

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memainkan peran penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi, baik di jenjang formal maupun non formal (Nuryadi & Ginting, 2017). Perguruan tinggi, sebagai tingkat pendidikan formal, sangat penting untuk menghasilkan siswa yang kreatif, mandiri, bermartabat, dan tangguh (Damri et al., 2017). Sebagai bagian dari tridharma perguruan tinggi, tujuan utama Pendidikan tinggi adalah menghasilkan pengetahuan dan teknologi yang bermanfaat bagi kemajuan bangsa dan kesejahteraan umat manusia (Lubis, 2018). Mahasiswa, sebagai mahasiswa perguruan tinggi dihadapkan pada banyak tugas akademik dan non akademik yang seringkali memicu perilaku prokrastinasi.

Mahasiswa sering dihadapkan pada tuntutan. Tuntutan berupa mengikuti proses akademik hingga mencapai keberhasilan akademik menjadi salah satunya. Akan tetapi kerap kali mahasiswa kesulitan mengatur waktu sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa membuang waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, sehingga menyebabkan menunda-nunda.

Menunda-nunda tugas dipandang oleh beberapa orang sebagai perilaku negatif. Orang yang menunda-nunda diduga menyanggah kapasitas kognitif yang lebih rendah dari kelompoknya, bahkan tidak peduli dengan kualitas tugasnya. Menunda-nunda dianggap sebagai penghambat bagi mahasiswa untuk meraih keberhasilan akademik, yang berakibat mengurangi kualitas dan kuantitas belajar,

meningkatkan stress, dan berdampak negatif pada aktivitas mahasiswa (Dharma, 2020).

Prokrastinasi atau kecenderungan untuk menunda pekerjaan merupakan masalah yang lazim terjadi di kalangan mahasiswa. Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat ditemukan dalam penelitian oleh (Dharma, 2020) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna Cilinjing Jakarta Utara, diketahui mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi ialah sebesar 60%. Adapun penelitian oleh Setiawan dan Faradina ditemukan mahasiswa memiliki Tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (57, 36%) dan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Aceh (Setiawan et al., 2018). Ferrari mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu perilaku menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas (SINGKIL, 2021).

Pelaksanaan pendidikan di jenjang perguruan tinggi terdapat berbagai macam strategi pendidikan yang dilakukan oleh setiap universitas dengan tujuan meningkatkan kualitas mutu lulusan para mahasiswanya. Adapun salah satu strategi pendidikan yang dapat dilakukan yaitu dengan mengadakan program *double degree* bagi mahasiswa. Dengan adanya program *double degree* tersebut, dapat memungkinkan para mahasiswanya untuk memperoleh gelar ganda dalam waktu bersamaan di dua program studi yang berbeda. Salah satu universitas yang memiliki program tersebut yaitu Universitas Merdeka Malang. Mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang memiliki beberapa hambatan dan kesulitan dalam menjalani perkuliahannya, yaitu antara lain jadwal perkuliahan yang berbentrok antara fakultas asal dengan kelas *double degree* beban studi

akademis yang harus ditempuh 35 sampai dengan 40 SKS per semesternya, serta beban tugas yang dinilai berlebihan.

Perilaku prokrastinasi akademik ditemukan juga pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang. Penulis melakukan interview singkat pada sejumlah mahasiswa. Adapun pertanyaan yang diperoleh “Apakah pernah menunda-nunda mengerjakan tugas dan mengapa?”, berikut jawaban dari mahasiswa (BV) pada tanggal 25 April 2024 kepada peneliti :

“Kita harus bagi waktu buat ngerjain tugas DD (double degree) sama tugas di prodi utama, keseringan ya pasti dikerjakan kalo udah mepet deadline, tergantung mata kuliah mana yang duluan. Belum lagi harus bagi waktu buat kuliah, pagi prodi utama dan sorenya DD, kebanyakan juga jam nya tabrakan jadi harus ijin 30 menit terakhir kalo mau kelas di DD”.

