

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan dunia yang semakin pesat sekarang menjadikan pendidikan maupun kemajuan ilmu pengetahuan dianggap sebagai gabungan dua hal dan alat untuk membuat hal yang luar biasa dan baru. Pendidikan juga dianggap sebagai jalan terpenting dalam mencetak generasi-generasi yang unggul dalam setiap bangsa. Pendidikan sendiri merupakan suatu proses yang harus dilalui setiap individu guna mengembangkan dan meningkatkan potensi-potensi dalam diri, serta dapat menanamkan nilai dan norma positif yang berlaku dalam agama maupun sosial (Santika & Sawitri, 2016).

Pendidikan dapat diperoleh dengan cara formal maupun non-formal serta informal (Santika & Sawitri, 2016). Perguruan tinggi merupakan salah satu tempat untuk menempuh jalur pendidikan formal. Dunia pendidikan dapat mengalami berbagai permasalahan didalamnya, termasuk perguruan tinggi. Permasalahan yang sering terjadi dan dapat menghambat potensi pendidikan seseorang dalam perguruan tinggi adalah perilaku penundaan atau prokrastinasi yang dilakukan (Kandemir, 2014).

Prokrastinasi adalah suatu perilaku penundaan dalam proses pemulaian tugas maupun penyelesaian tugas, serta prokrastinasi dapat difungsikan menjadi alat strategi *self-handicapping* atau tameng kekurangan diri yang mana dapat dicontohkan dengan prokrastinator yang mengalami kesulitan dalam proses penyelesaian tugas dikarenakan melakukan prokrastinasi lalu beralasan kekurangan waktu (Ferrari & Tice, 2000). Prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik mampu menyebabkan berbagai dampak negatif. Prokrastinasi pada perguruan tinggi mampu memberikan dampak negatif, salah satunya terbengkalainya tugas yang dilakukan oleh mahasiswa, hasil tugas yang dikerjakan kurang maksimal dikarenakan terkejar oleh batas akhir pengumpulan (Santika & Sawitri, 2016).

Prokrastinasi dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi pada pelakunya karena terdapat perasaan cemas yang membuat menurunnya motivasi dalam belajar serta rasa percaya diri (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi juga mampu menyebabkan rasa cemas yang berakhir dengan depresi ketika mengerjakan tugas maupun akan menghadapi ujian (Santika & Sawitri, 2016). Mahasiswa akan kehilangan fokus ketelitian ketika mengerjakan tugas maupun ujian yang mampu mengakibatkan jumlah dalam pengerjaannya menjadi lebih banyak (Santika & Sawitri, 2016).

Solomon & Rothblum (1984) melakukan penelitian terhadap 342 mahasiswa di Amerika, lalu mendapatkan hasil bahwa frekuensi mahasiswa terjadi secara bervariasi dalam melakukan prokrastinasi. Data tersebut menunjukkan bahwa 46% subjek melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis makalah, 27,6% melakukan penundaan untuk belajar ujian, dan 30,1% melakukan penundaan dalam tugas membaca mingguan (Solomon & Rothblum, 1984). Tingkat frekuensi yang lebih rendah yaitu subjek menunda tugas administratif sebesar 10,6%, melakukan absensi sebesar 23,0% serta penundaan dalam kegiatan perkuliahan secara umum sebesar 10,2% (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa di Indonesia. Premadyasari (2012) melakukan penelitian terhadap 66 mahasiswa pada sebuah Universitas di Sumatera Utara yang menunjukkan hasil bahwa 48,5% subjek melakukan prokrastinasi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Mayasari, Mustami'ah, & Warni (2010) pada sebuah Universitas yang terletak di Surabaya, penelitian tersebut menunjukkan hasil 95% dari jumlah 60 subjek melakukan prokrastinasi melalui angket yang disebar. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan alasan terbesar mahasiswa melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah adanya kemalasan dalam mengerjakan tugas akademik sebesar (42%) penambahan tugas diluar akademik sebesar (25%), serta faktor lain sebesar (28%) (Mayasari et al., 2010). Penelitian-penelitian tersebut mampu menunjukkan adanya prokrastinasi akademik pada Mahasiswa.

