

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati dan Djibran, 2018). Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. 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). Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Jannah dan Muis, 2014) tugas-tugas akademik diantaranya tugas menulis makalah, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas skripsi dan kinerja akademik secara keseluruhan.

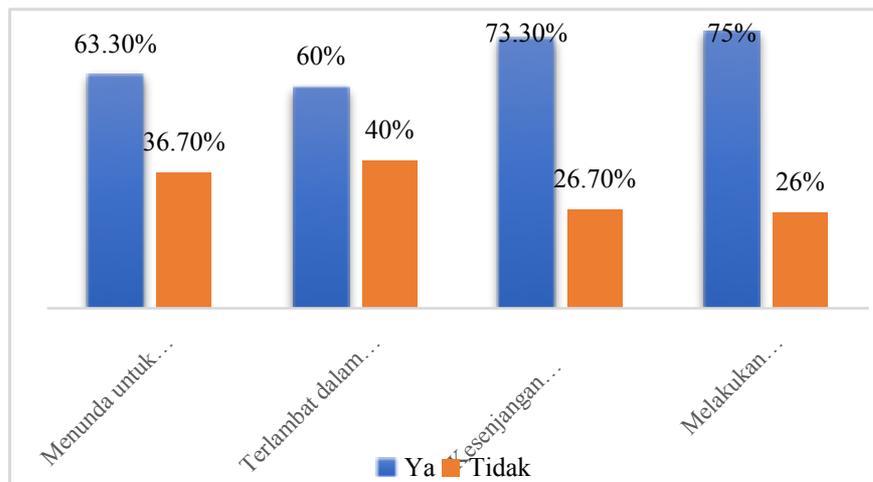
Fenomena prokrastinasi sering dijumpai pada lingkungan akademik, diantaranya menunggu *deadline* untuk mengerjakan tugas, selalu mencari alasan untuk tidak segera menyelesaikan tugas dan menyadari bahwa melakukan tugas tertentu itu penting tetapi malah lebih sering melakukan hal lain yang dianggap lebih menyenangkan (Lubis, 2018). Hasil Penelitian dari Suhadianto (2019) kepada

500 mahasiswa Universitas ter-akreditasi A di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti melakukan survei tanggal 08 November 2023 dengan menggunakan *Gform* pada 60 mahasiswa Universitas Malikussaleh sebagai berikut:

Gambar 1. 1

Survey Prokrastinasi Akademik

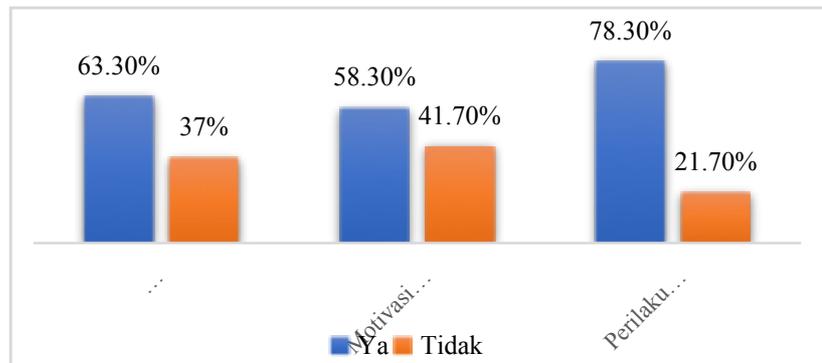


Dari hasil survei diatas pada mahasiswa Universitas Malikussaleh, pada aspek pertama yaitu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, ditemukan mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas. Pada aspek kedua yaitu terlambat dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas, mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas kuliah dikarenakan sering menjalani kegiatan yang tidak memiliki tujuan tertentu. Pada

aspek ketiga yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, mahasiswa sering melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas kuliah ketika memiliki waktu luang sehingga mahasiswa merasa tertekan ketika tugas yang akan segera dikumpulkan. Pada aspek keempat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, ketika dikelas mahasiswa lebih tertarik membuka sosial media dikarenakan bosan.

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, 2016). Selain itu dampak dari prokrastinasi akademik antara lain dapat mengakibatkan stres, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan dan produktivitas, terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri (Jannah dan Muis, 2014). Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dipengaruhi dengan mengelola regulasi diri dengan (Mujirohawati dan Khoirunnisa, 2022)

Schunk (dalam Zimmerman, 1989) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan diri, termasuk cara berpikir, perasaan, dan tindakan yang direncanakan, serta hubungannya dengan tujuan yang diinginkan seseorang.

Gambar 1. 2*Survey Regulasi Diri*

Dari hasil survei diatas pada mahasiswa Universitas Malikussaleh pada aspek metakognitif ditemukan mahasiswa mudah lupa saat mengingat materi pembelajaran sehingga mereka mencatat materi dengan baik yang diberikan oleh dosen. Pada aspek motivasi, mahasiswa malas menyimak materi perkuliahan ketika tidak suka dengan dosen materi perkuliahan tersebut dan juga enggan bertanya pada dosen ketika kesulitan mengerjakan latihan soal yang diberikan. Pada aspek perilaku, mahasiswa tidak mempelajari buku catatan materi ketika hendak ujian.

