

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan akademik adalah pengembangan disiplin ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau seni tertentu, yang mencakup program pendidikan sarjana, magister, dan doctor. Dimana tiap tingkat pendidikan yang ada memiliki tahap perkembangannya masing-masing. Menurut Yusuf (2012) dilihat dari segi perkembangan pada usia mahasiswa dapat dikatakan sebagai pematapan pendirian hidup dan dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Perubahan besar dalam pola pikir dan perilaku merupakan tuntutan tugas perkembangan pada masa remaja. Mahasiswa 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-tugas tersebut. Oleh karena itu, setiap individu dituntut agar mampu menuntaskan tugas yang telah didapatkan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah diberikan. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Ferrari & Mc Cown (dalam Wulandari & Maria, 2008) 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.

Tugas utama seorang mahasiswa ialah belajar dan mengerjakan tugas, walaupun tidak semuanya mahasiswa mempunyai kesadaran akan hal tersebut. Pengelolaan waktu yang kurang baik menyebabkan mahasiswa sering melakukan penundaan sehingga proses pengerjaan tugas dibatasi oleh waktu. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi. Silver (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengatakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menghabiskan waktu dengan teman atau melakukan pekerjaan lain yang tidak begitu penting daripada segera menyelesaikan tugas dengan cepat kerap dilakukan oleh individu yang melakukan prokrastinasi. Selain itu, daripada belajar untuk kuis atau ujian, individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menonton film atau televisi.

Ellis & Knaus (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) juga menyatakan prokrastinasi ialah proses penghindaran dan kebiasaan menunda tugas yang sebenarnya tidak bertujuan dan tidak perlu dilakukan. Takut akan kegagalan dan pandangan untuk melakukan segala sesuatu dengan benar merupakan penyebab hal ini terjadi. Perilaku prokrastinasi ini sudah menjadi salah satu kebiasaan yang terjadi di dalam kehidupan mahasiswa dan membuat mahasiswa sering menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas karena mahasiswa memandang bahwa waktu batas pengumpulan masih panjang, sehingga munculnya perilaku prokrastinasi yang

mengakibatkan mahasiswa lembur ketika mengerjakan tugas dan membuat tugas yang dikerjakan tidak maksimal. Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) berpendapat ada beberapa aspek-aspek yang meliputi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, individu lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan 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 actual, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi biasanya telah memiliki rencana untuk mengerjakan suatu tugas pada waktu yang telah ditentukannya sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba individu tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan. (4). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Fenomena prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang alam kehidupan. Prokrastinasi banyak terjadi dilingkungan akademik atau lingkungan sekolah, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Yuanita (dalam Aini, 2011) mengatakan pada hasil *survey* majalah *New Statement* 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan

prokrastinasi. Selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama (dalam Putri Nino, 2016), menyebutkan bahwa dari 275 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya bahwa ada 59 mahasiswa atau 21% yang masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi, ada 170 mahasiswa atau 62% yang masuk dalam kategori prokrastinasi sedang, dan ada 46 mahasiswa atau 17% yang masuk dalam kategori prokrastinasi rendah.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti secara online maupun langsung dengan enam belas mahasiswa yang sedang aktif berkuliah diperoleh data sebanyak sembilan dari enam belas mahasiswa menunjukkan gejala-gejala prokrastinasi akademik seperti sering menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan, ketika ditanya alasan melakukan prokrastinasi akademik para mahasiswa menjawab dengan berbagai alasan yaitu rasa malas, baik malas memulai mengerjakan tugas atau membaca buku untuk mencari referensi, merasa tertekan dan kelelahan karena harus mengerjakan tugas yang menumpuk, ingin sempurna dalam mengerjakan tugas, ketergantungan dengan orang lain, khawatir pembimbing akan menilai buruk skripsi mereka dan memberikan banyak kritikan, merasa takut untuk bertemu dosen pembimbing, takut bahwa skripsinya akan ditolak atau dosen pembimbing akan memarahinya karena salah atau tidak adanya kemajuan, selalu salah dalam merevisi sehingga terus menunda untuk mengikuti bimbingan, ragu-ragu untuk menyerahkan revisi karena merasa khawatir

mempertanggung jawabkannya ketika bimbingan, dan beberapa kali harus ganti judul sehingga menjadi tidak percaya dengan kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan skripsi. Pada diri subjek sebenarnya ada keinginan untuk mengurangi perilaku menunda-nunda tugas tersebut namun subjek merasa kesulitan untuk mengendalikan dirinya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa dua subjek merasa stress ataupun malas ketika berhadapan dengan tugas hingga menunda mengerjakan tugas. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu tahu bahwa tugas harus segera diselesaikan namun lebih memilih menunda menyelesaikannya. Dua subjek juga mengatakan kebingungan untuk memulai mengerjakan ataupun mencari bahan referensi, terlalu lama mencari bahan materi untuk belajar sebelum mengerjakan tugas. merasa kurang yakin dengan apa yang dikerjakan sehingga memerlukan waktu lebih banyak dalam pengerjaan tugas. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Dua subjek mengatakan sulit untuk memulai mengerjakan tugas karena sulit membagi waktu dengan kegiatan organisasi dan banyaknya tugas lain yang menumpuk. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan

prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Tiga subjek juga mengatakan bahwa mereka memilih untuk melakukan kegiatan yang kurang penting yang tidak berkaitan dengan akademik seperti lebih memilih untuk sibuk dengan kegiatan music (*band*), nongkrong setiap hari, dan lebih focus pada bisnisnya. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri.

