

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Era globalisasi menuntut mahasiswa aktif menyelesaikan tugas termasuk skripsi, menurut Hidayanti (2016), kesulitan dalam pemilihan topik dan pengolahan data membuat mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi hingga mendekati tenggat waktu, yang disebut prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Andhika Dharma, (2020) di Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna Cilincing mengungkapkan dari 30 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 60% menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Selain itu, hasil penelitian Prasetyo et al., (2024) pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta mengungkapkan 48 mahasiswa didapatkan hasil sebanyak 62,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, pada penelitian Venanda (2022) pada 99 mahasiswa fakultas Psikologi salah satu universitas swasta di Kota Malang menunjukkan 85,9% mahasiswa tingkat akhir mengalami prokrastinasi akademik. Unda-López et al. (2022) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan sengaja menunda tugas yang tidak menyenangkan, yang telah menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

. Penulis melakukan wawancara pada bulan Oktober 2024 dengan 2 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Merdeka Malang untuk memahami bagaimana mereka memulai tugas akademik dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa-mahasiswa tersebut akan disebut sebagai A dan B. Berdasarkan hasil wawancara, penulis berpendapat bahwa kedua mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam memulai penyusunan skripsi karena adanya kendala-kendala yang berkaitan

dengan rendahnya regulasi diri mahasiswa A dan B dalam menyelesaikan skripsi. Kendala-kendala tersebut antara lain adalah perasaan tertekan yang dialami A akibat ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri dan orang lain, serta kurangnya motivasi dan tujuan yang jelas. Sementara itu, B menghadapi perasaan tidak siap dan ketidakpercayaan diri terhadap kemampuannya, yang membuatnya merasa tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang topik yang akan ditulis. Kedua faktor ini menyebabkan mereka cenderung menunda-nunda penyusunan skripsi, sehingga menghambat kemajuan akademik mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola regulasi diri ini berdampak pada motivasi dan penundaan kemajuan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Kebiasaan prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi sering menimbulkan dampak buruk bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang sering menunda-nunda pengerjaan skripsi dapat mengalami perasaan tertekan, dan juga berdampak signifikan pada pencapaian individu dan pengembangan diri mahasiswa (Aulia, 2022). Dini (dalam Wicaksono, 2017) menambahkan bahwa kebiasaan menunda pengerjaan skripsi merupakan masalah serius yang dialami banyak mahasiswa tingkat akhir, yang dapat memberikan dampak negatif bagi pencapaian akademik mereka. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, penundaan masa studi, dan kesulitan dalam mengatur waktu. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, guna mendukung keberhasilan akademik serta menjaga kestabilan kesehatan mental mahasiswa.

Ferrari (dalam Vanesa, 2022) menjelaskan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis, seperti kesehatan dan kelelahan, yang memengaruhi kemampuan

menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, faktor eksternal melibatkan pengaruh lingkungan dan situasi di luar kendali individu. Steel (dalam Vanesa, 2022) menekankan pentingnya mengidentifikasi penyebab prokrastinasi untuk mengatasi dampaknya. Salah satu penyebab prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa adalah keterbatasan dalam strategi dan kemampuan regulasi diri, yang juga dikenal sebagai *self-regulation*, yang merujuk pada individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku mereka sendiri. Park dan Sperling (dalam Vanesa, 2022) menegaskan bahwa lemahnya regulasi diri, kecenderungan menghindari tugas, dan ketakutan akan kegagalan berkontribusi pada prokrastinasi akademik. Jika mahasiswa memahami pentingnya regulasi diri, kemungkinan besar tingkat prokrastinasi akademik mereka akan berkurang secara signifikan.

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah *self-regulation*, yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan *self-regulation* yang baik cenderung menghindari prokrastinasi dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Tiaranissa & Adetya, 2024). Ghufon dan Risnawita (dalam Lismawati, 2023) menyatakan bahwa *self-regulation* berpengaruh signifikan terhadap perilaku individu. Mahasiswa yang sering prokrastinasi biasanya memiliki *self-regulation* yang kurang optimal. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya demi mencapai tujuan jangka panjang (Arwina et al., 2022). Oleh karena itu, *self-regulation* dipilih sebagai variabel penting yang mempengaruhi dan mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *self-regulation* dan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh

Sidiq & Magistarina (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Padang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Muntazhim (2022) yang juga mengungkapkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (FIP UNY). Sedangkan pada penelitian Lismawati (2023) pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri justru diikuti oleh meningkatnya tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan temuan dari berbagai penelitian sebelumnya, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik, namun arah hubungan tersebut belum menunjukkan hasil yang konsisten. Beberapa penelitian menemukan hubungan negatif, sementara yang lain menunjukkan arah positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat inkonsisten hasil dalam penelitian sebelumnya, khususnya mengenai hubungan *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada populasi yang berbeda. Dengan kata lain, belum ada kesimpulan yang pasti apakah *self-regulation* selalu berpengaruh secara negatif atau justru bisa berhubungan secara positif dengan prokrastinasi akademik, tergantung pada karakteristik dan konteks populasi yang diteliti. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengusulkan untuk menguji ulang hubungan kedua variabel tersebut pada populasi yang berbeda, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka

Malang. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang dipilih sebagai populasi penelitian karena berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik sebesar 87,9% (Jannatin, 2023)

Berdasar pada uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya., penulis melakukan penelitian lebih dalam dengan judul "*Hubungan antara Self-Regulation dan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Merdeka Malang.*"

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi umum bagi perkembangan ilmu psikologi, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-regulation* dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman dalam dunia pendidikan mengenai hubungan antara *self-regulation*

dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Informasi ini dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam merumuskan kebijakan akademik serta dukungan lainnya guna meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa, sehingga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.