BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia mencakup berbagai strata dimulai dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pada jenjang perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan studinya dalam kurun waktu empat tahun, dengan memenuhi persyaratan kelulusan melalui penyusunan tugas akhir berupa skripsi atau laporan penelitian pada akhir masa studi (Gibran, 2024). Mahasiswa tentu saja akan menghadapi beberapa permasalahan secara akademik termasuk perasaan bahwa jurusan yang dipilih kurang sesuai dengan minat atau kemampuannya. Selain itu, jumlah tugas yang banyak, materi perkuliahan yang sulit, dan sistem akademik yang baru, seperti penerapan SKS (Satuan Kredit Semester) juga dapat menjadi sumber kebingungan dan kesulitan bagi mahasiswa (Nurfitriana, 2016).

Penelitian Sukarena dan Rustika (2019) menyatakan di mana mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas perkuliahan yang mencerminkan rendahnya motivasi dan kinerja dalam menyelesaikan penugasan yang ada. Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi dapat dipahami sebagai perilaku penundaan yang terjadi ketika seseorang menghindari atau menunda pelaksanaan suatu kegiatan yang seharusnya dilakukan. Kecenderungan ini seringkali terlihat dalam bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang memerlukan perhatian dan waktu. Prokrastinasi bukan hanya sekadar penundaan, tetapi juga ketidakmampuan untuk mengelola waktu atau kurangnya motivasi yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tanggung jawab

yang dihadapi. Mahasiswa harus mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (Lestari dkk., 2023).

Pra penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 untuk mengidentifikasi kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa aktif angkatan 2022. Pra penelitian menggunakan metode survei melalui *google form* sebanyak 30 mahasiswa aktif angkatan 2022 dari berbagai program studi. Berdasarkan hasil survei tersebut, memperoleh sebanyak 56,7% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam bentuk menunda pengerjaan tugas, menunda untuk membaca dan memahami materi perkuliahan, menunda mengerjakan tanggung jawab akademik hingga mendekati tenggat waktu, kesulitan dalam mengatur waktu, mudah terdistraksi oleh hal-hal yang menyenangkan. Fakta ini mengindikasikan bahwa sejumlah besar mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akademik selama menjalani perkuliahan.

Pra penelitian ini juga didukung oleh wawancara dengan mahasiswa aktif angkatan 2022 di Kota Malang pada bulan Agustus 2024, dengan frekuensi perilaku menunda aktivitas perkuliahan yang cukup kuat. Mahasiswa ini kerap menunda tugas karena mudah terdistraksi dan menunggu "*mood"* untuk mulai mengerjakan tugas. Mahasiswa ini merasa tenggat waktu yang diberikan oleh dosen cukup panjang sehingga mengalokasikan waktu guna aktivitas yang bersifat menghibur, misalnya permainan digital ataupun *hangout* dengan teman-temannya. Mahasiswa ini juga sering merasa malas karena timbulnya persepsi bahwa tugas tersebut sulit, sehingga ia memilih untuk menundanya hingga mendekati tenggat waktu, yang pada akhirnya menyelesaikan tugas tersebut tidak secara optimal. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kesulitan dalam mengatur waktu, ketidakkonsistenan terhadap rencana, serta gangguan dan emosi negatif seperti kecemasan,

kekhawatiran, kegelisahan, dan pikiran negatif adalah penyebab utama penundaan akademik.

Studi yang dikerjakan oleh Gultom dkk., (2018) pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro menemukan bahwa 34,1% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik yang signifikan, menunjukkan adanya masalah manajemen waktu yang mempengaruhi penyelesaian tugas. Berdasarkan data dari penelitian Pedhu dan Date Doni (2022) terdapat 93 mahasiswa yang berasal dari Program Studi PGSD angkatan 2019, mengungkapkan bahwa 46% mahasiswa PGSD menyelesaikan tugas segera karena mengerti dan jelas dari pemberian tugas tersebut, sedangkan 54% menundanya karena kesulitan atau adanya gangguan lainnya. Dalam sebuah penelitian oleh Kartadinata dan Tjundjing (Rachmawan dkk., 2021), menunjukkan bahwa 95% mahasiswa menunda tugas, terutama karena kemalasan 42% dan tugas lain 25%. Dari data tersebut, prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa dapat menurunkan kepuasan hidup dan menyebabkan tekanan psikologis seperti penyesalan dan rasa bersalah.

Prokrastinasti akademik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kinerja seseorang. Letham (Purwanti et al., 2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres akibat beban tugas dan tenggat waktu, yang tidak hanya menurunkan produktivitas, tetapi juga mengganggu konsentrasi, merusak motivasi, dan menurunkan kepercayaan diri. Selain itu, Solomon dan Rothblum (dalam Husna dan Suprihatin, 2019) menyatakan bahwa menyelesaikan tugas kuliah yang tidak optimal berpotensi menimbulkan kecemasan berkepanjangan karena kekhawatiran akan konsekuensi penundaan, yang pada akhirnya dapat menghambat kemajuan akademik.

