

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam UU nomor 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Jenjang pendidikan yang termasuk jalur pendidikan sekolah terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/atau professional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan/atau menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, di mana mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan yang luas dalam menjalani kehidupannya (Bakri, 2021). Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan (Yusuf, 2012). Menurut pendapat Dharma (2020) disiplin dalam mengelola waktu dan juga dalam mengerjakan tugas-tugas, dikaitkan dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Mengelola waktu berarti

mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya, seseorang menyelesaikan pekerjaan di bawah waktu yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan.

Mahasiswa yang memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaan, dirinya akan berupaya untuk mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin (Lailiana & Handayani, 2017), namun pada kenyataannya mahasiswa seringkali muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialami dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan (Azar, 2013). Masalah pengelolaan waktu juga menjadi persoalan bagi pelajar atau mahasiswa. Banyak pelajar atau mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan tepat. Rasa malas dan pengelolaan waktu yang kurang tepat berakibat pelajar atau mahasiswa menunda tugas sampai waktu yang belum ditentukan (Djamarah, 2008). Perilaku mahasiswa menunda mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik. Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam melakukan suatu tugas.

Ghufron & Risnawita (2010) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan atau kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai pekerjaan, menghindari tugas yang diakibatkan oleh perasaan tidak senang dengan tugas dan takut gagal dalam tugas. Menurut Akinsola dkk. (2007) individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang seharusnya

diselesaikan, dan Triyono & Rifai (2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang formal dan terkait dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas khusus, dll). Dari pendapat tersebut prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam mengerjakan suatu tugas.

Ferrari dkk. (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, seperti: 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi yaitu individu lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yaitu individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual yaitu ketika saatnya tiba individu tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan; dan 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yaitu individu menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muyana (2018) didapatkan hasil kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kategori tinggi yaitu sebesar 81%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zuraida (2019) terhadap mahasiswa diperoleh hasil prokrastinasi dengan kategori sedang sebesar 45,45%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Oktober 2022 dengan tiga mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta di

Kos Putri Griya Narendra. Kemudian, pada tanggal 7 April 2023 dengan tiga mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta di Kos Putri Anyelir.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan gejala-gejala prokrastinasi akademik yang dikelompokkan berdasarkan empat aspek. Indikasi melakukan prokrastinasi akademik sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995). Pada aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, enam mahasiswa yang diwawancarai mengaku malas untuk memulai menyelesaikan tugas dan jika ada keinginan untuk melakukannya, itu hanya berlangsung dalam hitungan menit.

Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ke enam mahasiswa mengaku sering terlambat dalam mengerjakan tugas. Tugas yang seharusnya selesai tepat waktu bahkan baru dikerjakan satu hari sebelum batas pengumpulan, akibatnya tugas yang dikumpulkan terlambat dan tidak maksimal. Keterlambatan ini dikarenakan mahasiswa tidak memahami materi yang dijelaskan oleh dosen sehingga mahasiswa merasa kesulitan. Mahasiswa mengaku perlu bertanya terlebih dahulu ke teman agar bisa paham.

Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, ke enam mahasiswa mengaku bahwa jika ada keinginan untuk mengerjakan tugas pada kenyataannya tidak diikuti dengan tindakan untuk segera mengerjakan tugas. Mahasiswa mengaku hal ini berkaitan dengan kurangnya pemahaman materi yang diterima sehingga mahasiswa perlu bertanya ke teman. Pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, ke enam mahasiswa mengaku lebih suka *scrolling* media sosial, dan lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas,

berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Djamarah (2008) mengatakan bahwa mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi tentu akan menghadapi rutinitas kegiatan pembelajaran, mengerjakan tugas dari dosen, dan lain sebagainya, adanya begitu banyak tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut, maka perlu adanya kemampuan mengatur waktu agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik. Zimmermann & Schunk (2001) juga berpendapat bahwa mahasiswa sebaiknya mampu menjalin hubungan dengan temannya agar ketika merasa bingung dalam proses menyelesaikan tugas akan tetap mampu bekerja sama dengan baik. Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa pengaturan waktu yang tepat dan menjalin hubungan dengan teman dapat menghindarkan mahasiswa dari prokrastinasi.

Peserta didik yang kurang bisa mengatasi perilaku menunda akan berdampak pada perkembangan akademik (Mu'alima, 2021). Menurut Ferrari & Diaz-Morales (2007) dampak tersebut antara lain terbuangnya waktu tanpa menghasilkan tugas yang sempurna, tugas menjadi terbengkalai atau jika selesai pun hasilnya pasti tidak maksimal. Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa jika dibiarkan dapat berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, stres, dan depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Penelitian mengenai prokrastinasi akademik dianggap penting, karena banyak dampak negatif dari perilaku tersebut.

Fenomena prokrastinasi tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Prokrastinasi akademik menurut Ghufron & Risnawita (2010) dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Salah satu kondisi psikologis individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi a) pengasuhan orang tua; dan b) lingkungan yang kondusif berupa dukungan atau tekanan yang diperoleh dari teman sebaya.

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor, salah satunya rendahnya kontrol diri (Green, 1982). Menurut Susanti & Nurwidawati (2014) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga perilaku yang mereka lakukan lebih banyak membawa mereka ke arah yang negatif dan pada akhirnya merugikan diri sendiri. Pada mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah, cenderung akan menunda mengerjakan tugas yang harus diprioritaskan.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan adanya prokrastinasi pada enam mahasiswa yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal menurut Ghufron & Risnawita (2010) yakni kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya. Hal ini terlihat pada salah satu aspek prokrastinasi di mana ke enam mahasiswa yang diwawancarai mengaku malas untuk memulai menyelesaikan tugas dan jika ada keinginan untuk melakukannya, hanya berlangsung dalam hitungan menit sedangkan pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

mahasiswa mengaku perlu bertanya terlebih dahulu ke teman agar bisa paham. Oleh karena itu, kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya menjadi variabel bebas untuk menghindari terjadinya prokrastinasi akademik dalam penelitian ini.

Averill (1973) menyatakan bahwa kontrol diri adalah keterampilan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Sekarningrum & Nugrahanta (2020) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran dan tindakan untuk menahan dorongan dari dalam maupun luar. Liswantiani & Nugrahanta (2020) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat berperan dengan baik sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Dari pendapat tersebut kontrol diri adalah kemampuan individu dalam membaca situasi lingkungan, termasuk mengatur prioritas tugas.

Ada beberapa aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (1973), yaitu 1) kontrol perilaku berhubungan dengan kemampuan mengendalikan perilaku; 2) kontrol kognitif berhubungan dengan kemampuan individu untuk memproses informasi yang tidak diinginkan; dan 3) mengontrol keputusan berhubungan dengan kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan. Menurut Marsela & Supriatna (2019) individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan impuls.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada enam mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 8 Oktober 2022 di Kos Putri Griya Narendra dan pada tanggal 7 April 2023 di Kos

Putri Anyelir, tentang penundaan dalam mengerjakan tugas salah satunya berasal dari pengaruh kontrol diri. Ke enam mahasiswa mengaku bahwa perilaku prokrastinasi akademiknya terjadi karena dirinya sendiri yang malas untuk memulai mengerjakan tugas, dan jika ada keinginan untuk mengerjakan hanya berlangsung dalam hitungan menit, sedangkan alasan lain yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil penelitian Rahmantori (2018) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin rendah nilai kontrol diri maka semakin tinggi tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, ketika seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademiknya.

Selain kontrol diri, prokrastinasi juga dipengaruhi faktor eksternal. Faktor eksternal adalah kondisi lingkungan salah satunya adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Steel (2011) seorang remaja harus mendapatkan dukungan sosial melalui teman sebaya untuk menghindari terjadinya prokrastinasi. Sama halnya dengan mahasiswa yang berada di perguruan tinggi, dituntut untuk gemar mendiskusikan hasil kuliah dengan teman. Mendiskusikan hasil kuliah secara bersama-sama bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bahan yang baru diterima dari dosen (Djamarah, 2008). Interaksi teman sebaya merupakan cara untuk menghasilkan pengetahuan, karena setiap individu mempunyai tingkatan kemampuan yang berbeda sehingga bertukar pendapat merupakan cara untuk memahami satu dan lain hal (Pierre, 2005).

Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah perasaan bahagia seseorang ketika mendapatkan kenyamanan, perhatian, dan bantuan dari orang sekitarnya. Sarason dkk. (1983) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan atau ketersediaan orang-orang yang dapat kita andalkan, orang-orang yang memberi tahu kita bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai kita. Santrock (2014) menyatakan bahwa teman sebaya adalah anak-anak yang usia dan tingkat kedewasaannya kurang lebih sama. Dari pendapat tersebut dukungan sosial teman sebaya adalah perasaan bahagia seseorang ketika mendapatkan kepedulian, kasih sayang, dan penghargaan dari teman.

