

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan kompleks. Kebutuhan yang krusial bagi manusia salah satunya, yakni kebutuhan akan pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas untuk menyiapkan SDM bagi pembangunan bangsa dan negara. Secara rinci kebutuhan mahasiswa dalam dunia pendidikan sangat beragam dan harus terpenuhi agar pendidikan tidak terganggu, di antaranya untuk membayar SPP, membeli alat tulis lengkap, membeli buku teks/buku tulis, biaya fotokopi, biaya pelatihan, biaya riset/penelitian, biaya praktek bidang studi, akses internet, dan berbagai pembiayaan lain untuk memenuhi tuntutan pendidikan khususnya di Perguruan Tinggi. Terlebih tambahan untuk biaya hidup mahasiswa, seperti: makan, kos, bensin, servis motor, dan lain-lain. Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat pula membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya untuk pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya (Mardelina & Muhson, 2017).

Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, 2012). Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*shortterm contracts*) dan kerja paruh waktu (*parttime jobs*) (van der Meer & Wielers, 2001). Mahasiswa,

menurut Buhler (1962), senang dengan pekerjaan paruh waktu mungkin karena mereka menyukai gaya hidup yang lentur. Kerja paruh waktu adalah pekerjaan secara teratur dan sukarela pada jam-jam yang pada dasarnya lebih pendek daripada jam kerja standar/baku (Sumber ; Buku Glosarium Ketenagakerjaan Pusdatinaker). Berdasarkan UU No. 13 Tahun 2003 (Bab IX, pasal 56) tentang Ketenagakerjaan, jenis perjanjian (kontrak) kerja dapat dibagi 2 (dua) yaitu : (1) perjanjian/ kontrak kerja waktu tertentu; (2) perjanjian/ kontrak kerja waktu tidak tertentu. Pekerjaan-pekerjaan yang telah disebutkan diatas termasuk dalam jenis perjanjian/kontrak kerja waktu tertentu, karena dibuat untuk pekerjaan yang menurut jenis, sifat dan kegiatan pekerjaannya akan selesai dalam waktu tertentu (Puspitadewi, 2012). Demikian mahasiswa akan lebih memilih kerja part-time dikarenakan lebih fleksibel untuk mengatur waktu bekerja dengan kuliah. Mahasiswa kuliah sambil bekerja (*part time jobs*) bukanlah sesuatu hal yang baru di kalangan perguruan tinggi swasta. Permasalahan yang banyak terjadi yaitu adanya mahasiswa yang datang tidak tepat pada waktunya, lupa mengerjakan tugas, mengeluh pada saat jam kuliah dan terkadang tidak ada waktu belajar saat mendekati ujian. Sehingga motivasi dalam belajar pun akan menurun. Dalam hal tersebut, mahasiswa yang bekerja tentu harus dapat mampu mengimbangkan dan membagi waktu antara pekerjaan dengan tugas kuliah. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik, akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Akibatnya, banyak pekerjaan yang seharusnya ia kerjakan menjadi tertunda, baik

itu dalam hal belajar, maupun mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Suriyah, 2007). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Suriyah (2007) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang tergolong memiliki prokrastinasi tinggi sampai sangat tinggi adalah 30,9% (dari 316 mahasiswa). Selain memiliki frekuensi yang tinggi prokrastinasi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun immateriil (Fibrianti, 2009; Muhid, 2009; Siaputra, Prawitasari, Hastjarjo, Azwar, 2011; Steel, 2007; Tanriady, 2009; Utomo, 2010). Melalui khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan sikap dan perilaku yang memiliki karakteristik mengulur atau memperpanjang waktu, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik. Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 2008) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya (Wulan & Abdullah, 2014).

Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan tidak nyaman secara subjektif. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk

melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Prokrastinasi akademik menurut McCloskey (2011) adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Schouwenburg (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan yang lain yang tidak perlu.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Ferrari, dkk (1995) ialah a) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yaitu mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas yaitu mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual yaitu mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, dan d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan yaitu mahasiswa prokrastinator dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Prokrastinasi akademik terjadi di kalangan mahasiswa di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (dalam Premadyasari, 2012) menunjukkan

bahwa 48,5 % dari 66 subjek mahasiswa salah satu Perguruan Tinggi di Sumatera Utara melakukan prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (dalam Mayasari dkk., 2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya terdapat 95% dari angket yang disebarkan pada 60 subjek mahasiswa mengaku bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi antara lain rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan (25%), serta sisanya dikarenakan hal-hal lain (28%) (Susanti & Nurwidawati, 2014).