Individu yang menunda tugas dianggap tidak peduli dan tidak menghargai waktu yang diberikan dan memiliki kemampuan kognitif yang rendah. Pada kenyataannya seringkali mahasiswa ketika sedang menghadapi tugas-tugas yang diberikan yang menimbulkan rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya dan rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan kemudian mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Perilaku prokrastinasi ini seringkali dilakukan tanpa disadari akan dampaknya yang sangat fatal, dan perilaku ini bisa membuat kesempatan emas untuk lulus cepat dan mendapat predikat cumlaude menjadi tertunda. Membuang banyak waktu serta tidak menghasilkan sesuatu yang berguna merupakan dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik bagi para pelajar (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto 2013). Seperti yang dikemukakan oleh Prawitasari (dalam Putri Nino, 2016) penundaan-

penundaan yang terus menerus dilakukan akan berakibat fatal, misalnya kegagalan memperoleh gelar sarjana, dan keterlambatan penyelesaian kuliah sehingga terjadi biaya penambahan biaya kuliah. Utomo (2010) juga menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi ini mempunyai dampak yang cukup serius antara lain yaitu menurunkan produktivitas dan etos kerja individu, serta membuat kualitas individu menjadi rendah.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar menjadi rendah. Selain itu menurut Tice dan Baumeister (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) prokrastinasi menyebabkan stress dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan merasa tertekan akibat dihadapkan dengan deadline tugas sehingga menimbulkan stress. Surijah (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) juga mengatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkn mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik ini dianggap penting, karena banyak dampak negative dari perilaku tersebut.

Fenomena prokrastinasi akademik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Ghufron & Risnawati (2012) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan karena dua macam factor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Psikologis individu dan kondisi fisik merupakan factor internal yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik sedangkan kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua merupakan factor eksternal. Dijelaskan juga bahwa rendahnya control diri termasuk bagian dari kondisi psikologis individu yang merupakan factor internal prokrastinasi akademik. Sedangkan Muhid (2009) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya control diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Steel (2007) mengatakan individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya sangat sensitive meskipun memiliki kestabilan yang cukup secara kepribadian, dengan demikian, individu memiliki kecenderungan mudah merasa terganggu, control diri yang rendah, dan impulsif.

Pada penelitian ini, peneliti memilih factor internal yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu factor psikologi, sehingga peneliti memilih control diri sebagai variable bebas. Control diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negative dalam dirinya kearah yang lebih positif, bermanfaat, dan dapat diterima secara social. Saat berada di lingkungan sosialnya,

ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya.

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. Menurut Millgram (dalam Ghufon & Risnawati, 2012) prokrastinasi akademik adalah perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik menyelesaikan tugas ataupun aktivitas, menghasilkan suatu keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Muraven & Baumeister (dalam Saktiar, 2018) mengatakan bahwa kontrol diri sebagai usaha untuk mengesampingkan reaksi yang muncul secara otomatis, kebiasaan, maupun perilaku sejak kecil, dorongan, emosi serta keinginan yang bisa mengganggu pada pencapaian dalam tujuan utamanya. Averill (dalam Ghufon & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa aspek kontrol diri terbagi menjadi tiga, yaitu: (1) Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. (2) Kontrol Kognitif (*cognitif control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. (3) Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang

untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhid (2009), yang menyatakan bahwa control diri mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Individu yang biasanya sulit sekali mengambil tindakan dan keputusan, kesulitan untuk menentukan mana yang harus menjadi prioritas, serta memiliki kesulitan untuk mengatur emosinya serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya merupakan gambaran dari rendahnya control diri yang ada dalam diri individu. Control diri yang rendah ini merupakan salah satu factor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Seorang mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dengan aktivitas-aktivitas lainnya disebabkan karena control diri yang rendah. Jika mahasiswa dihadapkan pada suatu masalah dan cenderung memakan waktu yang lama untuk menyelesaikan masalah tersebut, itu disebabkan karena control diri yang rendah pada mahasiswa. Dijelaskan bahwa seseorang yang sulit untuk mengarahkan perilakunya kearah yang positif dikarenakan memiliki control diri yang rendah, namun sebaliknya jika seorang mahasiswa mampu mengontrol dan mengatur perilakunya kearah yang positif, mampu membaca situasi lingkungannya, mampu bereaksi sebagaimana harusnya jika mendapat suatu masalah, ini dikarenakan individu memiliki kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Siaputra (2013) ditemukan bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa Universitas Surabaya memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan sebanyak 43,3% mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah hingga sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat dari subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya hasil yang dilakukan oleh Riza (2012) pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan 27% responden melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi sampai sangat tinggi. Semakin rendah tingkat perilaku kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan. Dalam kategori ini, mahasiswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Karena itu, mahasiswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi terutama yang banyak terjadi di lingkungan akademik dengan memiliki control diri yang baik. Ghufroon & Risnawati (2012) melakukan suatu penelitian yang menyatakan bahwa control diri pada seseorang merupakan hal yang sangat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik. Kontrol diri yang baik dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai seorang mahasiswa yang mana dituntut untuk mampu mengembangkan kepribadian yang

baik, maka kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan siswa untuk bertindak dengan positif, dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat berupa

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis tentang control diri dan prokrastinasi akademik sehingga berguna bagi pengembangan ilmu di bidang psikologi tersebut.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengurangi atau mencegah prokrastinasi akademik pada mahasiswa berkaitan dengan kontrol diri. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.