

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi, baik di Universitas, Institut, atau Akademi. Selama masa studi, mahasiswa diharapkan mampu mengolah serta mengembangkan pengetahuan yang sudah diperoleh secara kreatif dan inovatif. Di Indonesia, penyusunan tugas akhir atau skripsi merupakan salah satu persyaratan akademik yang wajib dipenuhi untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana (Sutiani, 2022).

Mahasiswa yang sedang berada pada jenjang pendidikan tinggi umumnya berusia 18 hingga 24 tahun. Dalam perspektif psikologi perkembangan, rentang usia tersebut tergolong dalam tahapan remaja akhir. Monks et al. (dalam Taufiqurrahman & Himam, 2014) menjelaskan bahwa awal masa remaja dimulai 12 tahun, sedangkan fase remaja akhir dimulai dari usia 18 hingga 24 tahun. Tahap ini ditandai dengan kondisi mental yang belum stabil, muncul konflik, tekanan dari lingkungan sekitar, serta perubahan suasana hati.

Salah satu tantangan utama yang akan dihadapi atau dialami mahasiswa di tahap ini adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir ini adalah terdapat hambatan-hambatan dalam menyelesaikan skripsi, yang tiap mahasiswa memiliki kendala berbeda-beda, baik kendala kecil maupun besar. Salah satu kendala tersebut merupakan mahasiswa yang mengalami penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi (Mardiyah, 2022).

Seseorang yang sedang mengalami kesulitan melakukan sesuatu dalam batas waktu yang ditentukan, menunda, dan gagal menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang sudah ditentukan, dikenal melakukan prokrastinasi. Menurut Burka & Yuen (dalam Apriska, 2022) prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastinus” yang tergabung dari dua kata yaitu pro yang berarti “mendorong maju”, dan cratinus berarti “keputusan hari esok” jika digabungkan menjadi “akan melakukannya di hari esok”. Penundaan pengerjaan skripsi seringkali bukan karena ketidakmampuan intelektual, melainkan lebih kepada kesulitan dalam mengatur emosi, mengelola waktu, dan kurangnya kontrol kepada diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada bulan April dan Juni 2025 dengan ketiga mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi, yaitu P, E, dan D. Narasumber pertama adalah mahasiswa yang sudah dalam proses penyusunan skripsi. Selama proses penyusunan skripsi, P merasa belum siap untuk menyusun skripsi di karenakan ia merasa kurangnya dukungan dari orang tua maupun teman, yang mana membuatnya merasa bahwa responden tidak perlu terburu-buru dalam menyelesaikan skripsinya.

Mahasiswa berikutnya adalah E, mengungkapkan bahwa responden sering sekali bermain game bersama teman-temannya ketika ngumpul bersama. Teman-teman di sekitanrnya sering sekali melakukan penundaan, sehingga suasana tersebut memperkuat perilaku penunda dari E. Responden juga mengakui merasa malas ketika melihat banyak revisian dari dosennya ketika selesai bimbingan, yang kemudian hal ini memperburuk semangatnya dalam melanjutkan penulisan skripsi dan responden juga merasa bahwa responden perlu menunggu waktu yang “pas” untuk memulai kembali.

Selanjutnya ada mahasiswa D. Responden sedang dalam proses penyusunan skripsi tapi belum memiliki keinginan yang kuat untuk mengerjakannya karena responden merasa waktu yang responden miliki untuk menyelesaikan skripsi masih lama. Responden awalnya memiliki keinginan yang kuat untuk cepat lulus namun karena kurangnya dukungan dari teman sebaya yang membuatnya merasa untuk tidak perlu terburu-buru dalam menyelesaikan skripsinya. Dalam proses pengerjaan skripsi, D lebih suka untuk mengikuti temannya keluar kota dan bersenang-senang ketimbang harus mengerjakan dan menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hal tersebut, regulasi diri memegang peranan yang signifikan. Regulasi diri merupakan suatu proses di mana individu mengelola pencapaian dan tindakan mereka sendiri, menentukan tujuan pribadi, menilai keberhasilan yang telah diraih, serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian tersebut (Fitriya & Lukmawati, 2017). Regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pencapaian tujuan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menghindari gangguan dari lingkungan sekitar serta dorongan emosional yang berpotensi menghambat perkembangan individu. Memiliki regulasi diri yang baik sangat penting dalam membantu perkembangan, karena kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan mengelola emosi yang dapat mengganggu kemajuan dirinya (Alfiana dalam Rauzana, 2022).

Tidak semua mahasiswa memiliki regulasi diri yang memadai. Beberapa mahasiswa justru menunjukkan konflik internal, di satu sisi mereka memiliki keinginan kuat untuk lulus dan memenuhi ekspektasi diri maupun lingkungan, namun disisi lain mereka merasa kewalahan, kehilangan motivasi, atau bahkan merasa nyaman dengan kondisi mereka yang stagnan. Hal ini juga diperparah oleh

kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan teman sebaya yang mengakibatkan menurunnya rasa tanggung jawab dan disiplin (Mardiyah, 2022).

Sudah banyak penelitian yang membahas fenomena prokrastinasi pada mahasiswa. Salah satunya merupakan penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan judul “Regulasi diri dan Konformitas terhadap prokrastinasi akademik” menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan regulasi diri seseorang, maka kecenderungan untuk menunda tugas akan semakin rendah. Sebaliknya, regulasi diri yang rendah akan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya (Wati, 2021)

Penelitian yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi” menggunakan metode kuantitatif dan menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula kecenderungan untuk melakukan penundaan akademik saat menyusun skripsi (Apriska, 2022)

Penelitian yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh” dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dan temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin kecil kecenderungan untuk melakukan penundaan. Sebaliknya, kemampuan regulasi diri rendah, maka perilaku untuk menunda tugas semakin tinggi (Maghfirah, 2022).

Perbedaan dengan penelitian penulis dengan sebelumnya terletak pada metode penelitian yang digunakan, yaitu metode kualitatif dan berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dan memahami bagaimana mahasiswa membangun, mengelola, serta mempertahankan regulasi diri mereka dalam menghadapi kecenderungan prokrastinasi selama proses penyelesaian skripsi.

Maka berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi menggambarkan pengalaman mereka dalam meregulasi diri.

Penelitian ini menjadi penting mengingat jumlah mahasiswa yang melakukan penundaan dalam menyusun skripsi, dan hal ini tidak hanya berdampak pada kelulusan mereka, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, dan rasa percaya diri. Selain itu, minimnya penelitian kualitatif yang menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam membangun dan mempertahankan regulasi diri menunjukkan bahwa ada celah yang bisa diisi.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas, maka fokus penelitian ini adalah regulasi diri pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai konsep regulasi diri, khususnya dalam hubungannya dengan perilaku prokrastinasi mahasiswa. Penulis juga ingin agar pembaca memahami bahwa pentingnya mengembangkan kesadaran diri serta memperkuat strategi dalam mengelola waktu.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa untuk lebih memahami proses regulasi diri mereka sendiri dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi.