagai tugas kuliah dan mempelajari materi kuliah (Handayani dkk., 2024). Salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugas-tugas akademik yang diterima oleh mahasiswa (Kosasi dkk., 2019).

Nisa dkk. (2019) menemukan bahwa banyak mahasiswa mengeluh karena tidak dapat manajemen waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu, adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu yang merupakan faktor penting sehingga menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugasnya. Fenomena prokrastinasi akademik sering dijumpai pada lingkungan akademik, diantaranya

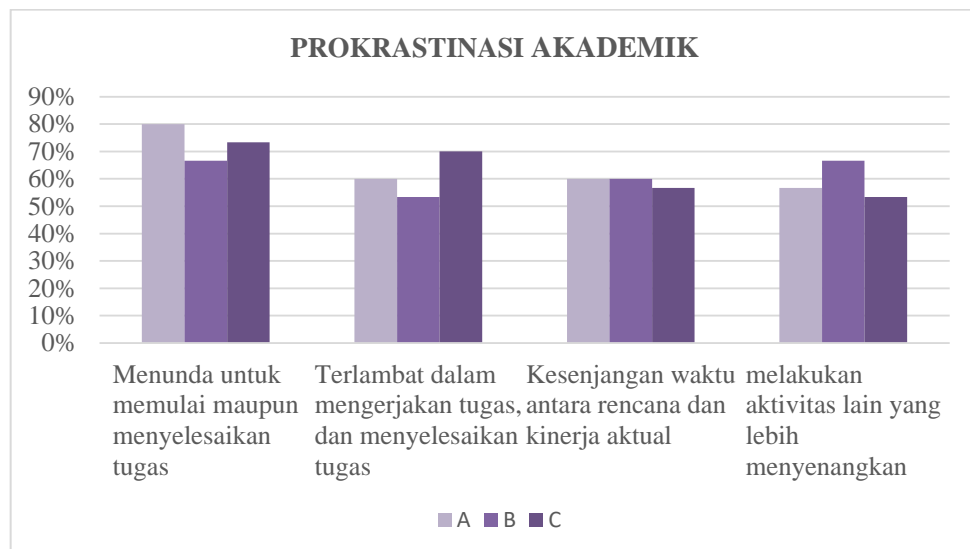
menunggu deadline untuk mengerjakan tugas, selalu mencari alasan untuk tidak segera menyelesaikan tugas dan menyadari bahwa melakukan tugas tertentu itu penting tetapi malah lebih sering melakukan hal lain yang dianggap lebih menyenangkan (Lubis, 2018).

Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu tugas akademik (Fauziah, 2015).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 s/d 16 Agustus 2024 terhadap 30 mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh sebagai berikut.

**Gambar 1.1**

*Permasalahan responden terkait prokrastinasi akademik berdasarkan hasil survei*



Keterangan :

**Menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas**

- Mengerjakan tugas kuliah setelah selesai melakukan aktivitas yang lain
- Menunda mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh dosen, dikarenakan lebih memilih bermain *game online* setiap saat
- Setiap mata kuliah memiliki tugas yang terlalu banyak, sehingga malas

untuk menyelesaikannya

**Terlambat dalam mengerjakan tugas, dan menyelesaikan tugas**

- a. Mengerjakan tugas mendekati *deadline*, sehingga terlambat untuk mengumpulkan tugas
- b. Terlambat mengumpulkan tugas kuliah dikarenakan sering menunda dalam mengerjakannya
- c. Waktu yang diberikan dosen sangatlah cukup namun kurangnya mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas

**Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual**

- a. Tidak terlaksanakannya jadwal yang telah disusun, karena adanya aktivitas lain yang tidak direncanakan
- b. Merasa kesulitan dalam memenuhi jadwal yang sudah ditetapkan sebelumnya
- c. Kurangnya mengatur waktu hingga membuat tugas kuliah tidak selesai sesuai jadwal yang telah disusun

**Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan**

- a. Lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti berkumpul bareng teman dari pada memilih untuk menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen
- b. Sulit menolak ajakan teman, sehingga terlambat dalam mengerjakan tugas kuliah
- c. Banyaknya rutinitas lain sehingga lalai dalam mengerjakan tugas kuliah

Berdasarkan hasil survei awal di atas, ditemukan masalah pada mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh. Pada aspek pertama akar permasalahan ditemukan bahwa banyak mahasiswa lebih memilih aktifitas lain seperti bermain game atau berkumpul dengan teman, yang dianggap lebih menarik dari pada mengerjakan tugas. Pada aspek kedua akar permasalahan ditemukan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Pada aspek ketiga akar permasalahan ditemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti jadwal yang telah disusun, baik karena adanya kegiatan lain yang tidak direncanakan maupun kendala dalam pelaksanaan rencana tersebut. Pada aspek keempat akar permasalahan terdapat pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam

menolak ajakan teman sehingga membuat tugas tidak terselesaikan sesuai waktu pengumpulannya.

