

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yaitu suatu respon yang terkait dengan perubahan –perubahan yang berada di masyarakat. Masyarakat pada masa modern mengharapkan banyak perubahan baik dari segi pengetahuan, proses pendidikan maupun nilai – nilai pendidikan untuk dikembangkan. Hal itu bertujuan untuk tantangan di masa depan yang kompleks bagi peserta didik (Zakiyah & Naili, 2010). Fitriya dan Lukmawati (2016) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan terdiri dari pendidikan formal dan pendidikan non formal, perguruan tinggi merupakan salah satu pendidikan yang dapat diberikan secara formal, perguruan tinggi mempunyai bagian pokok untuk individu memiliki martabat dan menjadi lebih kreatif, peserta didik yang sedang menjalani studi di perguruan tinggi disebut mahasiswa.

Wahyuni (2010) mahasiswa merupakan peserta didik dalam perguruan tinggi, pada umumnya mahasiswa memasuki masa dewasa awal yang berusia 18-24 tahun, pada masa itu mahasiswa dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan yang diharapkan oleh masyarakat untuk memenuhi tujuan dan menghasilkan suatu pekerjaan yang dapat diselesaikan dengan baik sehingga akan memutuskan kesenangan dan penerimaan sosial.

Mahasiswa harus mampu memberikan respon terhadap kegiatan belajar yang efektif guna untuk mencapai prestasi yang baik sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu dalam mengerjakan tugas akademis maupun non akademis, mahasiswa yang mandiri mampu memutuskan suatu pilihannya, tanggung jawab terhadap apa yang telah diperbuat, serta mampu memprioritaskan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa (Siswanto, 2012). Akmal(2013) mahasiswa tentunya tidak terlepas dari kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas dari dosen, mengikuti kegiatan diluar kuliah dan lain sebagainya, banyaknya kegiatan dan tugas yang dilakukan oleh seorang mahasiswa, maka diperlukannya kemampuan untuk mengatur waktu yang baik sehingga kegiatan dan tugas yang diberikan berjalan dengan baik.

Seorang mahasiswa yang kurang mampu menyeimbangi kemampuan akan mengalami suatu keterlambatan dan kegagalan pada saat menyelesaikan tugas yang sesuai dengan batas waktu yang telah di tentukan sehingga mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas yang telah diberikan dan tidak segera memulainya untuk menyelesaikannya. Ferrari (2010) menyatakan istilah dalam psikologi yaitu prokrastinasi, prokrastinasi merupakan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang telah ditentukan. Indah dan Shofiah (2012) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan dalam menunda atau meyelesaikan tugas secara keseluruhan dan mengerjakan kegiatan lain yang tidak bermanfaat, sehingga kinerja menjadi terhalang dan tidak dapat menyelsaikan tugas dengan tepat waktu.

Wolter (2003) prokrastinasi adalah kegagalan dalam menyelesaikan tugas atau menunda dalam mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir atau batas *deadline* sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Prokrastinasi yaitu menundasecara sengaja di awal atau merupakan tindakan terselubung yang disertai dengan perasaan yang tidak nyamanFerrari (Klingsieck, 2013). Purnomo dan Izzati(2013) prokrastinasi merupakan perilaku dimana individu menunda dalam menyelesaikan tugas yang bersifat akademik, yang seharusnya diselesaikan oleh individu sendiri, namun ditinggalkan dengan berbagai alasan.

Ghufron dan Risnawati (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan juga akan mengealami keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya, dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Alaihim, Arneliwati dan Misrawati (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa tidak semua memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan dan belajar, sering kali mahasiswa enggan atau malas dalam mengerjakan tugas dan belajar, rasa enggan yang berasal dari kondisi psikologis yaitu untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan penundaan akademik akan mengerjakan

tugas hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan sehingga dalam mengerjakan tugas mahasiswa cenderung akan terburu-buru dan ceroboh.

Schraw, Watkins dan Olafson (2007) mengatakan bahwa fenomena dalam dunia pendidikan salah satunya yaitu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, mengerjakan tugas menunggu waktu sampai saat-saat terakhir atau *deadline* yang telah ditentukan dengan perasaan malas dan tekanan, selalu mencari alasan untuk tidak segera menyelesaikan tugas yang telah diberikan, namun menyadari mengerjakan suatu tugas itu penting akan tetapi lebih memilih aktifitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Gunawinata, Nanik dan Lasmono (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akan membawa pengaruh positif dan negatif pada seseorang. Pengaruh positif yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu bersifat sementara sehingga dapat mengatasi stres hanya untuk sementara waktu, namun hanya untuk sementara waktu, sedangkan pengaruh negatif perilaku prokrastinasi akademik akan menyebabkan rasa frustrasi, rasa marah, rasa bersalah pada diri sendiri, hilangnya waktu yang sia-sia, hilangnya kesempatan yang baik, turunya prestasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan mahasiswa Universitas Islam Sultang Agung Semarang, diperoleh 3 wawancara mahasiswa sebagai berikut:

Hasil wawancara subjek 1 umur 20 tahun berinisial NF

“Saya semenjak semester 5 ini mulai malas mbak buat kuliah, soalnya tugasnya mulai banyak kegiatan juga mulai banyak, kalo tugasnya banyak saya stress tertekan juga mbak akhirnya kalo mau ngerjain jadi males mbak apalagi kalo lagi banyak kegiatan pulangnye sore-sore terus capek akhirnya jadi males mbak kalo buat ngerjain tugas mending buat istirahat, nonton tv, main hp mbak, ngerjainnye nanti-nanti aja kalo ada waktu sengang kalo engga ya mepet mbak ngerjainnye nunggu mau deadline, kalo saya ngerjain tugas mepet to mbak saya rasanya pengen marah-marah sendiri mbak, gugup juga mbak ngerjainnye jadi engga tenang

sendiri mbak akhirnya hasilnya kurang puas dengan tugas yang dikerjain, tapi gimana lagi mbak rasa malesnya itu engga bisa di ilangin apalagi kalo lagi banyak kegiatan mbak. Kalo lagi banyak kegiatan organisasi sama tugas kuliah saya lebih sering ngutamain kegiatan organisasi dulu mbak baru tugas kuliah itupun ngerjainnya kadang semangat kadang engga semangat mbak. saya juga jarang banget buat belajar mbak, saya belajar kalo mau ujian aja mbak, besok mau ujian malemnya baru saya belajar kadang juga belajar paginya mbak kalo ujiannya siang, apalagi kalo ujiannya open book mbak saya lebih seringnya engga belajar, kalo lagi males buat belajar sama lagi males ngerjain tugas saya lebih sering buat nonton tv sama main hp mbak.

Pada hasil wawancara dengan subjek yang berinisial NF berusia 20 tahun dilihat bahwa NF sering menunda dalam mengerjakan tugas dan mengerjakan tugas dalam waktu berdekatan dengan pengumpulan tugas, karena rasa malas subjek dan banyaknya kegiatan subjek yang dilakukan, dan subjek merasa kurang nyaman dalam mengerjakan tugas dan kurang puas dengan tugas yang telah dikerjakan, karena subjek mengerjakan tugas dengan waktu yang berdekatan dengan batas waktu pengumpulan tugas.

Hasil wawancara subjek 2 umur 19 Tahun berinisial MMKS

“Saya mulai dari semester 4 tugas saya sudah mulai banyak mbak, pas ngerjain tugas kadang saya semangat kadang engga mbak, kalo lagi semangat buat ngerjain tugas nih mbak saya langsung ngerjain mbak, tapi kalo lagi malas ya saya males mba buat ngerjain tugas mending nanti-nanti aja ngerjain tugasnya nunggu mau dikumpulin aja, kadang juga ngerjain tugasnya besok dikumpulin malemnya baru ngerjain, apalagi kalo diajakin temen nongkrong, jalan-jalan ke mall, nonton saya lebih nunda lagi mbak buat ngerjain tugasnya, tapi alhamdulillah sampe sekarang saya belum pernah engga ngumpulin tugas mbak walaupun saya kalo ngerjain tugasnya seringnya mepet-mepet. Tapi kalo ngerjain tugas

mepet-mepet aku jadi terburu-buru mbak, selesai engga selesai yo kudu selesai to mbak gimana caranya kudu selesai. Kalo buat belajar, saya jarang belajar mbak. saya belajar seringnya kalo mau ujian mbak, apalagi kalo kuliah pulangny sore-sore terus udah capek mbak mending langsung buat tidur, leha-leha, main hp, nonton tv. Aku ngerasa juga kaya engga bisa ngatur diriku sendiri o mbak.

Pada hasil wawancara dengan subjek yang berinisial MMKS berusia 19 tahun dilihat bahwa MMKS sering menunda dalam mengerjakan tugas, dan lebih memilih kegiatan yang lebih asyik sehingga menimbulkan perasaan malas untuk mengerjakan tugas dan subjek merasa kurang merasa kurang mampu mengatur diri.

Hasil wawancara subjek 3 umur 21 tahun berinisial RY

“Saya kalo buat tugas kadang-kadang kebut semalem mbak, besok dikumpulin malemnya baru aku kerjain, soalnya saya males mbak kalo mau buat ngerjain tugas cepet-cepet, padahal kalo udah kelar tugasnya rasanya lega tapi malesnya itu mbak yang sering keluar apalagi kalo ada banyak kegiatan organisasi saya lebih nunda-nunda banget, soalnya kalo banyak kegiatan udah capek jadi males kalo meh nyelesain tugas mending buat istirahat aja mbak. Saya kalo ngerjain tugas seringnya bareng sama temen-temen mbak, itupun banyak bercandanya kalo sama temen dan akhirnya engga kelar-kelar tugasnya. Kalo aku lagi niat banget nih mbak buat ngerjain tugas nanti seringnya tiba-tiba temenku ngechat aku ngajakin main, akhirnya aku milih buat main, tugasnya aku tinggal lanjut sepulang main. Kalo ngerjain tugas malem besok di kumpulin rasane takut cemas sendiri mbak, takut engga kelar juga, tidurpun engga bisa nyeynyak mbak mikirn tugas yang belum kelar, ngerjainnya jadi buru-buru juga akhirnya saya kadang kurang maksimal sama hasil tugas saya sendiri saalnya terburu-buru juga ngerjainnya. Kalo belajar saya jarang mbak, saya belajar kalo pas ngerjain tugas itu sambil belajar,

sama kalo mau ujian aja mbak, jadi belajarnya sistem kebut semalem mbak.

Pada hasil wawancara dengan subjek yang berinisial RY berusia 21 tahun dilihat bahwa RY menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, hal ini dikarenakan subjek banyak kegiatan diluar kuliah dan lebih memilih hal-hal yang menyenangkan. Sehingga menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan tugas dan subjek merasa takut dan cemas saat mengerjakan tugas dengan waktu yang berdekatan dan subjek merasa kurang maksimal dalam mengerjakan tugas.

Dari hasil wawancara ketiga subjek mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, penulis dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa cenderung sering menunda-nunda tugas akademik karena rasa malas subjek, banyaknya kegiatan yang dilakukan subjek sehingga menyebabkan lelah, pulang sore dan lebih memilih hal-hal yang lebih menyenangkan, main hp, istirahat, jalan-jalan, nonton tv. Hal ini membuat mahasiswa tidak memiliki keinginan dan minat dalam mengerjakan tugas, sehingga subjek memiliki rasa cemas, takut, khawatir, kurang maksimal dan kurang puas dengan tugasnya karena mengerjakan tugas dengan waktu yang berdekatan.

Dalam hal ini mahasiswa membutuhkan suatu motivasi internal agar mampu menghadapi suatu hal yang mungkin akan terjadi dimasa mendatang, dengan melakukan evaluasi pada diri sendiri, memodifikasi perilaku, mengontrol perilaku diri sendiri, menyiapkan suatu rencana tujuan. Salah satu faktor utama kepribadian manusia yang dapat mempengaruhi adalah regulasi diri (Ghufron & Risnawita, 2012). Hal ini sesuai dengan pendapat Atkinson (Rozali, 2014) regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu untuk mengatur perilaku diri sendiri dengan mengendalikan stimulus untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai.

Regulasi diri salah satu komponen penggerak utama pada kepribadian seseorang (Boeree, 2010). Regulasi diri adalah proses penyesuaian pada individu yang bersifat mengoreksi pada diri sendiri yang bertujuan untuk menjaga individu dalam tujuannya dan penyesuaian tersebut berasal pada dalam diri sendiri (Carver & Scheier, 2000) . Manusia yang mampu mengatur diri sendiri (*self*

regulation) akan mempengaruhi suatu tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan mengadakan konsekuensi terhadap tingkah lakunya sendiri dan menciptakan dukungan kognitif Bandura (Fitri & Naqiyah, Penerapan latihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto, 2013). Regulasi diri akan membuat seseorang mampu untuk menyusun, memulai serta mempertahankan perilaku bahkan dukungan dari lingkungan yang lemah atau tidak ada sama sekali. Regulasi diri untuk mengatur perilaku seseorang melalui tujuan yang diberikan pada diri sendiri dan konsekuensi yang telah dibuat dari diri sendiri.

Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang karena regulasi dapat membantu dalam mengembangkan dan mengatur keadaan lingkungan serta implus emosional yang dapat mengganggu perubahan seseorang sehingga individu yang ingin berubah akan berusaha untuk meregulasi dirinya sendiri dalam suatu perubahan yang diinginkan serta mampu memodifikasi perilaku dan mampu mengontrol perilakunya sendiri, sementara individu yang kurang mampu meregulasi dirinya akan sulit untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Cervone & Pervin, 2012). Taylor, Peplau dan Sears (2012) bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan proses pengarahan maupun penginstruksian diri individu yang bertujuan untuk merubah suatu kemampuan mental yang dimiliki untuk mencapai suatu ketrampilan dalam suatu bentuk aktifitas.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriya dan Lukmawati (2016) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang” dengan sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut sebanyak 123 mahasiswa. Diperoleh hasil analisis koefisien korelasi sebesar $r = -0,755$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian sebelumnya juga yang dilakukan oleh Baratama Wicaksana (2014) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa Prodi BK UNY”. Subjek dalam penelitian tersebut sebanyak 40 mahasiswa. Diperoleh dari hasil analisis koefisien korelasi sebesar -

0,937. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir. Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi yang ia lakukan dan sebaliknya.

Mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas karena rasa enggan dan malas yang dirasakan, banyaknya kegiatan, lebih memilih hal yang menyenangkan sehingga mahasiswa harus mampu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri dalam mencapai tujuan atau mampu meregulasi diri. Dari uraian di atas peneliti ingin meneliti dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultang Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultang Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian di harapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi pendidikan. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai salah satu refrensi dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat dan memberikan masukan untuk mahasiswa dalam menanggapi permasalahan prokrastinasi akademik, dan pengaturan dalam diri.