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011), yaitu 1) dukungan emosional adalah dukungan berupa ungkapan, kepedulian, empati, perhatian; 2) dukungan penghargaan adalah dukungan berupa penghargaan yang positif; 3) dukungan informasi adalah dukungan berupa informasi, nasehat, dan saran; 4) dukungan nyata atau instrumental adalah dukungan berupa bantuan, waktu, pekerjaan; dan 5) dukungan persahabatan yaitu berupa dukungan dalam bentuk kehadiran individu. Tahap perkembangan mahasiswa, memiliki orientasi untuk membangun hubungan sosial terhadap lingkungan sekitar seperti teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis (Pradinata & Susilo, 2016). Hal ini sejalan dengan Ghufroon & Risnawita (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Interaksi teman sebaya diyakini memiliki dampak yang luar biasa pada kehidupan mahasiswa (Newton & Ender, 2010). Sejalan dengan penelitian

Newton & Ender (2010) bahwa interaksi teman sebaya yang berkualitas dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada enam mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 8 Oktober 2022 di Kos Putri Griya Narendra dan pada tanggal 7 April 2023 di Kos Putri Anyelir, tentang penundaan dalam mengerjakan tugas salah satunya berasal dari pengaruh teman sebaya, ke enam mahasiswa mengaku jika tugas yang dikumpulkan terlambat dan tidak maksimal dikarenakan mahasiswa tidak memahami materi yang dijelaskan sehingga perlu bertanya terlebih dahulu ke teman agar bisa paham materi yang telah dijelaskan oleh dosen.

Menurut Steel (2011) teman memainkan fungsi penting karena mereka dapat saling memberikan cinta dan perhatian yang lebih besar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akerina & Wibowo (2022) ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Menurut Steel (2007) individu mengetahui bahwa prokrastinasi dapat menghasilkan dampak buruk karena sengaja menunda pekerjaan. Kebiasaan menunda yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus mengakibatkan kegiatan tersebut menjadi permanen dan tertanam dalam pikiran bawah sadarnya (Ghufron & Risnawita, 2010).

Kontrol diri adalah salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Orang dengan kontrol diri yang baik dapat mengatur waktu dengan baik untuk mencapai tujuannya dan dapat mengatur dirinya sendiri dalam tindakan atau perilaku yang membantunya berkembang (Fajarwati, 2015). Kontrol diri memiliki pengaruh besar, dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dkk. (2016) memberikan hasil bahwa ada pengaruh yang relevan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya bahwa tingginya kontrol diri akan menghasilkan prokrastinasi akademik yang rendah, begitupun sebaliknya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi memanfaatkan waktu mereka dengan lebih baik dan mampu mengatur tindakan atau perilaku yang membantu mereka tumbuh.

Selain kontrol diri salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial (Ghufron & Risnawita, 2010). Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah perasaan bahagia seseorang ketika mendapatkan kenyamanan, perhatian, dan bantuan dari orang sekitarnya. Seperti halnya dengan pernyataan Astuti & Hartati (2013) dalam penelitiannya bahwa proses interaksi yang terjadi terus menerus antara mahasiswa dan sumber dukungan sosial, menyebabkan mahasiswa juga mendapatkan manfaat dari hubungan tersebut.

Dukungan sosial teman sebaya terutama dari teman sekelas memiliki dampak positif pada prestasi belajar mahasiswa (Leka, 2015). Perkembangan mahasiswa berdampak pada faktor-faktor esensial, seperti keinginan mereka untuk membentuk ikatan sosial dengan teman sebayanya, baik sesama jenis maupun

lawan jenis (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Sama seperti Steel (2011) mengenai prokrastinasi memberikan saran agar remaja mendapatkan dukungan sosial melalui *peer group* sebagai bentuk usaha dalam menghindari terjadinya prokrastinasi akademik.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi dan bidang keilmuan lain khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan yang dapat menjelaskan kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik.

#### b. Manfaat Praktis

##### 1) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman bagi mahasiswa untuk menghadapi kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dialami dan membantu mahasiswa untuk lebih menurunkan prokrastinasi akademik dalam kehidupannya.

2) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk menjadi pengalaman baru dan wawasannya dalam kegiatan penelitian terutama hal-hal yang mengenai kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.