

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi Akademik didefinisikan sebagai perilaku yang sering menunda-nunda secara sengaja dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Dalam penelitian Ferrari dkk., (2000) prokrastinasi akademik dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan dalam kegagalan (dalam Muyana, 2018). Pada bulan Desember tahun 2023, Canavallia dkk., (2023) melakukan riset mengenai data prokrastinasi akademik di Indonesia yang mengindikasikan bahwa sering terjadi di kalangan mahasiswa, tingginya prevalensi prokrastinasi akademik yang berkisar antara 73% hingga 89,5%. Selaras dengan temuan penelitian oleh Muyana (2018) menunjukkan 21% mahasiswa sering menunda-nunda pengerjaan tugas-tugas akademik yang menimbulkan kecemasan.

Mahasiswa diperkenankan mengambil mata kuliah skripsi pada semester ketujuh setelah menyelesaikan perkuliahan selama enam semester, dengan ketentuan bahwa sejumlah persyaratan administratif dan akademik harus dipenuhi terlebih dahulu. Mengacu pada Standar Akreditasi Program Studi Sarjana versi 3.0 yang ditetapkan oleh BAN-PT, pada Standar 5 mengenai Kurikulum, Pembelajaran, dan Suasana Akademik, poin 5.5.2 menyebutkan bahwa durasi ideal untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi adalah selama enam bulan. Pada praktiknya, mahasiswa diberikan waktu antara satu hingga dua semester. Apabila mahasiswa melampaui batas waktu tersebut, maka mereka termasuk mengalami prokrastinasi akademik (Desadda, 2019). Fenomena di lapangan menunjukkan adanya mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam pengerjaan skripsi,

sehingga tidak mampu menyelesaikannya dalam jangka waktu yang telah ditetapkan dan berdampak pada keterlambatan kelulusan.

Pada saat menyusun skripsi mahasiswa dihadapkan dalam berbagai hambatan yang muncul yang dapat memicu dua kemungkinan sikap, yakni menghindar atau menghadapi tantangan tersebut. Namun, yang sering terjadi di lapangan adalah kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas akhir mereka yaitu skripsi (Monica, 2022). Hal tersebut merujuk terhadap fenomena mahasiswa yang sering menunda dalam menuntaskan tugas akademik mengakibatkan konflik sehingga menimbulkan masalah baru yang berdampak pada individu itu sendiri. Oleh sebab itu, sering kali mahasiswa yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berdampak pada kesehatan mental sehingga dapat menimbulkan tantangan dalam menyelesaikan studi.

Seiring dengan kemajuan zaman yang semakin modern, perilaku prokrastinasi akademik menjadi sesuatu yang sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa saat ini. Segala bentuk tugas dan tanggung jawab seharusnya diselesaikan secara tepat waktu. Namun, hal tersebut sulit terwujud karena tanpa adanya kemampuan untuk mengontrol diri. Kebiasaan menunda pekerjaan masih sering dilakukan oleh banyak individu dan kerap dianggap sebagai hal yang lumrah (Pratiwi, 2021). Temuan penelitian Jannah & Muis (2014) terdapat 55% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik tingkat sedang dan 29% pada tingkat tinggi mengindikasikan adanya masalah yang cukup signifikan dan meluas di kalangan mahasiswa. Apabila kondisi tersebut dibiarkan begitu saja akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, serta berpotensi menyebabkan keterlambatan kelulusan. Jika

prokrastinasi akademik tidak segera ditangani, hal ini bahkan berisiko menyebabkan mahasiswa tersebut dikeluarkan dari perguruan tinggi (Steel, 2007).

Perilaku menunda tugas akademik dapat disebabkan oleh berbagai permasalahan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik yang kurang prima atau keadaan psikologis yang tidak stabil. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi pengaruh dari luar individu, seperti pola asuh orang tua yang kurang mendukung atau lingkungan sekitar yang kurang memberikan pengawasan terhadap kegiatan belajar. (Monica, 2022). Menurut Janssen dan Cartoon terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu self-management, self-efficacy, self-conscious, dan self-esteem (dalam Sholihat et al., 2023). Menurut Bandura (1997) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor self-efficacy. Keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy) berperan penting dalam menentukan seberapa besar usaha, ketekunan, dan kegigihan yang ditunjukkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas. Selain itu, *self-efficacy* juga memengaruhi cara individu dalam menghadapi hambatan pekerjaan, mengelola stres serta kecemasan, sehingga mampu menemukan solusi dan tetap berfokus untuk meraih keberhasilan (Monica, 2022).

Permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Kota Malang menjadi isu yang cukup signifikan. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh tim dosen pembimbing di salah satu universitas negeri di Malang, sebanyak 63% mahasiswa akhir menyatakan pernah menunda pengerjaan tugas akhir lebih dari satu bulan. Hal ini diperkuat oleh studi Kartika (2017), yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik paling sering terjadi pada fase pengerjaan skripsi akibat rendahnya motivasi internal, efikasi diri, dan kurangnya manajemen waktu. Kota

Malang, sebagai salah satu pusat pendidikan yang memiliki lebih dari 40 perguruan tinggi aktif, menjadi representasi yang tepat untuk mengkaji fenomena ini secara lebih mendalam

Mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki berbagai tantangan seperti menunda dalam memulai maupun menyelesaikan skripsi serta kecenderungan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan. Tingginya prokrastinasi akademik salah satunya dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Oleh sebab itu, untuk mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi maka mahasiswa harus memiliki kemampuan yang baik serta harus didukung dengan *self-efficacy*. Efikasi diri berperan dalam menentukan jenis perilaku atau aktivitas yang dipilih oleh seseorang. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memilih dan menjalankan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan yang mereka yakini. Sebaliknya, jika seseorang merasa bahwa suatu tugas atau situasi melebihi kapasitasnya, maka ia cenderung untuk menghindarinya (Sari, 2023). Sehingga mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memerlukan *self-efficacy* yang baik agar tidak terjadi prokrastinasi akademik. Apabila prokrastinasi akademik terus dibiarkan ini memiliki potensi untuk terbawa hingga ke dunia profesional, berdampak negatif pada kinerja dan produktivitas di masa depan.

Berbagai penelitian terkait prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan. Sari (2023), misalnya, menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya untuk menunda tugas akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sukowati (2022), yang menyimpulkan bahwa efikasi diri dan kemampuan dalam mengelola waktu memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Efikasi diri dan pengelolaan waktu memberikan kontribusi efektif sebesar 61,4% terhadap variabel yang dikaji, dengan rincian bahwa efikasi diri berkontribusi sebesar 19,8%, sedangkan manajemen waktu sebesar 41,6%. Adapun sisanya, yaitu 38,6%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini

Penelitian *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik juga dilakukan oleh (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA) yang sedang berada dalam tahap penyusunan skripsi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sasmita (2024) diperoleh hasil penelitian bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa cenderung berada pada kategori sedang. Terdapat korelasi positif sebesar 0,369 atau 36,9% antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Pada sebagian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, peningkatan efikasi diri justru diikuti oleh meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, ketika efikasi diri menurun, kecenderungan untuk menunda tugas akademik juga cenderung lebih rendah.

Sejumlah penelitian mengenai prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa dua di antaranya menemukan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Namun, salah satu penelitian lainnya justru menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, terdapat perbedaan dalam interpretasi mengenai hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya menggunakan subjek dengan cakupan terbatas, karena hanya melibatkan satu perguruan tinggi

sebagai lokasi penelitian, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek dengan lingkup yang lebih luas.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam konteks objek dan pendekatan. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji efikasi diri atau prokrastinasi akademik secara terpisah, studi ini menghubungkan kedua variabel dalam populasi spesifik, yaitu mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik secara objektif. Landasan teoritik mengacu pada konsep Bandura (1997) mengenai efikasi diri, dan teori Tuckman (1991) tentang prokrastinasi akademik sebagai bentuk kegagalan dalam pengelolaan perilaku belajar. Penelitian-penelitian sebelumnya seperti oleh Sari (2023) dan Sukowati (2022) meneliti hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada populasi yang berbeda, misalnya siswa SMP atau mahasiswa secara umum tanpa fokus pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini secara khusus menargetkan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fase kritis dalam studi sarjana yang memiliki tekanan akademik, emosional, dan sosial lebih besar dibanding fase perkuliahan lainnya.

Merujuk pada uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian yang “Hubungan antara SelfEfficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan selfefficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Adanya pemahaman tentang hubungan antara kedua variabel ini, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada dan memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut untuk ilmu pengetahuan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat secara praktis bagi mahasiswa sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Bagi dosen dan tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan bimbingan yang lebih efektif dalam mendampingi mahasiswa, khususnya dalam proses penyusunan skripsi.