Mahasiswa merupakan salah satu generasi bangsa yang sering di sebut sebagai kaum intelek (Fauziah, 2015). De Roma (Mulawarman, Prima, & Kadi, 2016)

mahasiswa dituntut untuk mampu memiliki kedisiplinan yang baik, mampu mengembangkan kreativitas, memiliki sikap dan karakter kerja dalam memenuhi tuntutan perkuliahan, aktif dalam proses perkuliahan serta memiliki pencapaian dalam hal akademik. Sejalan dengan hal tersebut, Santrock (1999) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase dewasa awal, yaitu rentang usia 18-23 tahun dimana individu akan dituntut oleh sosial agar mampu bersikap mandiri, terlebih mandiri dalam hal pengambilan keputusan, yang berarti seorang mahasiswa harus bisa mengambil keputusan terbaik mengenai akademiknya, termasuk didalamnya proses maupun hasil akademik yang didapat.

Contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dapat terjadi pada mahasiswa adalah belajar hanya malam hari ketika hari besoknya ujian. Perilaku tersebut dikalangan mahasiswa disebut dengan SKS atau “Sistem Kebut Semalam” yang mana perilaku tersebut sudah menjadi hal wajar bagi mahasiswa (Susanti & Nurwidawati, 2010). Penjelasan tersebut sesuai dengan hasil wawancara terhadap 4 mahasiswa yang diwawancarai peneliti. Empat subjek tersebut merupakan mahasiswa Prodi Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan mengambil jurusan Kedokteran Umum. Subjek pertama berisial ASD yang merupakan mahasiswa kedokteran umum angkatan 2016 menunjukkan prokrastinasi akademik:

“saya nunda tugas mba, pengenya sih kalo ada tugas langsung dikerjain, tapi tergantung mood juga, kadang juga kesel, jadi suka mepet deadline. Jeda waktunya biasanya digunain buat buat istirahat mba, kadang buat aktivitas lain seperti ngurus organisasi, nemenin temen, atau mempersiapkan small group discussion. Jadi semisal hari ini ada skill-lab terus laporanya dikerjain besok-besoknya, jadwal perencanaan yang saya buat juga masih suka gak terlaksanakan. Lebih semangat si mba ketika diingetin teman jadi nggak terlalu nunda-nunda”. (ASD. 2018)

Subjek lain menunjukkan prokrastinas akademik adalah AH yang merupakan mahasiswa angkatan 2015:

“suka nunda mba, nunda bikin laporan praktikum biasaya, nunda belajar buat ujian juga, suka mepet saya mba, gimana ya banyak tugasnya jadi bikin suka ngerasa capek juga, kadang kalau sudah mepet suka kedadapan. Kadang juga waktunya saya gunakan buat organisasi mba, kalo organisasi itu capek gak capek saya ngerjain, kalau tugas itu biasanya agak suntuk sama bosan. Dulu saya asal jalani saja mba, tapi makin kesini saya mulai belajar tertata, mulai mengatur diri sama jadwal,

mana yang harus diprioritaskan. Saya suka nyesel si mbak ketika menunda tugas, tapi nyeselnya bukan yang sekedar nyesel, nyesel yang nantinya diulangin lagi. Pengaturan dalam belajar saya juga suka tidak terlaksana. Iya mba saya jadi semangat nugas kalo ada temen yang ngingetin” (AH. 2018)

Subjek ketiga yang berinisial FU yang merupakan mahasiswa prodi Kedokteran Umum Unissula angkatan 2016 juga menunjukkan prokrastinasi akademik:

“saya suka menunda tugas mba, kadang males sendiri tugasnya banyak. Kadang waktunya buat nugas sama belajarnya saya gunakan buat main hp kayak YouTube-an, kadang juga buat istirahat. Saya masih engga teratur dalam mengatur diri, kadang juga suka engga fokus sama yang pengen sebenarnya saya lakuin. Saya ngerasa juga karena banyak tugas kadang bingung mau yang mana dulu enaknyanya. Kalo strategi belajar sendiri saya belum tahu gimana yang pas. Suka diingetin temen mba terkait tugas jadi lebih semangat aja sih, mau nunda-nunda jadi gimana”. (FU. 2018)