Ketika mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri, maka mereka dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan baik, dan mereka perlu mengembangkan kembali kemampuan regulasi diri mereka untuk membantu individu mengatasi perilaku prokrastinasi (Rochillah dan Khoirunnisa, 2020). Kurangnya kemampuan dalam regulasi diri pada mahasiswa menjadikan mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas perkuliahan dibidang akademik yang sering disebut prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki

regulasi tinggi dapat membantu individu tersebut untuk mencapai tujuan dengan lebih tepat (Jannah dan Muis, 2014).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik di Universitas Malikussaleh”

1.2 Keaslian penelitian

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Satwika (2022) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan regulasi dalam diri dengan prokrastinasi siswa dapat saling berkaitan dan berhubungan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk prokrastinasi yang dilakukan siswa dimana individu tersebut kurang mampu dalam meregulasi dirinya dalam hal belajar, membagi waktu sehingga dengan mudah melakukan bentuk penundaan pada tugas akademiknya. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang baik maka akan terhindar dari penundaan dimana individu tersebut dapat merencanakan proses belajarnya dan dapat terhindar dari suatu penundaan. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan pada penelitian yang akan diteliti yaitu subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian sebelumnya subjek penelitiannya adalah siswa sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa. Pada lokasi penelitian sebelumnya adalah SMA X sedangkan lokasi penelitian yang akan diteliti adalah Universitas Malikussaleh.

Menurut penelitian Ramadhani dkk (2016) dengan judul penelitian “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA”. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke beberapa responden. Siswa mengaku bahwa salah satu kesulitan yang dihadapi dalam pembelajaran adalah rasa bosan yang mengakibatkan kecenderungan untuk menunda dan menghindar. Hal ini harus diminimalisir, mengingat siswa harus meregulasi diri guna memenuhi tujuan-tujuan jangka panjang yang akan dihadapi mendatang maupun jangka pendek yang dihadapi sekarang. Jika prokrastinasi akademik sudah sampai tahap kronis, maka individu akan kesulitan dalam memonitor, mengontrol dan mencegah tindakan-tindakan dalam meraih tujuan. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan pada penelitian yang akan diteliti yaitu subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada subjek penelitian sebelumnya adalah siswa SMA sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa. Pada lokasi penelitian sebelumnya berada di SMA Negeri 10 Jakarta sedangkan lokasi penelitian yang akan diteliti adalah Universitas Malikussaleh.

Menurut penelitian Iswahyudi dkk (2016) dengan judul penelitian “Pengaruh mengikuti orgamawa dan regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun tahun akademik 2015/2016.” Hal ini sesuai hasil penelitian bahwa mengikuti Orgamawa dan regulasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun tahun akademik 2015/2016. Mahasiswa merasa bahwa kesibukannya dalam kegiatan Orgamawa telah mengganggu waktu untuk

mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa yang lain menyatakan bahwa dirinya keberatan jika harus mengesampingkan pertemuan dalam organisasi yang diikutinya demi segera menyelesaikan skripsi. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan pada penelitian yang akan diteliti yaitu pada metode penelitian, subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian sebelumnya metode yang digunakan adalah eksperimen deskriptif korelasional *ex post facto* sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pada penelitian sebelumnya subjek yang diteliti adalah mahasiswa yang mengikuti Orgamawa dan menempuh penyusunan skripsi sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya lokasi penelitian berada di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun sedangkan penelitian yang akan diteliti berada di Universitas Malikussaleh.

Menurut penelitian Zainurridla dkk (2022) dengan judul penelitian "Hubungan Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)" hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi regulasi diri siswa, maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik siswa. sebab dengan semakin tingginya regulasi diri yang terdapat pada diri siswa, maka kemungkinan besar terjadinya prokrastinasi akademik pada diri siswa sangat minim. Adanya suatu hubungan yang positif dan sangat signifikan antara prestasi akademik dengan penggunaan strategi belajar berdasarkan regulasi diri membuat hasil penelitian ini semakin kuat. secara pandangan realita lapangan yang menunjukkan bahwa sekalipun kemampuan siswa tinggi tetapi ia tidak dapat

mencapai prestasi akademik yang optimal, karena disebabkan oleh kegagalannya dalam mengatur dirinya dalam belajar. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian sebelumnya subjek yang diteliti adalah siswa jurusan Teknik Komputer Jaringan (TKJ) sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya lokasi penelitian berada di SMK Ibrahimy 2 Situbondo sedangkan penelitian yang akan diteliti berada di Universitas Malikussaleh.

Menurut penelitian Putri dkk (2020) dengan judul penelitian “Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri. Pada hasil uji deksriptif *pre-test* dan *post-test* skala prokrastinasi akademik terdapat penurunan prokrastinasi akademik dari kategori sedang ke rendah. Kegiatan pelatihan regulasi diri dapat membantu peserta menurunkan perilaku untuk menunda-nunda pekerjaan, mampu menetapkan tujuan dalam jangka panjang sesuai dengan keinginan diri sendiri serta mampu dalam penggunaan waktu yang kurang efektif. Siswa yang mampu menguasai strategi *self regulation learning* maka strategi tersebut dapat mereka terapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dari penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada metode penelitian, subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada metode penelitian sebelumnya menggunakan metode eksperimen *one group pretest-postest* sedangkan metode penelitian yang akan diteliti menggunakan metode kuantitatif

korelasi. Pada subjek penelitian sebelumnya adalah mahasiswa FISIP sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa. Selain itu lokasi penelitian sebelumnya berada di Universitas Mulawarman sedangkan lokasi penelitian yang akan diteliti berada di Universitas Malikussaleh.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat dilihat adalah apakah terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak yang ingin meneliti mengenai Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas Malikussaleh.

b. Bagi Sumbangan Ilmu

Dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang studi Psikologi Belajar, Psikologi Pendidikan, Psikologi Sosial, Psikologi Perkembangan khususnya mengenai Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan referensi mengenai prokrastinasi akademik dan regulasi diri ketika melakukan penundaan dan sebagai pemahaman mahasiswa dalam mempertahankan regulasi diri dengan baik agar terhindar dari tindakan penundaan tugas akademik.

b. Bagi Instansi

Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan metode serta media pembelajaran yang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik.