

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Beberapa waktu belakangan ini, *Corona Virus Disease (Covid-19)* menjadi pandemi yang menimbulkan dampak serius. Kemunculan virus ini memberikan pengaruh pada pelbagai bidang kehidupan (Yulianti & Saputra, 2020). Seperti perekonomian, pendidikan, pariwisata, komunikasi dan pelbagai bidang lainnya (Farah & Nasution, 2020). Menghadapi hal ini, beberapa kebijakan pun dibuat oleh pemerintah agar risiko pandemi *Covid-19* dapat diminimalisir (Kusuma, 2020).

Pemerintah mengimbau agar masyarakat menjaga jarak (*physical distancing*), menggunakan masker, mencuci tangan, menggunakan *handsanitizer* dan lain sebagainya (Harahap & Harahap, 2020). Kebijakan tersebut diterapkan pula pada bidang pendidikan (Yulianti & Saputra, 2020). Seperti tercantum pada Surat Edaran Mendikbud RI No 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan *Covid-19*. Kemudian Surat Edaran Mendikbud RI No 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid-19*.

Penerapan kebijakan ini diharapkan dapat membantu proses belajar mengajar selama masa pandemi *Covid-19*. Salah satunya dengan menerapkan pembelajaran jarak jauh melalui media dalam jaringan (*daring*). Model pembelajaran ini, diterapkan juga dalam proses perkuliahan di perguruan tinggi. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengikuti proses perkuliahan dengan aman serta terhindar dari resiko penularan *Covid-19* (Harahap & Harahap, 2020).

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi (Srantih, 2014). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu melaksanakan kewajiban akademik secara optimal. Misalnya: tidak menunda menyelesaikan tugas, belajar sesuai dengan jadwal, membuat ringkasan materi dan berbagai hal positif lainnya (Dewi & Alfita, 2015). Terkhusus di masa pandemi, individu yang menempuh proses pembelajaran dalam jaringan diharapkan dapat belajar secara lebih mandiri. Kemudian dapat membagi waktu dengan baik antara kegiatan akademik dan kegiatan di luar akademik. (Mujirohrawati & Khoirunnisa, 2022).

Nyatanya di balik harapan, terdapat beberapa hal yang menghambat mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugasnya (Dewi & Alfita, 2015). Hambatan tersebut, seperti: rasa putus asa, enggan mengerjakan tugas, kelelahan dan lain sebagainya (Ferdiana, 2020). Pada masa pandemi, beberapa kendala juga dihadapi oleh mahasiswa, seperti kurangnya interaksi dan pengawasan dari pengajar (Mujirohrawati & Khoirunnisa, 2022). Kemudian terkendala jaringan internet, serta adanya berbagai macam penugasan yang dapat melelahkan, baik secara fisik maupun psikologis (Pratiwi dalam Farah & Nasution, 2020). Kendala ini membuat beberapa mahasiswa memilih melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan, akan tetapi tidak berhubungan dengan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan (Gufon & Risnawita, 2012).

Dari penjelasan sebelumnya nampak bahwa terdapat perbedaan antara harapan dan kondisi yang terjadi. Kondisi seharusnya, mahasiswa dapat melakukan kegiatan akademik dengan baik. Akan tetapi pada kenyataannya masih

terdapat mahasiswa yang melakukan penghindaran dan penundaan pengerjaan tugas. Kesenjangan dari kedua hal inilah yang diangkat menjadi permasalahan dalam penelitian, yaitu fenomena menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik (Gufron & Risnawita, 2012).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas dalam proses pembelajaran dengan melakukan aktivitas lain, hingga menimbulkan akibat negatif yang merugikan. Prokrastinasi melibatkan unsur penundaan dengan pola yang berulang (*a behavior sequence of postponement*), mengakibatkan hasil kerja dibawah standar (*resulting in a substandard behavioral product*), melibatkan tugas yang dirasakan oleh penunda sebagai hal yang penting untuk dilakukan (*involving a task that is perceived by the procrastinator as being important to perform*), dan menghasilkan keadaan emosional yang kacau (*resulting in a state of emotional upset*) (Millgram dalam Ferrari, et. al., 1995).

Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji fenomena prokrastinasi akademik. Levy dan Ramim dalam Febritama dan Sanjaya (2018) menjelaskan bahwa penelitian di Amerika pada 1.629 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa 58% di antaranya melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Pada penelitian Tarigan (2019) di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang dilakukan sebelum masa pandemi *Covid-19*, diperoleh data bahwa terdapat 14 subjek (25,45%) berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 38 subjek (69,1%) pada kategori sedang dan 3 subjek (5,45%) pada kategori tinggi. Di tempat yang sama Damayanti (2021) juga melakukan penelitian dengan melibatkan mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan

secara daring di masa pandemi *Covid-19*. Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa 16 subjek (8%) berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 178 subjek (84%) pada kategori sedang dan 17 responden (8%) berada pada kategori tinggi.

Selain data umum, pengumpulan data awal atau *preliminary* juga dilakukan oleh peneliti. *Preliminary* tersebut dilakukan melalui aplikasi *WhatsApp* pada tanggal 4, 6 dan 15 November 2020 dengan melibatkan 10 orang responden. Berdasarkan hasil *preliminary* pada komponen yang pertama yaitu penundaan dengan pola yang berulang, tujuh responden menjelaskan bahwa menunda pengerjaan tugas merupakan kebiasaan yang sering dilakukan. Terdapat responden yang menunda setiap kali mendapatkan tugas revisi skripsi. Adapula yang menunda ketika memperoleh tugas kelompok dan tugas yang dirasa sulit untuk dikerjakan. Di masa pandemi *Covid-19* terdapat responden yang cenderung lebih melakukan prokrastinasi akademik. Responden menjelaskan bahwa sering mengerjakan tugas dibatas akhir waktu, bahkan ada beberapa yang mengerjakan tugas beberapa jam sebelum tugas tersebut dikumpulkan. Beberapa responden menjelaskan bahwa kebiasaan menunda tugas mulai sering dilakukan sejak semester empat, adapula yang lebih sering melakukan penundaan sejak semester 6 saat mulai menjalani perkuliahan secara online.

Hasil *preliminary* pada komponen ke dua yaitu mengakibatkan hasil kerja di bawah standar. Sembilan responden merasa tidak puas dengan hasil tugas yang dikerjakan. Keterbatasan waktu membuat responden mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa. Hal tersebut membuat hasil kinerja tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Keterbatasan waktu membuat tugas dikerjakan dengan asal-asalan.

Mengerjakan tugas dengan cara *copy-paste* tanpa benar-benar memahami apa yang sedang dikerjakan. Selain itu dampak lain yang dirasakan oleh responden, seperti: tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, gagal mengikuti ujian karena tidak dapat mengumpulkan tugas, waktu kelulusan yang mundur karena belum menyelesaikan skripsi serta kebiasaan menunda yang terbawa kedalam aktivitas sehari-hari.

Komponen yang ke tiga yaitu melibatkan tugas yang dirasakan oleh penunda sebagai hal yang penting untuk dilakukan. Pada bagian ini, sepuluh responden menyadari bahwa tugas yang diterima merupakan tugas yang berguna dan penting. Terdapat beberapa alasan yang membuat responden merasa tugas yang ditunda merupakan tugas yang penting, seperti: pengerjaan tugas berpengaruh pada nilai, tugas yang dikerjakan mempermudah proses perkuliahan pada tahap berikutnya, menentukan kelulusan, menentukan perolehan gelar, ijazah, pekerjaan dan masa depan. Salah satu responden merasa dapat membanggakan orang tua dengan menyelesaikan tugas. Namun dengan kesadaran tersebut, responden masih melakukan penundaan pengerjaan tugas.

Pada komponen yang ke empat yaitu menghasilkan keadaan emosional yang bermasalah, diperoleh bahwa delapan responden merasakan dampak negatif akibat penundaan yang dilakukan. Akibat tersebut seperti cemas, merasa takut, terbebani, tidak tenang dan panik ketika belum menyelesaikan tugas di akhir waktu pengumpulan. Selain itu terdapat responden yang tidak nafsu makan, merasa tidak tertarik dan bersemangat melakukan aktivitas, pusing, sakit perut, suka berteriak-teriak sendiri serta kurang nyenyak saat tidur karena memikirkan

tugas. Penundaan yang dilakukan membuat responden merasa menyesal dan kecewa. Terdapat juga responden yang merasa rendah diri, merasa bersalah pada orang tua dan menyalahkan diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dengan mempertimbangkan komponen-komponen prokrastinasi akademik yang telah disampaikan, maka disimpulkan terdapat 7 dari 10 orang responden terindikasi mengalami permasalahan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik ini diharapkan tidak dilakukan oleh mahasiswa, sebab dapat menimbulkan beberapa dampak negatif dan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Mujiyati, 2015). Prokrastinasi akademik dapat berdampak pada pengerjaan tugas yang tidak memuaskan serta nilai akademik yang rendah. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik rentan memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik, cenderung memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi, memiliki motivasi yang rendah serta kurang percaya diri (Sia dalam Ulum, 2016; Solomon & Rothblum dalam Ulum, 2016). Selain itu, ketidaknyamanan psikologis pun dapat timbul, seperti merasa bersalah dan menyesal karena penundaan yang dilakukan. Ketidaknyamanan ini dapat mengarah pada rasa tertekan, kecemasan bahkan depresi. Dengan melakukan prokrastinasi seseorang dapat menurunkan kualitas kehidupan serta berakibat pada rendahnya kepuasan hidup (Green dalam Ardina & Wulan, 2016).

Dari penjelasan sebelumnya nampak bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif, namun masih terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam kegiatan akademiknya (Safa'ati, Halim & Iliyati dalam Febritama & Sanajaya, 2018). Melihat keadaan ini, penelitian terkait prokrastinasi

akademik penting untuk dilakukan. Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dan masih dijumpainya sejumlah mahasiswa yang terkendala dengan permasalahan tersebut.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Gufron dan Risnawita (2012) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam individu, seperti faktor fisik dan psikologis. Salah satu faktor fisik seperti kesehatan. Sedangkan faktor psikologis seperti regulasi diri, kecemasan, motivasi dan kontrol diri. Regulasi diri bila berkaitan dengan proses belajar disebut dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor-faktor ini berupa gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti memilih faktor internal yaitu regulasi diri. Regulasi diri yang dimaksud adalah regulasi diri yang dilakukan dalam proses belajar di lingkup akademik. Regulasi diri ini disebut dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Pemilihan ini didasarkan pada penjelasan bahwa kurangnya kemampuan regulasi diri dalam belajar berkaitan dengan prokrastinasi akademik (Santika & Sawitri, 2016). Selain itu dijelaskan pula bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Savira & Sharsono, 2013). Oleh sebab itu, peneliti memilih regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) mengintegrasikan banyak hal yang mendukung proses belajar aktif (Ulum, 2016). Di tengah keadaan pandemi Covid-19, pembelajaran dilakukan melalui media daring. Oleh karenanya regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) penting untuk diterapkan pada masa ini, mengingat proses pembelajaran jarak jauh membutuhkan keaktifan dan kemandirian dari peserta didik (Mujirohawati & Khoirunnisa, 2022). Penerapan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) ini diharapkan dapat membuat individu lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajar yang dilakukan (Kristiyani, 2016).

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan usaha untuk terlibat aktif melakukan hal positif dalam proses belajar guna mencapai tujuan pembelajaran (Zimmerman & Martinez-Pons dalam Ulum, 2016). Terdapat empat komponen regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Pertama komponen metakognitif, diartikan sebagai pengetahuan dan kemampuan untuk mengatur diri agar mendapatkan proses dan hasil belajar yang maksimal; Kedua komponen motivasional, diartikan sebagai keinginan atau dorongan untuk terlibat dan berusaha menyelesaikan tugas; Ketiga komponen strategi kognitif, merupakan usaha yang digunakan untuk belajar, seperti mengingat dan memahami materi; Kemudian keempat yaitu komponen kelola sumber daya, seperti usaha untuk mengatur, memanfaatkan dan mengendalikan lingkungan agar dapat menunjang proses belajar (Zimmerman dalam Kristiyani, 2016).

Prokrastinasi dapat timbul karena rendah dan kurangnya kemampuan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Hal tersebut menunjukkan

bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (Howell & Watson dalam Ulum, 2016). Sejalan dengan hal tersebut, dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan individu dalam belajar berdasar regulasi diri (LaForge dalam Ulum, 2016).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah (Febritama & Sanjaya, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) berhubungan dengan prokrastinasi akademik (Rizanti, 2013; Santika & Sawitri, 2016). Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang bernilai negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki (Santika & Sawitri, 2016).

Dari penjelasan tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan terutama pada bidang psikologi pendidikan, berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan masukan bagi pembaca terkhusus mahasiswa untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) agar dapat terhindar dari permasalahan prokrastinasi akademik.