

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pengembangan sumber daya manusia dapat dilakukan melalui jalur pendidikan. Pendidikan merupakan pencarian ilmu dari yang semula tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak paham menjadi paham. Diharapkan dengan adanya pendidikan diharapkan sumber daya manusia dapat melimpah. Melihat sumber daya manusia yang melimpah membuat kemajuan dan pembangunan suatu bangsa diharapkan semakin tinggi. Oleh karena itu kemajuan suatu bangsa tidak terlepas dari faktor pendidikan. Perguruan tinggi adalah salah satu pelaksana pendidikan guna menghadapi tantangan yang semakin besar di dunia modern (Tilaar, 2002).

Pendidikan mempunyai peran penting dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri individu. Individu dengan mempunyai pendidikan yang tinggi maka pengembangan potensi akan semakin besar. Potensi yang besar diharapkan bukan hanya akan membantu individu itu sendiri melainkan juga membantu masyarakat dalam mengatasi masalah sosial. Individu untuk mencapai potensi yang besar sangat membutuhkan pendidikan, salah satunya pendidikan secara formal. Salah satu pendidikan formal untuk tiap individu adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan pendidikan lanjut bagi peserta didik yang telah selesai menempuh masa pendidikan SMA dan SMK.

Peserta didik yang melanjutkan jenjang pendidikan keperguruan tinggi maka akan mendapat predikat mahasiswa. Mahasiswa dapat dikategorikan dalam masa remaja akhir atau dewasa awal. Hurlock (1998) berpendapat bahwa usia 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun ialah masa dewasa awal bagi tiap individu. Selain itu tugas masa dewasa awal yaitu mempunyai rencana sebelum bertindak, berani bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan suatu kelompok sosial yang cocok.

Sistem pendidikan di Perguruan Tinggi dengan pendidikan menengah berbeda. Mahasiswa dalam perguruan tinggi diharuskan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang benar-benar baru, dalam cara mengajar dosen yang berbeda-beda dan dituntut lebih mandiri. Mahasiswa dalam kesehariannya mempunyai banyak tantangan dan pekerjaan yang meliputi perkuliahan, tugas makalah, presentasi dan ujian sebagai bentuk evaluasi. Selain mengikuti perkuliahan mahasiswa dapat mengembangkan potensi dengan mengikuti organisasi dan *workshop* yang diadakan oleh kampus.

Hurlock (1998) menjelaskan masa dewasa awal merupakan rentang umur individu dalam jenjang pendidikan perguruan tinggi. Individu yang berada dalam jenjang pendidikan perguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa mempunyai tugas yang berbeda dengan siswa pada jenjang SMA, mahasiswa dituntut mampu bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya. Mahasiswa idealnya mampu berperan aktif dalam perkuliahan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah diberikan oleh dosen. Setiap mahasiswa tentu memiliki kepribadian yang berbeda-beda dalam mengontrol diri. Ada mahasiswa yang tepat waktu dalam perkuliahan serta penyelesaian tugas yang diberikan, namun tidak sedikit mahasiswa yang terlambat datang dalam perkuliahan dan penyelesaian tugas. Hal tersebut diperkuat oleh peneliti dengan melakukan observasi terhadap beberapa mahasiswa. Sebagian mahasiswa tersebut belum mampu mengontrol dan mengatur diri sendiri. Kurangnya mengontrol diri membuat aktivitas yang dilakukan akan terasa kurang maksimal, maka dari itu mahasiswa harus mampu mengontrol perilakunya atau yang lebih dikenal dengan regulasi diri.

Pelopor regulasi diri muncul pertama kali dikenalkan oleh Bandura (Afiana, 2013) dalam teori belajar sosialnya mengatakan individu mampu mengontrol perilaku yang ingin dilakukannya. Vohs & Baumeister (Husna, Hidayati, & Ariati, 2014) menyatakan regulasi diri adalah kemampuan dalam mengontrol diri sendiri agar sesuai standar yang dikehendaki. Regulasi diri menurut Corvone & Pervin (Afiana, 2013) adalah keinginan untuk menentukan tujuan hidup dengan membuat strategi yang

berguna untuk memodifikasi dan mengevaluasi perilaku yang dilakukan. Hal ini membuat regulasi diri sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Selain berguna membantu dalam perkembangan, regulasi diri mampu mengontrol keadaan lingkungan dan *impulse* emosional. Regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menentukan tujuan hidup, sehingga dapat membantu dalam perkembangan individu. Apabila tidak mempunyai regulasi diri yang baik akan mengakibatkan mahasiswa kurang sukses dalam perkuliahan dan penyelesaian tugas. Goleman (Afiana, 2013) menyatakan bahwa 80% kesuksesan individu dipengaruhi faktor non-IQ, dan salah satu yang dominan adalah regulasi diri.

Individu yang memiliki regulasi yang baik diharapkan mampu mengontrol diri. Kemampuan kontrol diri yang baik, menjadikan individu dapat mengatur dan mengembangkan rencana agar mampu beraktivitas secara maksimal. Hal ini membuat tujuan yang diinginkan lebih mudah tercapai. Maka adanya regulasi diri membuat mahasiswa menjalani aktivitas berjalan dengan baik. Aktivitas yang teratur membuat mahasiswa mempunyai presentase pencapaian nilai akademik yang tinggi. Susanto (Mulyani, 2013) menjelaskan keberhasilan anak dalam dunia pendidikan tidak ditentukan oleh IQ (*Intelligence Quotient*) semata. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai prestasi dan aktivitas yang optimal didalam perkuliahan salah satunya dengan regulasi diri.

Peneliti telah mengamati, bahwa regulasi diri memang terjadi pada mahasiswa yang berada pada tingkat awal. Timbulnya kontrol diri yang kurang baik terjadi akibat aktivitas rutin yang belum berjalan secara maksimal. Terlebih lagi mahasiswa tingkat awal masih dalam masa peralihan dari SMA menuju Perguruan tinggi. Hal tersebut nampak saat mahasiswa mengalami keterlambatan dalam mengikuti perkuliahan, dalam pengumpulan tugas, serta kegiatan pendukung akademik lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa. Salah seorang mahasiswi berinisial DU, berusia 19 tahun fakultas psikologi mengungkapkan :

“...Yaa kadang bangun terlalu siang, tidak pakai alarm, jalannya macet juga. Apa lagi terkadang juga ada dosen yang telat jadi aku menyesuaikan. Selain itu juga masa peralihan mas, dari dulu yang sudah teratur dari masuk sampai pulang dan lainnya. Namun sekarang harus dituntut lebih mandiri. Terkadang juga suka nongkrong bareng temen-temen sampai larut malam”

Subjek kedua adalah Mahasiswi berinisial RY, berusia 20 tahun fakultas psikologi mengatakan :

“...Suka menyepelkan waktu saja hehe, jadikan misal rumahku dekat dari kampus, jadi aku tunda-tunda, apalagi sekarang jalannya sering macet juga mas. Aku kurang mikir itu sama pelan-pelan waktu aku sering salah, mikirnya bakalan 30 menit tapi untuk siap-siap kuliah seringnya bisa sampai 45 menit sampai satu jam. Kalo soal tugas ya, kadang malas saja sama masih pengen kumpul temen. Kadang lebih mudah saat mepet jadi otaknya mikirnya cepet, yaa telat juga tapi”.

Selanjutnya seorang mahasiswa berinisial L, berusia 18 tahun, fakultas psikologi juga mengungkapkan hal yang hampir sama :

“...jalannya macet mas, rumah jauh pula,terkadang saya bangun siang. Kadang mau pakai alarm tapi lupa gunakan, malah kalo digunakan kalo nyala waktunya gitu saya matikan lanjut tidur lagi. Tugas ya masih malas saja masih pengen cari teman saja, lebih banyak waktu ngumpul sama teman-teman biar lebih akrab”

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang rendah. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam perkuliahan maupun dalam pengumpulan tugas. Dengan seringnya mengalami keterlambatan membuat aktivitas yang dilakukan terasa kurang maksimal. Kontrol terhadap diri yang belum maksimal ini lah yang disebut regulasi diri.

Winne (Cahyani, 2012) menjelaskan regulasi diri merupakan keinginan dalam diri individu yang mengakibatkan timbulnya minat pada seseorang dalam menentukan tujuan hidup serta kemampuan yang sangat penting dalam kegiatan akademik. Sejalan dengan Carver dan Scheier (Husna et al., 2014) menjelaskan bahwa dalam mencapai tujuan yang diinginkan individu harus mampu mengoreksi dirinya sendiri. Salah satu hal yang harus dikoreksi agar mampu mencapai tujuan dengan baik adalah Manajemen waktu. Manajemen waktu sangat dibutuhkan oleh tiap-tiap individu. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Douglas (Mulyani, 2013) waktu merupakan kehidupan bagi tiap individu.

Sesuai penjelasan diatas membuktikan bahwa tiap-tiap individu membutuhkan regulasi diri. Regulasi diri dibutuhkan guna menciptakan kestabilan dengan tujuan meraih apa yang diinginkan. Selain itu tidak semua individu mempunyai regulasi diri yang tinggi. Dalam hal ini mahasiswa sebagai objek dalam pembahasan membutuhkan manajemen waktu yang baik. Mahasiswa harus mampu melakukan perencanaan dan pelaksanaan dengan mempertimbangkan waktu dengan sebaik-baiknya. Kurangnya mahasiswa dalam menerapkan dan memperhatikan manajemen waktu menjadi hasil yang kurang memuaskan. Rendahnya penerapan dan perkembangan manajemen waktu membuat keterampilan dan keberanian didalam kehidupan berkurang Fischer (Gea, 2014).

Wawancara pada subjek ke 4 berinisial RA, berusia 20 tahun, fakultas psikologi mengatakan :

“ Hmm kenapa yaa, terkadang belum bisa menghargai waktu saja, mulai dari membiasakan nyepeliin waktu, padahal jam 5an itu aku udah bangun. Karena nunda-nunda, ah nanti dulu, ntar dulu, jamnya tak pepet-pepetin dengan jam perkuliahan. Belum lagi kadang macet, jadi terlambat. Begitu juga dengan tugas, ya gitu kalo lagi males ya ntar-ntar gitu. Nanti kalo udah deket baru dibuat. Jadi kadang telat juga hahaha. Mau mencoba mengatur waktu lebih baik lagi aja mas. Baik dalam mengikuti perkuliahan, maupun bermain dengan teman ”

Hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa mahasiswa mempunyai regulasi diri yang rendah. Salah satu hal yang mencegah rendahnya regulasi diri adalah dengan melakukan pengaturan terhadap waktu. Pengaturan terhadap waktu atau yang lebih dikenal dengan manajemen waktu.

Sigh dan Jain (Gea, 2014) mendefinisikan manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam meningkatkan efektifitas dan efisiensi dengan melakukan perencanaan dan pelaksanaan atas sejumlah waktu yang ada demi aktivitas khusus. De Janasz (Rosita, 2008) menyatakan demi mencapai tujuan, individu diharuskan untuk mengalokasikan waktu. Dengan penggunaan waktu yang efisien dan efektif individu diharapkan mampu mengatur diri. Selain itu melakukan perencanaan dan pelaksanaan agar mempunyai kontrol atas waktu untuk memprioritaskan mana yang penting dan tidak penting. Pembagian waktu secara efektif selama sehari terbagi tiga yaitu ketika bekerja, saat memelihara diri serta luangnya waktu yang ada Soeharsono (Ginting dan Azis, 2014).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mustika Dwi Mulyani (2013) yang berjudul Hubungan antara “Manajemen Waktu Dan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa” dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang dengan subjek mahasiswa jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling yang telah menyelesaikan skripsi dengan jumlah 62, dengan di peroleh hasil analisis korelasi *pearson* dengan $r_{xy} = 0,925$ dengan interpretasi antar manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki hubungan yang positif.

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif yang berfokus pada manajemen waktu dan regulasi diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Psikologi Unissula. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek dari Fakultas Psikologi Unissula serta lokasi penelitian. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Psikologi Unissula.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan keterangan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Psikologi Unissula ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui secara empiris hubungan antara Manajemen waktu dan regulasi diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Psikologi Unissula.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan memperkaya kajian teori dan riset Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan serta dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada mahasiswa maupun mahasiswi tingkat awal Fakultas Psikologi Unissula mengenai kontrol terhadap diri sendiri dan bagaimana memanfaatkan waktu sebaik mungkin, baik cara mengatasi maupun dengan meminimalisir rendahnya kontrol diri.

