

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mengacu dalam aturan akademik Menteri Pendidikan Nasional tahun 2000, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa pendidikannya selama 4 tahun atau sebanyak delapan semester, tetapi kenyataan yang terjadi terkadang sangat berbanding terbalik dengan harapan (Syukur, Awaru, & Megawati, 2020). Mahasiswa sebagai seorang peserta didik memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, berorganisasi, bermasyarakat, serta berlatih untuk menjadi pemimpin. Banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi tersebut dapat memunculkan permasalahan pada diri mahasiswa (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017).

Lestari dan Dewi (2018) berpendapat bahwa mahasiswa dari semester satu hingga semester tujuh mengikuti mata kuliah dengan berbagai tugas yang diberikan seperti, praktikum; kuliah kerja nyata; serta mengikuti ujian di setiap semester, sedangkan mahasiswa semester 8 mulai fokus untuk mengerjakan tugas akhir. Satu dari sekian tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa agar lulus dan mendapat gelar sarjana adalah tugas akhir (skripsi). Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak segera menyelesaikan skripsinya sehingga membuat mahasiswa tersebut mengalami keterlambatan kelulusan (Ramadhani, 2016). Pada awalnya mahasiswa bersemangat dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, tetapi ketika proses penyusunan skripsi ternyata mahasiswa menghadapi banyak rintangan hingga kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut (Aisyah, Adi, & Wedi, 2021).

Menurut Pratiwi dan Roosyanti (2019), beberapa hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama proses penyusunan skripsi yaitu: 1) minimnya pengetahuan tentang metodologi penelitian skripsi dan kesulitan dalam mengembangkan teori, 2) sumber referensi yang sedikit, 3) sakit fisik dan gangguan emosional, 4) ketidakjelasan proses bimbingan dan kesulitan menemui dosen pembimbing, 5) dana/biaya yang terbatas, 6) kegiatan lain di dalam/luar kampus, serta 7) faktor keluarga.

Yu dan Ari (2019) berpendapat bahwa Yogyakarta merupakan salah satu dari sekian banyak kota di Indonesia yang memiliki pendidikan lengkap di berbagai tingkat. Oleh karena itu, banyak mahasiswa dan pelajar dari berbagai daerah di Indonesia memilih Kota Yogyakarta sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikannya. Sejalan dengan data yang dimiliki oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (2022) versi nasional, terdapat 135 lembaga perguruan tinggi di Yogyakarta dengan total 1.414 program studi. Namun dari data tersebut juga diketahui bahwa Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada di peringkat 6 dari total 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah angka putus kuliah terbanyak. Persentasenya sebesar 4,50%, dengan jumlah 16.886 mahasiswa putus kuliah dari total keseluruhan mahasiswa sebanyak 442.162.

Menurut Panduan Akademik Universitas Mercu Buana Yogyakarta (2022), mahasiswa dikategorikan berhenti studi tetap (*drop out/DO*) salah satu alasannya karena tidak dapat memenuhi persyaratan akademik di tingkat fakultas atau program studi. Pemberhentian studi atau *drop out* diberlakukan kepada mahasiswa program sarjana yang tidak dapat menyelesaikan masa belajar selama tujuh tahun

akademik. Data pendukung yang diambil dari PEMUTU Kemdikbudristek (2024), salah satu perguruan tinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yakni Universitas Islam Indonesia, hanya memiliki sebesar 31,52% kelulusan mahasiswa tepat waktu maksimal 4 tahun atau sekitar 4.348 mahasiswa dari total 13.795 mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2023) menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2016-2018 mengatasi situasi yang menyebabkan stres dikarenakan skripsi dengan cara seperti, mencari dukungan teman untuk berbagi cerita, pergi dengan teman-teman, menjauhi hal-hal yang dapat meningkatkan emosi, tidak mengerjakan skripsi, dan bermain game. Padahal menurut Ramdani, dkk. (2022), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seharusnya mampu menggunakan waktunya secara efektif. Mahasiswa yang sengaja menghindari pengerjaan skripsi dengan berbagai alasan biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Novera & Thomas, 2018).

Menurut pendapat McCloskey dan Scielzo (2015), prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan perilaku untuk menunda kegiatan yang berhubungan dengan sekolah. Ferrari, *et al.* dalam Ghufron dan Risnawita (2010) mengungkapkan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik, diantaranya yaitu: 1) menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) terlambat dalam mengerjakan tugas, 3) terdapat ketidaksesuaian waktu antara rencana dan tindakan aktual, dan 4) memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Data yang diperoleh Ramdani, dkk. (2022) pada 209 mahasiswa perkuliahan di IAIN Bone yang telah menempuh lebih dari delapan semester dan sedang

mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 13 (6,220%) mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 68 (32,536%) mahasiswa pada kategori prokrastinasi sedang, dan 128 (61,244%) mahasiswa pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Parastiara dan Yoenanto (2022) pada cakupan partisipan yang lebih luas, yaitu mahasiswa program sarjana mulai dari angkatan 2017 atau yang setara dengan semester 10, yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas negeri maupun swasta di Indonesia. Ditemukan bahwa dari total 101 subjek, sebesar 16,83% mengalami prokrastinasi akademik tinggi, 71,29% mengalami prokrastinasi akademik sedang, dan 11,88% tidak melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsinya.

Wawancara juga dilakukan peneliti pada Jumat, 27 Oktober 2023 kepada satu mahasiswa laki-laki dan empat mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi dan berasal dari beberapa universitas berbeda yang ada di Yogyakarta (UGM, UNY, UMBY, UPNVY, dan UII) melalui telewicara. Wawancara awal menggunakan pertanyaan terbuka dari aspek prokrastinasi akademik yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Pada aspek pertama yakni keyakinan psikologis mengenai kemampuan, empat dari lima mahasiswa merasa yakin dapat mengerjakan skripsi meskipun di bawah tekanan tenggat waktu yang sudah semakin singkat. Pada aspek kedua yakni gangguan, empat dari lima mahasiswa mengatakan pada saat mengerjakan skripsi seringkali

mudah terganggu dengan aktivitas lain seperti kegiatan organisasi dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan,

Pada aspek ketiga yakni faktor sosial, dua dari lima mahasiswa mengatakan bahwa saat mengerjakan skripsi seringkali mendapat ajakan dari teman untuk melakukan kegiatan lain seperti bermain atau berjalan-jalan. Pada aspek keempat yakni manajemen waktu, empat dari lima mahasiswa kurang dapat mengatur waktu dengan baik sehingga jadwal pengerjaan skripsi yang sudah dibuat seringkali terlewat. Pada aspek kelima yakni inisiatif pribadi, seluruh mahasiswa mengatakan sudah memiliki inisiatif dengan cara membuat jadwal pengerjaan skripsi, tetapi jadwal yang telah dibuat terkadang tidak dapat dijalankan dengan baik. Pada aspek keenam yaitu kemalasan, dua dari lima mahasiswa cenderung merasa malas saat mengerjakan skripsi sehingga memilih menunda pengerjaannya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kelima mahasiswa terindikasi mengalami permasalahan prokrastinasi akademik pada pengerjaan skripsi.

Lestari dan Dewi (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan dapat menyelesaikan skripsinya dan lulus di semester 8. Karena berdasarkan Permendikbud tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (2020) mahasiswa diberikan masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dan program diploma empat/sarjana terapan. Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharuskan untuk mampu menggunakan waktu yang dimiliki secara efektif, dengan tidak mengulur waktu serta tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas dan kewajiban dalam menyelesaikan

skripsi (Ramdani, dkk., 2022). Karena prokrastinasi akademik skripsi yang rendah dapat berkontribusi pada kelulusan tepat waktu seorang mahasiswa (Astuti, 2024).

Menurut Setiyono, Paramita, dan Hartini (2023), menghindari prokrastinasi dapat meningkatkan kinerja akademik, mengurangi kecemasan, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, dan menumbuhkan kesejahteraan secara keseluruhan dalam aspek akademik, fisik, dan sosial. Menghindari prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi juga akan mengarahkan pada produktivitas yang tinggi dan dapat meningkatkan kepuasan pribadi (Marif & Konadi, 2023). Prokrastinasi akademik yang rendah berkorelasi dengan strategi kontrol kehendak yang efektif, sedangkan tingkat prokrastinasi yang tinggi berdampak negatif pada pengaturan diri dan keberhasilan akademik (Lourenco & Paiva, 2024).

Di sisi lain, prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggi juga dapat berdampak negatif pada: 1) afektif, seperti gelisah, stres, menangis, emosi tidak terkontrol, dan perasaan menyesal; 2) kognitif, seperti terbayang-bayang tugas yang belum selesai dan menilai diri telah gagal; 3) perilaku, seperti malas memulai pengerjaan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan terlambat masuk kelas; 4) fisik, seperti kelelahan, jantung berdebar-debar, sulit tidur, nafsu makan berkurang, dan sakit; 5) akademik, seperti pekerjaan kuliah tertunda, tugas menumpuk, dan nilai menurun; 6) moral, seperti menyontek; 7) interpersonal, seperti dinilai buruk oleh orang lain dan ditegur dosen (Suhadianto & Pratitis, 2019). Sejalan dengan pendapat Cahyono (2020) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi dapat memunculkan keputusasaan dan paranoid terhadap tanggung jawab yang harus dikerjakan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self-management*, perfeksionisme, dan dukungan sosial (Pratama, Ervina, & Setyorini, 2023). Menurut Gie dalam Sugiarto, Widyana, dan Yunika (2021) *self-management* memiliki beberapa bentuk yaitu motivasi diri, penyusunan diri, kontrol diri, dan pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan penemuan para ahli sebelumnya yang membuktikan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Putri & Nuraini, 2023). Oleh karena itu peneliti memilih kontrol diri sebagai variabel bebas karena dengan meningkatkan kontrol diri dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Ananti, dkk., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Novera dan Thomas (2018) menemukan hasil bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Ramdani, dkk. (2022) yang menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mudalifah dan Madhuri (2019) juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) inti dari konsep kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya. Ghufron dan Risnawita (2010)

berpendapat bahwa pengendalian tingkah laku adalah bagian dari kontrol diri, pengendalian tingkah laku berarti mempertimbangkan sesuatu sebelum bertindak. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya guna mencapai tujuan yang diinginkan serta menghindari dampak negatif (Putra & Rustika, 2019).

Wulandari, Umaroh, dan Mariskha (2020) berpendapat bahwa seseorang dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu memanfaatkan waktu dengan tepat dan mengarahkan perilakunya kepada tugas yang menjadi prioritas. Menurut Putra dan Rustika (2019) individu harus bisa mengendalikan dirinya untuk menghindari perilaku menunda-nunda dan segera mengerjakan tugas supaya dapat terhindar dari konsekuensi negatif karena perilaku prokrastinasi akademik. Ramdani, dkk. (2022) mengatakan bahwa mahasiswa tidak akan menunda menyelesaikan tugas akhir apabila memiliki kontrol diri yang dapat meredam penundaan tersebut. Lestari dan Dewi (2018) juga berpendapat bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan semua tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam peningkatan pemahaman tentang hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan kajian dan pengembangan pengetahuan di bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar lebih memahami pentingnya kontrol diri dan dapat meningkatkan teknik manajemen waktunya supaya terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.