Subjek terakhir berinisial B merupakan mahasiswa prodi Kedokteran Umum Unissula angkatan 2018 juga menunjukkan prokrastinasi akademik:

“saya bukan tipe orang perencanaan sih mba, jadi engga suka bikin jadwal. Dijalani aja, dikerjain, tapi emang sukanya mepet, misal hari ini ada praktikum terus laporannya saya kerjai pas udah mepet, kadang rasanya lebih tertantang aja pas ngerjain mepet, cuman ya kalo hasilnya gak sesuai yang saya harapkan saya ngerasa bersalah sih, cuman ya gimana lagi ya, kedepannya berusaha lebih baik sih, cuman dalam perencanaan emang saya gak suka, tapi saya udah mulai nemuin cara belajar yang pas buat saya. Kalo saya tetep nunda tugas mba sekalipun diingetin temen cuman lebih nggak parah sih nunda-nundanya” (B. 2018)

Hasil wawancara terhadap keempat subjek dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek mengalami prokrastinasi akademik dalam jenis tugas mengarang dan belajar menghadapi ujian. Perilaku prokrastinasi dalam “tugas mengarang” tersebut diantaranya penundaan dalam membuat makalah, menyelesaikan laporan praktikum, skripsi dan tugas lain yang membutuhkan kemampuan menulis dan merangkai kata, sedangkan dalam “belajar menghadapi ujian” meliputi penundaan belajar untuk menghadapi ujian harian atau kuis, UTS, maupun UAS (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Hasil wawancara tersebut juga menunjukan bahwa rata-rata subjek memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang masih belum dikembangkan dengan baik.

Subjek rata-rata lebih menyukai mengerjakan mendekati *deadline* dengan alasan banyak tugas, kelelahan, sulit membagi prioritas, penjadwalan yang belum berjalan dengan baik ataupun mencari kesenangan serta beberapa belum menemukan strategi belajar yang pas untuk dirinya. Rata-rata subjek juga merasa dibebankan dengan sejumlah tugas yang banyak dan dapat membuat perasaan tertekan serta melakukan perilaku penundaan.

Yaakub (Kadi, 2016) menjelaskan ketika mahasiswa menemukan kesulitan dalam memulai sebuah tugas, mahasiswa akan melakukan penundaan serta sampai batas waktu *deadline*, dari hal tersebut terjadilah prokrastinasi akademik. Mahasiswa dalam hal ini membutuhkan sebuah perilaku aktif yang berasal dari dalam diri untuk mengarahkan proses belajar yang sesuai menuju hasil belajar yang diinginkan, yang disebut regulasi diri dalam belajar atau *self regulated learning*. Kurangnya regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa dengan penyesuaian tugas, seperti kecakapan dalam mengatur jadwal belajar yang masih minim, rendahnya kontrol belajar, dan kurangnya ilmu terkait jenis dukungan yang mampu meningkatkan perilaku belajar merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi (Santika & Sawitri, 2016).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Steel (2007) dengan hasil menunjukkan faktor internal mempengaruhi individu untuk cenderung menjadi prokrastinator diantaranya adalah rendahnya strategi dalam regulasi diri dalam belajar (Steel, 2007). Zimmerman (1990) menjelaskan bahwa mahasiswa yang kurang cakap dalam mengolah strategi regulasi belajarnya dapat mengakibatkan perfoma belajar akademik yang kurang maksimal sehingga membuat mahasiswa berkecenderungan melakukan penundaan. Regulasi diri dalam belajar dapat dipelajari dan dikontrol untuk kepentingan jejaring akademis (Zimmerman, 1990). Rata-rata mahasiswa yang berhasil dalam bidang akademis adalah mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi diri dalam belajar (Zimmerman, 1990).