Kecenderungan seseorang mengalami prokrastinasi akademik adanya beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri memiliki peran penting di mana kemampuan seseorang untuk mengelola perilaku serta menghindari hasil yang tidak diinginkan dalam konteks akademik (Sukarena dan Rustika, 2019). Sedangkan menurut Bachri (dalam Paragita, 2022) mengemukakan bahwa sejumlah kondisi termasuk faktor internal yang muncul dari seseorang itu sendiri seperti rendahnya kemampuan untuk mengendalikan diri (kontrol diri) yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Kemampuan ini sangat penting karena tanpa kontrol diri yang baik, mahasiswa mungkin cenderung menunda tugas perkuliahan yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademis dan pencapaian yang menurun secara signifikan.

Berdasarkan penjelasan Gibran (2024), seseorang yang menampakkan tingkat kontrol diri yang kuat umumnya mampu menyusun skala prioritas dengan baik serta mengelola waktu secara efektif demi mencapai tujuan yang diinginkan. Akan tetapi, seseorang yang lemah dalam pengendalian diri kerap kali menghadapi hambatan dalam mengatur diri sendiri serta kurang terarah pada tujuan-tujuan yang produktif. Romadona (Widyaningrum, 2021), kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan, menata, serta mengarahkan tindakannya menuju pencapaian hasil yang positif mencerminkan potensi diri yang tidak hanya dapat diasah, tetapi juga dapat diterapkan, termasuk dalam menghadapi kondisi eksternal. Tingkat kontrol diri yang rendah ditandai dengan menurunnya efektivitas, jadwal yang tidak teratur, dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang menghambat pencapaian tujuan. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa mengendalikan diri mempunyai peranan yang esensial

dalam membentuk, mengarahkan perilaku dan keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

Temuan dari studi sebelumnya yang dikerjakan oleh Zainul dan Mawangir (2023), memperlihatkan adanya hubungan negatif yang kuat terkait kemampuan mengendalikan diri dengan kecenderungan menunda-nunda tugas akademik pada mahasiswa yang bekerja yang terdaftar di jurusan Manajemen Universitas Tridinanti Palembang. Hal tersebut memberikan petunjuk bahwa semakin kuat kemampuan mengendalikan diri, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin menurun, dan sebaliknya. Studi lain yang dipaparkan oleh Sulistyani dan Wibowo (2022), memperlihatkan bahwa di SMK “X” ditemukan hubungan negatif antara kemampuan mengontrol diri dengan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan kata lain, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih sedikit melakukan prokrastinasi.

Adapun studi terdahulu lainnya milik Hernawan dan Daliman (2021) memperlihatkan adanya hubungan negatif yang bermakna antara kemampuan mengendalikan diri dengan kecenderungan menunda-nunda tugas akademik. Dengan kata lain, ketika tingkat kontrol diri lebih kuat, maka perilaku prokrastinasi cenderung menurun dan lemahnya kontrol diri berpotensi meningkatkan frekuensi dalam menunda kewajiban akademik pada mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring. Studi terdahulu memiliki pembeda dari studi ini yang terletak pada subjek yakni melibatkan mahasiswa angkatan 2022 yang lebih mengenal dunia perkuliahan dan memiliki beban tugas yang lebih padat, serta dilaksanakan penelitian di Kota Malang, yang merupakan pusat pendidikan dengan banyak mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi.

Implikasi kebaruan dalam studi ini ialah meneliti hubungan terkait kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa aktif angkatan 2022. Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak meneliti penundaan tugas akademik serta elemen-elemen yang menjadi penyebabnya, namun sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa baru atau mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menyoroti subjek mahasiswa aktif angkatan 2022 yang berada dalam tahap transisi dengan beban akademik yang kian beragam seiring dengan porsi tugas yang terus bertambah dari waktu ke waktu.

Kebaharuan pada studi ini mengenai lokasi yakni di Kota Malang, yang dikenal sebagai pusat pendidikan dengan banyak perguruan tinggi. Kondisi ini menciptakan dinamika akademik yang kompetitif, di mana mahasiswa mengalami tekanan untuk memenuhi harapan dalam waktu singkat. Penelitian ini memperdalam pemahaman tentang pentingnya kontrol diri dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif. Diharapkan, temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi penundaan akademis, khususnya di kalangan mahasiswa angkatan 2022.

Berlandaskan pada penjabaran latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti topik yang berjudul “Hubungan Kemampuan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas Perkuliahan Pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam studi ini yaitu apakah ada hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam studi ini yaitu untuk mengetahui hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat studi terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat dari studi ini berupa berkontribusi dalam membangun pemahaman dan wawasan mengenai variabel psikologis yang berkaitan dengan hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi subyek studi ini ditujukan guna dapat mengungkapkan hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa.
   b. Bagi universitas hal ini ditujukan guna menginformasikan mengenai hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa.
   c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi hal yang baik untuk referensi bagi peneliti selanjutnya.