

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa merupakan siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi di sebuah perguruan tinggi dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu orang yang belajar di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Era modern seperti ini mahasiswa tidak hanya orang yang berusia 18 sampai 25 tahun saja namun, di beberapa perguruan tinggi masih memberikan kesempatan kepada mahasiswa yang berusia diatas 18 sampai 25 tahun mengingat tingginya persaingan pada dunia kerja. Siswanto dan Zefania (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dituntut untuk berprestasi secara akademis yaitu prestasi yang bersifat keilmuan, misalnya lulus dengan mendapatkan IPK *cumlaude* maupun non akademis yaitu dengan prestasi yang didapat di luar bidang keilmuan, misalnya memiliki *skill leadership* yang baik. Selain prestasi yang dihasilkan oleh mahasiswa, menjadi seorang mahasiswa tidaklah mudah karena terdapat tantangan dan rasa bangga dalam diri mahasiswa.

Fauziah (2015) mengungkapkan bahwa seseorang yang menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan karena ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa sangat besar karena mahasiswa dianggap sebagai seseorang yang dapat membantu membawa perubahan bagi negaranya. Peran

mahasiswa selain menjadi agen perubahan dan pemberi solusi juga diharapkan mewujudkan cita-cita negaranya. Mahasiswa memiliki peran penting untuk memajukan dan mewujudkan cita-cita bangsa dan negaranya (Wulan & Abdullah, 2014).

Mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, dianggap tampak lebih dewasa dan diharapkan mampu mengelola kemampuan berpikir untuk memprioritaskan hal yang menjadi kewajiban dan tanggung jawabnya. Mahasiswa dituntut untuk manajemen waktu secara efektif, dan mampu memilah mana pekerjaan yang penting dan mana yang lebih penting, mahasiswa juga harus dapat memprioritaskan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di bangku perguruan tinggi sembari bekerja tidak lagi menjadi suatu hal yang baru (Dudija, 2011). Kebutuhan hidup yang kian meningkat membuat mahasiswa mencari tambahan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan kuliah dan biaya hidup sehari-hari. Kesibukan mahasiswa tidak terbatas hanya belajar di kelas, namun juga bekerja atau berwirausaha (Oktavia & Nugraha, 2015).

Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja seraya tetap melanjutkan pendidikannya (Mardelina & Mushon, 2017). Berdasarkan Undang-Undang Ketenagakerjaan No. 13 tahun 2003 pengertian dari tenaga kerja adalah Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja seraya tetap melanjutkan pendidikannya (Mardelina & Mushon, 2017). Berdasarkan Undang-Undang Ketenagakerjaan No. 13 tahun 2003 pengertian dari tenaga kerja

adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Lebih lanjut setiap tenaga kerja memiliki kesempatan yang sama tanpa diskriminasi untuk memperoleh pekerjaan. Dalam hal ini mahasiswa adalah termasuk salah satu individu yang berhak untuk bekerja dan memperoleh penghasilan yang layak (Dudija, 2011).

Seseorang yang berkuliah sambil bekerja disebut mahasiswa yang memiliki peran ganda (Robert dalam Mardelina & Mushon, 2017). Umumnya mahasiswa memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short-term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part-time jobs*) (Van der Meer & Wielers dalam Mardelina & Mushon, 2017). Kuliah sambil bekerja di kalangan mahasiswa bukanlah hal baru, kebanyakan pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa adalah pekerjaan paruh waktu (*part-time*), beragam alasan yang melatarbelakanginya yaitu masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman (Fitria & Zulfan, 2018). Disamping itu penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja tidak selalu dikarenakan mereka lebih mementingkan pekerjaannya, beberapa dari mereka lebih memilih melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti menjalankan hobi, berkumpul dengan teman maupun keluarga atau lebih memilih untuk beristirahat pada saat mereka memiliki waktu yang senggang.

Aktivitas kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara aktivitas dalam bekerja dan kuliah yang dijalankan secara bersamaan. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas akademik

dan kerja dengan baik, maka akan ada salah satu aktivitas yang dikorbankan (Oktavia & Nugraha, 2015). Rice dan Dolgin (dalam Oktavia & Nugraha, 2015), mengemukakan pandangan mengenai kuliah sembari bekerja. Pandangan tersebut adalah kuliah yang dilanjutkan dengan bekerja akan menjadi hal yang buruk apabila memberikan jarak antara mahasiswa dengan kegiatan penting lainnya, seperti aktivitas perkuliahan dan waktu dengan keluarga. Permasalahan yang disampaikan oleh Priyatna (2012) adalah terlalu sibuk bekerja, yaitu kuliah seraya bekerja dapat menjadi salah satu faktor penghambat lulus kuliah.

Berdasarkan data *National Center for Education Statistics* (NCES), pada tahun 2017 sebanyak 75% mahasiswa bekerja paruh waktu lebih dari 35 jam per minggu (MCFarland et al., 2018). Mahasiswa yang bekerja harus dapat membagi waktu dan tanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut. Hal inilah yang membuat mahasiswa menghabiskan sebagian waktu, energi serta tenaga, ataupun pikirannya untuk bekerja (Mardelina & Mushon, 2017). Kondisi tersebut membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur atau membagi waktu antara bekerja dan kuliah, sehingga aktivitas mahasiswa yang semakin bertambah dan cenderung menunda tugasnya sebagai seorang mahasiswa untuk belajar serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen (Mardelina & Mushon, 2017).

Ghufon dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa penundaan atau tidak segera memulai tugas dan pekerjaannya tidak peduli apakah penundaan tersebut memiliki alasan atau tidak disebut dengan prokrastinasi dan seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda dalam mengerjakan tugas dan pekerjaannya

disebut prokrastinator. Prokrastinasi menyebabkan tugas terbengkalai bahkan jika dikerjakan hasilnya tidak akan maksimal, serta prokrastinator dapat kehilangan kesempatan dan peluang yang ada (Utaminingsih & Setyabudi, 2012). Seseorang dapat dikatakan sebagai prokrastinator menurut Lay (dalam Ferrari, 1995) jika dalam pengerjaan tugas selalu menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, terlambat dalam memulai mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana yang ditentukan dengan yang dikerjakan, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan untuk menghindari menyelesaikan tugas. Ghufron dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa seorang prokrastinator seharusnya sadar bahwa mahasiswa sedang menghadapi tugas yang penting dan bermanfaat, namun, dengan sengaja menunda tugas tersebut secara terus-menerus hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam diri prokrastinator.

Prokrastinasi menurut Knaus (2010) adalah masalah otomatis kebiasaan menunda suatu kegiatan penting hingga mendekati *deadline* dan prokrastinasi memiliki konsekuensi yang mungkin terjadi setelahnya. Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang tidak memiliki tujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu untuk dilakukan. Prokrastinasi terjadi karena adanya ketakutan seseorang untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Jika penundaan sudah sering dan biasa dilakukan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak akan segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas (Muslifah, 2014).

Prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik, misalnya tugas kuliah individu dan tugas kelompok. Prokrastinasi non-akademik, yaitu penundaan yang berkaitan dengan tugas non-formal, misalnya tugas rumah dan tugas kantor (Nuggrasanti dalam Ilyas & Suryadi, 2018).

Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Ghufrom & Risnawita, 2012) mengungkapkan bahwa sesuatu disebut sebagai perilaku penundaan akademik apabila memiliki ciri-ciri yaitu: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas; (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Tjundjing (2007) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang menuju tinggi. Subjek yang berada di kategori sangat tinggi yaitu 4 orang sebanyak 1,4%, di kategori tinggi dengan subjek 87 orang sebanyak 29,5%, di kategori sedang yaitu 125 orang dengan 42,4%, di kategori rendah dengan 66 orang sebanyak 22,4% dan sangat rendah yaitu 13 orang dengan 4,4%.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 16 Mei 2019 terhadap 10 mahasiswa yang bekerja ditemukan bahwa terdapat adanya penundaan pengerjaan tugas pada mahasiswa yang bekerja. Sebagai contoh, M memilih untuk menunda untuk memulai tugas yang diberikan oleh dosen dan lebih memilih menggunakan waktu mereka untuk beristirahat karena mereka lelah seharian bekerja. Subjek lain, C mengungkapkan bahwa C terlambat memulai mengerjakan tugasnya maka

penyelesaiannya pun juga menjadi terlambat padahal C tahu tugas itu penting dan menjadi tanggung jawab C untuk menyelesaikannya. Subjek selanjutnya, B juga mengaku bahwa B membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dan jika sudah mendekati tanggal pengumpulan B akan menjadi stres dan panik karena tugas mereka belum selesai. Contoh lain, N menyebutkan bahwa ketika akan memulai mengerjakan tugas, N cenderung menunda-nunda “5 menit lagi” yang berujung dengan tidak selesainya tugas mereka karena pengunduran waktu tersebut. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi akademik) pada mahasiswa yang bekerja.

Ghufon dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor prokrastinasi akademik adalah faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu kondisi fisik dan psikologis dari individu. (1) Kondisi fisik dari dalam diri individu yang memunculkan prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. (2) Kondisi psikologis individu yaitu *trait* kepribadian individu turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misal *trait* kemampuan sosial yang muncul dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

Ghufon dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian yang dapat memengaruhi prokrastinasi adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Regulasi diri

adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif (Ghufron & Risnawita, 2012). Hasil penelitian lain juga menemukan aspek-aspek lain dari diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi, antara lain rendahnya regulasi diri.

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah regulasi. Istilah regulasi diri pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree dalam Alfiana, 2013). Ghufron & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa regulasi diri atau *self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif (Ghufron & Risnawita, 2012). Regulasi diri atau *self regulation*, merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree dalam Alfiana, 2013). Pengertian regulasi diri yang lain dijabarkan oleh Puride, Hattie, dan Douglas (dalam Ghufron & Risnawita, 2012), teori pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilakunya sendiri.

Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. (1) Metakognitif, bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas; (2) Motivasi yaitu mencakup strategi yang digunakan



untuk menjaga diri atas rasa kecil hati; (3) Perilaku yaitu, bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya. Carver dan Scheier (dalam King, 2017) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses seseorang berusaha keras untuk mengontrol perilakunya untuk meraih suatu tujuan yang penting.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 16 Mei 2019 terhadap 10 mahasiswa yang bekerja ditemukan bahwa terdapat adanya pengaruh regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara subjek, L yang memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menurut L lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Subjek lain, A mengungkapkan bahwa ia enggan untuk memeriksa kembali tugas yang telah ia kerjakan dan cenderung langsung mengumpulkannya karena A merasa hal itu hanya membuang waktu yang bisa digunakan untuk hal lain. Subjek selanjutnya, S juga mengaku bahwa S enggan untuk mencari materi yang dibutuhkan, S tidak sempat ke perpustakaan untuk meminjam buku dikarenakan padatnya jadwal yang dimilikinya, S hanya mengandalkan materi yang diberikan temannya. Contoh lain, W menyebutkan bahwa ketika teman-temannya sedang diskusi untuk pembagian tugas kelompok yang harus dikerjakan W lebih memilih diam dan bekerja lewat ponselnya. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya regulasi diri yang rendah pada mahasiswa yang bekerja.

Suryani (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) berpendapat bahwa regulasi atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau

keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas. Regulasi diri merupakan motivasi internal, berakibat pada munculnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin dalam Alfiana, 2013).

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan utamanya dalam menghadapi setiap godaan (Ceresnik, 2013). Konsep regulasi diri memiliki 3 komponen, antara lain: (1) berdirinya sebuah tujuan (*goal establishment*); (2) produktivitas untuk mencapai tujuan (*productive behavior that lead to the attainment of goals*); dan (3) memonitor aksi untuk mencapai tujuan (*monitoring action to reach goals*) (Vhos & Baumeister dalam Ceresnik, 2013).

Dari permasalahan yang ada sehingga perlu dilakukan penelitian terkait bagaimana mahasiswa yang berkuliah dan bekerja dapat memberikan permasalahan bagi mahasiswa yang menjalaninya. Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja akan memunculkan berbagai kondisi salah satunya adalah penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya di perguruan tinggi yang dinamakan prokrastinasi akademik. Kondisi prokrastinasi akademik adalah gambaran mahasiswa mengalami kondisi tidak memiliki kontrol diri yang baik atau regulasi diri rendah. Penundaan yang dilakukan cenderung menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan penundaan dikarenakan adanya prioritas lain yang

lebih penting, seperti tuntutan pekerjaan maupun keluarga. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti mencoba mencari tahu apakah selain prioritas pekerjaan maupun keluarga, subjek juga melakukan penundaan dikarenakan mereka lebih mementingkan melakukan hal yang lebih menyenangkan selain tuntutan pekerjaan dan keluarga. Peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

### **2. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

#### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan hasilnya dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan di bidang Psikologi khususnya Psikologi Klinis mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

#### **b. Manfaat praktis**

Pada lembaga penelitian terkait, jika ditemukan adanya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik lembaga diharapkan mengupayakan peningkatan regulasi diri pada mahasiswa sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada peneliti selanjutnya, hasil yang didapatkan melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis mengenai gambaran regulasi diri sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan tentang upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.