

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah dipengaruhi oleh dorongan dan motivasi dari individu itu sendiri. Menurut Prayitno (dalam Farah, 2020) kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi dapat dilihat sejauh mana mahasiswa tidak menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, tetapi juga dilihat dari kemampuan mahasiswa menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan baik Uts, Uas, Kuis, Essay dll. Kebiasaan menunda-nunda ini sering disebut dengan istilah "prokrastinasi". Dengan demikian, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu tindakan negatif yang disengaja oleh seorang prokrastinator seperti mengulur waktu untuk memulai mengerjakan suatu tugas serta mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan Ghufron & Risnawati (2017).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang terjadi secara berulang-ulang. Menurut Ferrari dkk (1995) prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang cenderung adanya indikasi yang tidak baik dalam memanfaatkan waktu, sehingga dapat mengakibatkan penundaan untuk memulai mengerjakan tugas. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak bagi seorang prokrastinator. Menurut penelitian dari Ursia, Siaputra dan Nadia Susanto, dalam jurnal Makara Seri Sosial (2013) tentang "Prokrastinasi Akademik Dan *Self Control* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". Hasil dari penelitian tersebut yaitu mahasiswa psikologi Universitas Surabaya memiliki persentase sebanyak 30,90% (dari total 316 mahasiswa), dijelaskan lebih lanjut bahwa selain tingkat prokrastinasi yang tinggi hal tersebut juga berdampak pada

perilaku mahasiswa baik materil maupun immaterial. Kecenderungan Mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kondisi stres yang tinggi dan rasa cemas yang berakibat pada rendahnya pencapaian akademik Sirois (2004). Menurut Ferrari & Morales (dalam, Ursia dkk 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Pendapat lain dari Salomon & Rothblum (dalam, Ursia dkk 2013) dampak dari melakukan prokrastinasi akademik tugas yang diselesaikan mendapatkan hasil yang kurang maksimal karena dikejar *deadline*, menimbulkan kecemasan selama waktu pengerjaan tugas sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Selain itu sulitnya berkonsentrasi, karena adanya perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Burka & yuen (2008) terdapat dua konsekuensi dari prokrastinasi yaitu konsekuensi internal dan konsekuensi eksternal. Konsekuensi internal adalah konsekuensi yang dirasakan oleh diri individu yang melakukan prokrastinasi seperti perasaan menyesal, geram, kecewa, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri. Konsekuensi eksternal adalah konsekuensi yang dirasakan oleh orang lain seperti pengerjaan kelompok yang menjadi terhambat, hal ini terjadi karena individu yang melakukan prokrastinasi sering melakukan pengerjaan tugas dengan teman.

Peneliti melakukan survei atau pra penelitian terhadap mahasiswa Universitas Merdeka Malang. Berdasarkan hasil survey terhadap mahasiswa Universitas Merdeka Malang peneliti memperoleh data sebagai berikut.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti dengan memberi kuesioner melalui *google form* pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang berjumlah 76 mahasiswa yang mengisi kuesioner tersebut. Dengan persentase hasil mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas 78%, sedangkan yang tidak menunda mengerjakan tugas 22%. mahasiswa yang terlambat mengerjakan tugas sebanyak 78%, sedangkan yang tidak terlambat mengerjakan tugas sebanyak 22%, mahasiswa mengumpulkan tugas tepat waktu sebanyak 64%, sedangkan yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu 36%, mahasiswa mengerjakan aktivitas lain dibanding mengerjakan tugas kuliah sebanyak 71%, sedangkan yang menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang ditentukan dengan tidak mengerjakan aktivitas lain 29%.

Berdasarkan hasil survey pra penelitian bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Merdeka Malang cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa seharusnya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan pekerjaannya seperti, mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak menunda pekerjaan, lebih mengutamakan tugas dan pekerjaan yang bermanfaat untuk diri sendiri. Tetapi kenyataannya berdasarkan hasil survey menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Apabila perilaku prokrastinasi tidak diatasi maka hal ini akan berdampak pada waktu yang terbuang sia-sia, tidak membangun sesuatu yang bermanfaat serta dapat menimbulkan turunnya tingkat produktivitas dan kualitas kerja individu sehingga menimbulkan kualitas orang tersebut menjadi rendah Sharma (dalam Kurniawanti & Rini, 2022). Pendapat lain oleh Ferrari dan Morales (dalam, Cahyono 2020) mengatakan dampak negatif academic procrastination bagi