Regulasi diri dalam belajar adalah sebuah keterikatan pada keseluruhan tindakan yang ditampilkan individu dalam meraih target yang didukung dengan

perencanaan yang terarah, Zimmerman (Rizanti, 2013). Zimmerman (Kadi, 2016) menambahkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kecapakan perilaku belajar yang melibatkan proses secara aktif meliputi proses kognitif, proses motivasi dalam diri serta proses secara sikap. Santrock (Kadi, 2016) menerangkan lebih jauh bahwa memiliki tujuan belajar yang mampu meningkatkan pengetahuan diri dan motivasi, mengetahui faktor apa saja yang memiliki pengaruh terhadap keadaan emosi dan memiliki cara dalam meregulasi emosi yang baik, mengecek secara berkala terhadap hasil belajar, meninjau apa saja kendala dalam proses belajar serta memiliki adaptasi yang dibutuhkan merupakan karakteristik mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap empat subjek diatas juga ditemukan bahwa perilaku prokrastinasi subjek terkait dengan dukungan sosial yang diterima. Rata-rata subjek mengatakan ketika mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitar subjek, maka subjek akan lebih termotivasi dalam hal akademik, seperti untuk segera mengerjakan laporan maupun tugas serta belajar serta mampu mengurangi perasaan tertekan dan stres yang diperoleh dari beban akademik. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Cobb (Wiranti & Supriyadi, 2015) menyatakan ketika individu mengalami perasaan tertekan maka individu akan lebih membutuhkan dukungan sosial.

Taylor (Wiranti & Supriyadi, 2015) juga menjelaskan jika seseorang mempunyai dukungan sosial yang berkualitas dapat menurunkan tingkat stres, dimana stres merupakan salah satu perilaku prokrastinasi. Mattson & Hall (Pradinata & Susilo, 2016) menerangkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk dari perasaan nyaman yang diperoleh akibat hubungan ataupun interaksi interpersonal. Dukungan sosial juga merupakan faktor eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi (Lastary & Rahayu, 2018).

Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa kedokteran. Alasan peneliti mengambil subjek mahasiswa kedokteran adalah tingginya beban perkuliahan yang tentunya dapat memunculkan perilaku penundaan. Sari et al., (2017) mengemukakan bahwa pendidikan kedokteran merupakan salah satu pendidikan yang tergolong berat, membutuhkan waktu yang lebih lama dari jurusan lain dan

biaya pendidikan yang tergolong mahal. Kemungkinan perbedaan realita dengan ekspektasi selama menjalani pendidikan juga dapat menyebabkan mahasiswa kedokteran memiliki permasalahan yang lebih tinggi, baik dalam akademik, fisik maupun psikis (A. N. Sari & Oktarlina, 2017). (A. N. Sari & Oktarlina, 2017) juga mengungkapkan beberapa faktor lain yang membebani mahasiswa selama proses perkuliahan diantaranya adalah jenis ujian, waktu yang relatif sedikit, penyesuaian diri, banyaknya konten yang dipelajari selama perkuliahan, tuntutan yang bertentangan, ketertinggalan dalam tugas atau pekerjaan, penundaan tugas (prokrastinasi), beban kuliah yang berat, tuntutan belajar yang tinggi, deprivasi tidur serta permasalahan pada pasien.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh I. Sari & Lubis (2018) dengan judul “hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa” menunjukkan hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif yang diberikan 23%. Sayekti & Sawitri (2018) pada penelitian mereka yang berjudul “hubungan antara dukungan teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas ilmu budaya dan fakultas psikologi universitas diponegoro” juga menunjukkan hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif yang diberikan sebesar 10%.

Penelitian lain dilakukan oleh Afriansyah (2018) dengan judul “hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi” yang menunjukkan hasil ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan signifikan sebesar 28,3%. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel, I. Sari & Lubis (2018) menggunakan teknik total *sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Perbedaan teknik pengambilan sampel juga terdapat pada penelitian Sayekti & Sawitri (2018), yang menggunakan *convenience sampling*. Perbedaan pada penelitian Afriansyah (2018) juga terletak

pada teknik pengambilan sampel, yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Prodi Kedokteran Umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mana peneliti mendapatkan permasalahan serupa dan menggali lebih dalam. Oleh sebab itu, penelitian ini berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial Teman terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, disebutkan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial Teman terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil daripada penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan informasi bagi perluasan kajian ilmu Psikologi Pendidikan-sosial terutama yang mengenai dengan prokrastinasi akademik, regulasi diri dalam belajar serta dukungan sosial sehingga bisa dijadikan tambahan referensi bagi peneliti berikutnya.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi seberapa besar Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial Teman memberikan sumbangan terhadap munculnya Prokrastinasi Akademik.