

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Santrok, 2012). Hartaji (2012), menyatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari Akademi, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, dan Universitas. Mahasiswa merupakan golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil baik pemimpin masyarakat, negara maupun dunia kerja yang digelutinya (Aryatmi dalam Wijaya, 2016).

Hampir semua universitas mewajibkan mahasiswa untuk menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar keserjanaan. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi, Bab V pasal 15 ayat (1) menyebutkan terhadap kegiatan dan kemajuan belajar mahasiswa dilakukan penelitian secara berkala yang dapat berbentuk ujian, pelaksanaan tugas, dan pengamatan. Pasal 16 ayat (1) menyebutkan ujian akhir studi sutau program sarjana terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa

Indonesia, skripsi diartikan sebagai karangan yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis (Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, 2005). Karangan ilmiah dalam hal ini merupakan tulisan yang disusun untuk menyampaikan gagasan atau pokok-pokok pikiran tertentu melalui tulisan yang bersifat keilmuan. Istilah keilmuan dalam hal ini adalah keilmuan yang sesuai dengan penjelasan tentang istilah ilmiah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang bersifat keilmuan, secara ilmu pengetahuan, memenuhi syarat (khaidah) ilmu pengetahuan (Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, 2005).

Penelitian Suhapti dan Wimbari (1999) menyatakan bahwa salah satu penyebab lama waktu studi adalah proses penyusunan skripsi. Menyusun skripsi bagi sebagian mahasiswa nampaknya merupakan hal yang menakutkan, namun mau tidak mau wajib dilakukan (Mage & Priowidodo, dalam Suhapti & Wimbari, 1999). Darmono dan Hasan, (dalam Aini & Mahardayani, 2011) menyatakan bahwa pada umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi.

Perry dan Potter (dalam Gufon & Rismawita, 2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dihadapkan pada tugas yang begitu berat. Gunawinata (dalam Arinda 2017) menyatakan bahwa mahasiswa kerap menemui banyak hambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang merasa tidak berdaya menghadapi hambatan-hambatan tersebut, akhirnya berusaha untuk menghindari pengerjaan skripsi melakukan penundaan-penundaan dengan berbagai alasan (Gunawinata dalam Arinda 2017). Menurut Gunawinata (dalam Arinda 2017) Perilaku menghindari pengerjaan skripsi tersebut dapat termanifestasikan dengan menunda pengerjaan skripsi, penundaan dilakukan untuk mengurangi beban yang dirasa terlalu berat oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Senada dengan itu Janssen dan Carton (1999) menyatakan tugas yang dirasa sulit memiliki hubungan dengan penundaan. Kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat pada waktunya disebut dengan prokrastinasi (Wie, dalam Arinda 2017).

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, 2013) prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda dalam memulai, melaksanakan dan menyelesaikan suatu aktivitas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Prokrastinasi bersumber dari kegagalan antara niat dan perilaku yang tidak terarah pada tujuan atau menundanya hingga saat-saat terakhir dimana seseorang bermaksud menyelesaikan (Chu & Choi, dalam Arinda, 2017). Ferrari dkk. (dalam Ghufroon & Risnawita, 2013) mengatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, yakni

penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Kagan dkk (Arinda, 2017) menyatakan bahwa banyak penelitian yang menemukan prokrastinasi di bidang akademik lebih tinggi daripada di bidang lainnya. William (Arinda, 2017) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang procrastinator (orang yang melakukan prokrastinasi), 25% diantaranya adalah orang yang suka menunda-nunda dengan kronis dan pada umumnya mereka berakhir mundur dari perguruan tinggi. Solomon dan Rothblum (dalam Clara, 2017) melakukan penelitian di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek 342 orang, diperoleh data bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Klassen, dkk (dalam Clara 2017) menunjukkan bahwa 57% mahasiswa melakukan prokrastinasi selama 3 jam atau lebih setiap harinya. Penelitian Negara (2013) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa tergolong tinggi, yaitu sebesar 33,3% pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Senada dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Surijah & Tjundjing (2007) pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya angkatan 2003-2006 yang berjumlah 295 orang, diperoleh data bahwa

30,9% berada pada tingkat *high* sampai dengan *very high procrastination*, hal ini menunjukkan adanya fenomena prokrastinasi akademik pada subjek. Pernyataan tersebut didukung oleh tingkatan skala prokrastinasi sebesar 25,8% subjek tergolong sebagai *high* sampai dengan *very high procrastination*. Hasil ini menunjukkan adanya prokrastinasi akademik diantara mahasiswa psikologi Universitas Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Onwuegbuzie (dalam Negara 2013) menunjukkan bahwa 41,5% menunjukkan prokrastinasi untuk membaca literature dan 18,8% dalam penyelesaian tugas-tugas lain dan 40-60% mahasiswa mengalami prokrastinasi dalam hal menulis laporan. Tinginya prokrastinasi mahasiswa dalam menulis tersebut membuat pengerjaan tugas akhir membutuhkan waktu yang lama dalam penyelesaiannya. Mahasiswa juga menjadi terlambat untuk lulus bahkan terancam *drop out*.