para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Kebiasaan prokrastinasi disebabkan oleh sejumlah faktor diantaranya: menurut Ferrari dkk (1995) mengelompokkan faktor penyebab prokrastinasi ada dua yaitu Faktor internal seperti, kondisi fisik, kelelahan dan faktor psikologis regulasi diri, kondisi fisik yang lelah dan beberapa faktor psikologis seperti regulasi diri, motivasi tipe kepribadian, faktor eksternal seperti pola asuh orang tua. Mulyana.S (2018) mengelompokkan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinator diantaranya keyakinan dan kemampuan akademik sebesar 16%, gangguan perhatian sebesar 9%, faktor sosial sebesar 17%, manajemen waktu sebesar 33%, inisiatif pribadi sebesar 17%, kemalasan sebesar 8%. Menurut Ghufron & Risnawita (dalam, Ni Kadek & Kadek 2018) dalam jurnal "Peran *Self Control* Dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)". Menjelaskan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal), yaitu *self control*. Hasil dari penelitian tersebut yaitu *self control* dan *self regulated learning* secara bersama-sama berperan terhadap prokrastinasi akademik. Pendapat lain menurut Jansen & Carton (dalam, Ursia dkk 2013) dalam jurnal "Prokrastinasi Akademik Dan *Self Control* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". Terdapat lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi yaitu, rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self control* terdapat hubungan negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = -0,504$). Muhid dalam skripsi Deni (2018) " Hubungan

Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Pariangan” menjelaskan bahwa berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu kecenderungan prokrastinasi antara lain, rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self conscious*, *self* rendahnya *self esteem*, dan kecemasan sosial. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Pariangan.

Berdasarkan pendapat tersebut terlihat bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian peneliti mengambil faktor kontrol diri sebagai salah satu variabel dalam penelitian ini, seperti yang dipaparkan oleh Jansen & Carton (dalam, Ursia dkk 2013) jurnal “Prokrastinasi Akademik Dan *Self Control* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”. Terdapat lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi yaitu, rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self control* terdapat hubungan negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = -0,504$). Berdasarkan pendapat dari Averil (2003) kontrol diri merupakan suatu tindakan untuk mengontrol dan mengendalikan tingkah laku yang diinginkan maupun tidak diinginkan kearah yang lebih positif.

Berdasarkan fenomena dan latar yang telah dipaparkan di atas, peneliti hendak meneliti “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”. Penelitian ini penting untuk diteliti karena berdasarkan hasil survey yang dilakukan sebelumnya didapatkan hasil yang menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Merdeka Malang cenderung

melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self control* yang layak untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan di atas rumusan masalah dalam penelitian ini: “Apakah ada hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang?”

C. Tujuan Dan Manfaat

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang.

Manfaat dalam penelitian ini dapat meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat -manfaat tersebut dapat diuraikan dibawah ini:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan serta menjadi referensi dalam bidang psikologi pendidikan tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik dalam menjalankan perkuliahan. Diharapkan dapat menambah informasi serta referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan mengenai kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menjalankan perkuliahan.

- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dipercaya dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi dalam mengarahkan penelitian selanjutnya yang dikembangkan secara lebih luas lagi dan dalam sudut pandang dan kerangka yang lebih terperinci.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji terkait kontrol diri terhadap prokrastinasi diantaranya:

Penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Dyah Ayu & Sri Mulyati (2014) mengenai “Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi” penelitian ini dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Responden penelitian tiga orang mahasiswa yang diwawancarai secara mendalam. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketiga responden tersebut melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dengan pola prokrastinasi yang tidak terlampau berbeda.

Penelitian selanjutnya oleh Siti Mulyana (2018) tentang “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa prodi BK fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta berjumlah 229 yang diambil dengan cara *simple random sampling*. Analisis data menggunakan teknik presentasi, dengan hasil penelitian yaitu menggambarkan

kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 18%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%

Penelitian selanjutnya oleh Penelitian selanjutnya oleh Novelia Sitompul (2021) tentang “Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi belajar. Hasil penelitian tersebut tidak ada hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian selanjutnya oleh Muji (2015) mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VII MTS Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015” penelitian tersebut menggunakan subjek siswa kelas VII dengan sampel 50 siswa dari populasi 87 siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan tahun ajaran 2014/2015 dengan metode penelitian menggunakan metode statistik parametrik dengan analisis asosiatif. Sedangkan instrumen penelitian dengan melakukan penyebaran angket pada siswa. Sampel penelitian berjumlah 50 siswa dari populasi 87 siswa, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Proporsional random sampling*. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan pengumpulan dan analisis data berupa angka. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian subjek yang digunakan yaitu siswa.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Adapun perbedaannya yaitu penelitian ini berjudul “ Hubungan Kontrol Diri

Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang Angkatan 2018-2021 yang berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling* dengan cara pengumpulan data menggunakan skala Likert, Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.