Dampak negatif prokrastinasi akademik tersebut sering kali dilakukan oleh mahasiswa (Ramadhanti dkk., 2024). Dampak-dampak prokrastinasi akademik menurut penelitian Suhadianto & Pratitis (2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa menimbulkan stress sebanyak 45%, cemas 60%, sakit 35%, nilai rendah 55%, kelelahan 45%, dan dapat menimbulkan malas dalam menjalankan perkuliahan sebanyak 35%, sehingga dampak positif prokrastinasi akademik hanya dirasakan 1 orang atau 5% dari subjek penelitian seperti merasa tertantang dan merasa tenang dalam waktu sementara.

Prokrastinasi akademik umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa untuk menyesuaikan dan mengatur diri dengan tuntutan tugas saat ini, seperti kemampuan mereka untuk mengatur kegiatan belajar, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar, dan kurangnya sumber-sumber yang mendukung untuk belajar (Santika & Sawitri, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya Prokrastinasi Akademik adalah kontrol diri (Agustina, 2019).

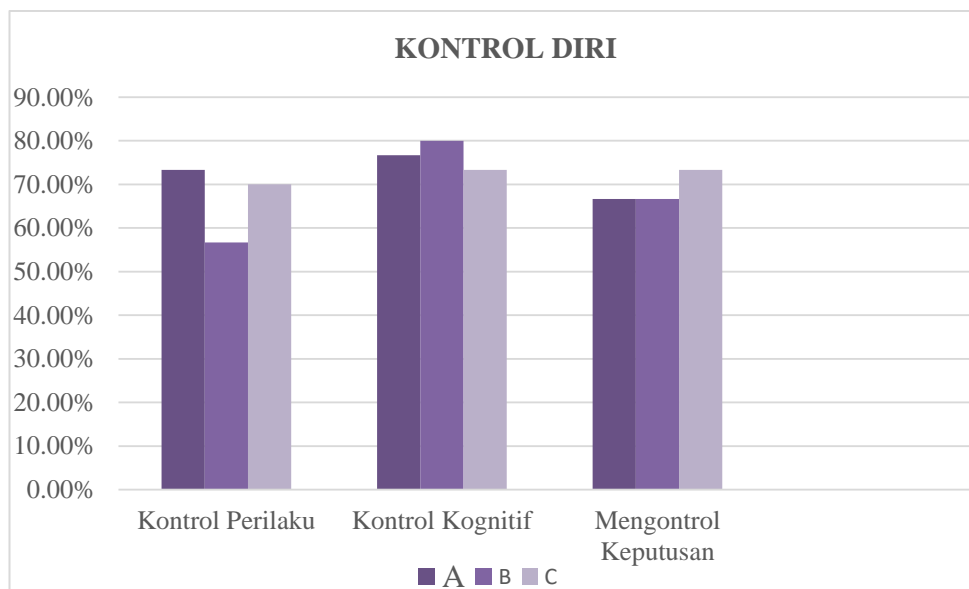
Kontrol diri merupakan suatu keterampilan individu dalam mengontrol dirinya untuk memutuskan sebuah kewajiban dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik dengan memikirkan risiko dalam waktu yang akan datang (Kurniawanti & Rini, 2022). Menurut Gottfredson dan Hirsci (dalam Marsela & Supriatna, 2019) ada beberapa hal yang menjadi faktor permasalahan kontrol diri, saat kontrol diri pada individu rendah maka individu tersebut akan sulit

mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 s/d 16 Agustus 2024 terhadap 30 mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh sebagai berikut.

**Gambar 1.2**

*Permasalahan responden terkait kontrol diri berdasarkan hasil survei.*



Keterangan :

**Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)**

- Mudah marah, frustrasi, depresi akibat adanya tekanan dalam mengerjakan tugas
- Bertindak sesuka hati dalam mengerjakan tugas tanpa mempertimbangkan konsekuensi
- Tidak mampu membagi waktu baik dalam mengerjakan tugas maupun aktivitas diluar kampus

**Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)**

- Kurangnya waktu tidur dapat mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi saat mengerjakan tugas
- Tidak dapat menyelesaikan tugas hingga selesai, sehingga mengerjakan tugas yang lain
- Sulit menahan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak seharusnya

dilakukan dalam pengerjaan tugas

**Mengontrol Keputusan (*Desional Control*)**

- a. Dikarenakan terlalu asik melihat media sosial, sehingga tidak mampu memutuskan kapan harus memulai untuk mengerjakan tugas
- b. Selalu menunda pengambilan keputusan terkait penyelesaian tugas hingga mendekati *deadline*
- c. Sering menyesali keputusan terkait cara dan waktu dalam mengerjakan tugas

Berdasarkan hasil survei awal di atas, ditemukan masalah pada mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh. Pada aspek pertama akar permasalahan ditemukan bahwa mahasiswa kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku. Pada aspek kedua akar permasalahan ditemukan bahwa mahasiswa mengalami masalah fokus dan konsistensi dalam penyelesaian tugas. Pada aspek ketiga akar permasalahan ditemukan bahwa mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam mengambil keputusan yang tepat waktu, sehingga masalah ini mencerminkan adanya hambatan dalam manajemen stres, disiplin, dan kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif, yang dapat berdampak pada pencapaian akademik dan kesejahteraan pribadi mereka.

Kontrol diri berperan penting dalam menentukan kinerja di lingkungan akademik, mahasiswa yang cenderung menunda mengerjakan tugas menunjukkan kurangnya pengontrolan diri, oleh karena itu, ketika mahasiswa mampu mengembangkan keterampilan kontrol diri, mereka akan lebih mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, meningkatkan kemampuan kontrol diri juga penting untuk membantu individu mengatasi perilaku prokrastinasi (Asani, 2023). Penundaan tugas terjadi ketika individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, dikarenakan individu tersebut tidak bisa menentukan prioritasnya dan tidak dapat mengendalikan dirinya (Lumongga, 2014). Oleh karena itu, peneliti tertarik

melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh".

## **1.2. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Cholid & Qodariah (2024) dengan judul “Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam Menyelesaikan Skripsi”. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Bandung. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas non-eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self control* tinggi dan prokrastinasi akademik yang tinggi, serta menunjukkan adanya pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian, desain penelitian, dan lokasi penelitian. Pada penelitian Cholid & Qodariah (2024) subjek yang diteliti mahasiswa Universitas Islam Bandung sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh. Pada penelitian Cholid & Qodariah (2024) desain penelitian yang digunakan kausalitas non-eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Pada penelitian Cholid & Qodariah (2024) lokasi penelitian berada di Universitas Islam Bandung sedangkan penelitian ini berada di Universitas Malikussaleh.

Penelitian kedua dilakukan oleh Doni & Pedhu (2022) dengan judul “Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”. Penelitian ini dilakukan di PGSD kampus semanggi dan PGSD kampus BSD. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Hasil penelitian

menunjukkan sebanyak 34 mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori tinggi, 18 mahasiswa dengan kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori kontrol diri rendah. Sementara, prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD angkatan 2019 diperoleh sebanyak 6 mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, 26 mahasiswa dengan kategori sedang dan 20 mahasiswa pada kategori rendah. Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD angkatan 2019 Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Atma Jaya Jakarta. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian Doni & Pedhu (2022) subjek yang diteliti mahasiswa program studi PGSD angkatan 2019 Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Atma Jaya Jakarta, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh. Pada penelitian Doni & Pedhu (2022) lokasi penelitian berada di Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Atma Jaya Jakarta sedangkan penelitian yang akan diteliti berada di Universitas Malikussaleh.

Selanjutnya penelitian ketiga yang diteliti oleh Devayanti dkk. (2022) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan”. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontrol diri rendah dan tingkat prokrastinasi akademik sedang, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan

prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian Veren & Rini (2022) subjek yang diteliti mahasiswa keperawatan, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh. Pada penelitian Veren & Rini (2022) lokasi penelitian berada di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sedangkan penelitian ini berada di Universitas Malikussaleh.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Fahira & Hidayati (2022) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini dilakukan di Universitas Swasta di Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara perilaku kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa dapat dikatakan kuat dengan arah korelasi negatif. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian Fahira & Hidayati (2022) subjek yang diteliti mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di salah satu Universitas Swasta di Surakarta, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh. Pada penelitian Fahira & Hidayati (2022) lokasi penelitian berada di Universitas Swasta di Surakarta sedangkan penelitian ini berada di Universitas Malikussaleh.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Ammarus dkk. (2022) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi

Akademik Mahasiswa FKIP UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan keeratan hubungan antar variabel berada di kategori rendah, terdapat hubungan positif yang signifikan antara smartphone addiction terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan keeratan hubungan antar variabel berada di kategori sedang, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan smartphone addiction terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2018 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret yang sedang mengerjakan skripsi. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian Ammarus dkk. (2022) subjek yang diteliti mahasiswa angkatan 2018 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh. Pada penelitian Ammarus dkk. (2022) lokasi penelitian berada di Universitas Negeri Sebelas Maret, sedangkan penelitian yang akan diteliti berada di Universitas Malikussaleh.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh?”

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu psikologi terutama yang terkait dengan ilmu psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi sosial yang mengenai prokrastinasi akademik.

##### **1.5.1 Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa**

Sebagai bahan referensi mengenai prokrastinasi akademik dan control diri ketika melakukan penundaan dan sebagai pemahaman bagi mahasiswa dalam mengontrol diri dengan baik agar terhindar dari tindakan penundaan dalam tugas akademik

###### **b. Bagi Instansi**

Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan melakukan kegiatan psikoedukasi mengenai pentingnya kontrol diri yang baik.