Peneliti melakukan wawancara langsung dan juga melakukan wawancara lewat media elektronik dengan menggunakan (aplikasi *Whatsapp*) pada tanggal 11 November 2018 dengan 5 mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, melalui guide wawancara dibuat berdasarkan empat aspek yaitu a) penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas, b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berdasarkan pedoman wawancara yang sudah peneliti buat diperoleh data sebanyak 5 dari 5 orang yang memiliki sikap sesuai dengan aspek yang digunakan, dari data tersebut berarti ada indikasi mengenai permasalahan prokrastinasi akademik.

Pada aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas didapatkan bahwa beberapa mahasiswa masih sering yang melakukan penundaan dalam mengerjakan suatu tugas karena merasa lebih baik jika dikerjakan saat mendekati *deadline* dan bahkan ada beberapa mahasiswa juga yang tugasnya tidak sempat

dikerjakan karena telah melewati masa *deadline* yang diberikan oleh dosen. Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, masih banyak yang terlambat mengerjakan tugas bahkan ada mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas untuk UTS dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, beberapa mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena ada yang mendahulukan untuk melakukan beberapa hal tersebut karena mementingkan pekerjaan, kadang tidak sesuai rencana dan ada yang memang dari awal sering melakukan penundaan. Pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan terdapat hampir semua mahasiswa lebih mendahulukan aktivitas yang lebih menyenangkan tersebut dibanding mengerjakan tugas terlebih dahulu. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 5 dari 5 orang mahasiswa terindikasi memiliki permasalahan mengenai prokrastinasi akademik.

Ellis dan Knaus (dalam Gufon & Risnawita, 2011) memberikan penjelasan penyebab tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah atau akademik. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Burka dan Yuen, 2008; Solomon dan Rothblum, 1984). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut

secara memadai. *Fear of failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya. Ferrari et al. (1995) menyatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Selain itu Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, Ferrari (1995) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain: 1) Faktor internal yaitu faktor dalam diri

individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi a) faktor fisik seperti kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan dan b) faktor psikologis seseorang yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi suatu tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Muhid (2009) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self consciuous*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

2) Faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter ayah. Kondisi lingkungan yang kondusif untuk melakukan prokrastinasi terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Apabila tidak diawasi seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba tidak dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan oleh Ferrari (1995) peneliti memilih kontrol diri yang diambil melalui faktor internal sebagai variabel independen. Alasan pemilihan ialah kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney Baumeister dan Boone (2004) juga menyatakan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat menekan perilaku prokrastinasi. Mereka yang memiliki kontrol diri yang baik,

cenderung mampu untuk menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas yang tidak berkaitan dengan kewajibannya dan mengerjakan tugasnya tepat waktu. Sedangkan, menurut Aini dan Iranita (2011) menyatakan bahwa secara umum individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Namun Individu yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi).

Ketika dihadapkan pada pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan sekarang atau memberikan manfaat, namun baru dirasakan nanti, kemampuan individu untuk mengendalikan diri sangatlah berperan. Oleh karena itu, pada tugas yang bersifat mandiri seperti ini, mahasiswa memerlukan *self-control* yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013).

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta untuk mengganggu kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak. Melalui perspektif ini, pengendalian diri harus berkontribusi untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam kehidupan (Tangney, Baumeister, dan Boone., 2004). Averill (dalam Kusumadewi, 2012) kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu

untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses membentuk dirinya sendiri.

Aspek-aspek dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek yaitu a) *Self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri, b) *Deliberate/nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan bertindak, c) *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu, d) *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja, dan e) *Reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menyatakan kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang, terutama prokrastinasi. Muhid (2009) menyatakan bahwa kontrol diri mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ghufroon (2003) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi

akademik dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. Ilfiandra (2009) juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Aini dan Iranita (2011) menyatakan bahwa secara umum individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Akan tetapi individu yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi).

Steel (2007) juga menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi negatif dengan kontrol diri. Setiap individu memiliki kontrol diri berbeda-beda, baik kontrol diri yang tinggi maupun yang rendah. Menurut Steel (2007) kontrol diri adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Menurut Fasilita (2012) kontrol diri yang lemah pada seseorang mengarahkan pada konsekuensi negatif, yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Dalam diri si pelaku kurang adanya suatu proses pengolahan diri dengan cara mencoba mengontrol dirinya dengan baik. Seseorang yang kurang bisa mengontrol dirinya atau kalah oleh dorongan-dorongan yang bersifat negatif, maka mereka dominan akan berperilaku negatif seperti melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ialah mengetahui kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan memperkaya pengetahuan dan juga wawasan tentang keilmuan didalam bidang psikologi.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini untuk mengetahui pentingnya mahasiswa untuk mengontrol diri agar dapat mengurangi melakukan suatu tindak prokrastinasi akademik yang terjadi saat mahasiswa sedang kuliah sambil bekerja.