Adapun jawaban dari mahasiswa (LI) pada tanggal 24 April 2024 kepada peneliti :

“Sering sih apalagi waktu banyak banget tugas baik di DD maupun di Psikologi (prodi utama), saking banyaknya jadi bingung mau dikerjakan yang mana dulu jadi ya gitu ngerjainnya kalo udah mepet deadline, missal deadline nya h-7 aku ngerjainnya h-2 atau h-1 gitu”.

Dan yang terakhir jawaban dari mahasiswa (JT) pada tanggal 24 April 2024 kepada peneliti:

“Nunda tugas sering banget, terutama kalo banyak deadline yang barengan sama prodi utama itu jadinya nunda buat ngerjain tugas yang DD. Sama kalo tugasnya susah itu kadang jadi nunda-nunda buat ngerjainnya, baru kalo udah mepet dealine dikerjakan”

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa *double degree* melakukan prokrastinasi karena padatnya jadwal kuliah yang hampir bersamaan dan besarnya beban tugas dari dua studi tersebut. Seharusnya mahasiswa *double degree* mampu mengatasi konsekuensi daripada tugas yang diberikan baik dari prodi utama maupun di studi *double degree* yang sudah dipilih, namun

kenyataannya dari hasil wawancara banyak mahasiswa *double degree* dengan alasan berbeda beda yang akhirnya membuat mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Candra et al (2014) prokratinasi akademik sendiri dipengaruhi oleh faktor internal yaitu sikap dan kebiasaan suatu gender dalam memandang tugas. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi dari kondisi keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Adapun prokrastinasi dipengaruhi oleh perfeksionisme (Saputri, 2023; Setiawan et al., 2018), efikasi diri (Yeli, 2021; Marsela & Irianto, 2023), depresi (Anggawijaya, 2013), stress (Adlina & Amna, 2016; Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022), dan *Self-Compassion* (Amanda et al., 2023; Furnawati, 2020; Rananto & Hidayati, 2017).

Dalam penelitian ini penulis memilih *self-compassion* sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut fenomena dan penjelasan faktor di atas mengenai prokrastinasi akademik, menjadi mahasiswa *double degree* sudah pasti memiliki tuntutan tugas yang dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa reguler. Oleh karena itu mahasiswa *double degree* harus memiliki kesadaran diri akan tanggung jawab dengan pilihan yang dibuat serta menerima konsekuensi dari keputusan yang sudah diambil. Hal inilah yang disebut dengan *self-compassion* yaitu salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif (Germer,2009)

Argumen tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rananto & Hidayati (2017) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang” bahwa bahwa *Self-*

Compassion dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, semakin tinggi *Self-Compassion* maka tingkat prokrastinasi subjek semakin rendah, demikian pula sebaliknya semakin rendah *Self-Compassion* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi pada subjek

Prokrastinasi akademik berdampak buruk terhadap mahasiswa terutama mahasiswa *double degree* yang belum mampu mengatasi emosi dalam dirinya. Melakukan prokrastinasi akademik dapat menyebabkan kecemasan, penurunan *self-efficacy*, dan peningkatan stres yang dapat menyebabkan nilai buruk dan kegagalan akademik (Dominguez et al., 2014). Menurut Ferrari dkk (dalam Santika & Sawitri, 2016) pentingnya penelitian mengenai prokrastinasi adalah karena dapat mengancam atau menghambat pencapaian prestasi belajar. Apabila penelitian sebelumnya bertujuan mengetahui hubungan *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA, maka penelitian ini ingin mengetahui hubungan *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang. Di samping itu, diharapkan juga bahwa mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang memiliki *self compassion* yang tinggi agar tidak melakukan prokrastinasi akademik. Namun kenyataannya, banyak mahasiswa *double deegree* yang masih melakukan prokrastinasi akademik. Jika kondisi ini tidak diatasi, maka akan berdampak buruk pada tugas-tugas, dan nilai akademik yang dimiliki mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan *self-compassion* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dengan memperkaya hasil penelitian sebelumnya dan bagi perkembangan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Pendidikan dan Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh adalah apabila penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan antara *Self-Compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang. Dalam bidang pembelajaran khususnya agar mahasiswa bisa mencari metode yang efektif untuk mencegah terjadinya prokrastinasi dan pentingnya bersikap baik pada diri sendiri dalam menghadapi masalah yang terjadi.