Sementara hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 orang mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 Maret 2018 diperoleh data sebanyak 8 dari 10 orang mahasiswa terindikasi menunjukkan ciri-ciri prokrastinasi akademik. Pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, delapan mahasiswa mengaku melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Subjek yang di wawancarai mengaku malas untuk memulai mengerjakan tugas dan bila sudah ada niat untuk mengerjakan itu hanya

bertahan beberapa menit saja tidak sampai satu jam, kemudian di hari berikutnya juga melakukan hal sama. Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, delapan mahasiswa mengaku sering terlambat dalam mengerjakan tugas hingga akhirnya tugas yang seharusnya selesai tepat waktu malah baru dikerjakan satu hari sebelum batas pengumpulan, akhirnya tidak dapat mengerjakan tugas secara maksimal.

Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kedelapan mahasiswa mengaku sering ada kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Subjek mengaku bila niat untuk mengerjakan tugas kuliah selalu ada tapi pada kenyataannya itu hanya berakhir di niat tidak dilanjutkan dengan perilakunya yaitu mengerjakan tugas tersebut. Pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, delapan mahasiswa mengaku lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa 8 dari 10 orang mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Individu yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Penundaan yang dilakukan prokrastinator merupakan suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres dan rasa takut akan kegagalan (Farran, dalam Rahmawati 2011). Prokrastinator akan melakukan aktivitas-aktivitas lain yang menyenangkan

bagi dirinya, dimana aktivitas tersebut merupakan suatu bentuk melindungi dirinya dari perasaan takut gagal (Burka & Yuen, dalam Ursia 2013).

Prokrastinasi menjadi penting untuk diperhatikan oleh dunia pendidikan karena perilaku nenunda-nunda cenderung memiliki dampak yang negatif bagi pelakunya, baik mempengaruhi psikologis maupun pencapaian akademis. Pendapat ini didukung oleh Knaus (2002) yang menyebutkan bahwa konsekuensi dari prokrastinasi yaitu rendahnya prestasi. Wilson (dalam Negara, 2013) juga mengatakan bahwa prokrastinasi akan membawa konsekuensi konkrit dan emosional. Konsekuensi konkrit meliputi tenggat waktu yang tidak terkejar, hilangnya kesempatan, rendahnya produktivitas dan waktu yang sia-sia serta kehilangan kerjasama dengan orang lain. Konsekuensi emosional meliputi rasa frustrasi dan motivasi yang rendah.

Fee dan Tangney (dalam Surijah, 2017) menyatakan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan rendahnya kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi prokrastinasi merupakan masalah kompleks yang melibatkan komponen afektif, kognitif dan perilaku. Orang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu (Nugroho dalam Arinda, 2017). Surijah & Tjundjing (2007) menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferarri (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang kondusif. Hasil penelitian Ferrari dan Olive (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Kondisi lingkungan bisa mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Kondisi lingkungan yang baik pengawasan belajarnya akan membuat individu tidak melakukan prokrastinasi, sebaliknya lingkungan yang rendah pengawasan belajar akan cenderung memunculkan perilaku prokrastinasi.

Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi psikologis dan kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue* (Ghufron & Rinawita, 2010). Selain itu, hasil penelitian menemukan faktor-faktor pada diri individu yang turut mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya

kontrol diri, *self-conscious*, rendahnya harga diri, efikasi diri, dan kecemasan sosial (Muhid, 2009).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, peneliti memilih faktor internal yang di dalamnya terdapat variabel kontrol diri. Faktor ini dipilih oleh peneliti karena variabel kontrol diri adalah faktor yang paling besar mempengaruhi prokrastinasi, hal ini didukung oleh Susanti & Nurwidawati (2014) menyatakan bahwa variabel kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 48,5%. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses membentuk dirinya sendiri. Menurut Tanggney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri, yaitu: *self discipline*, *deliberate* atau *non impulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability*.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (Ghufon & Risnawati, 2013). Melalui kontrol diri yang tinggi, mahasiswa dapat mengontrol perilakunya sehingga dapat menghindari perilaku – perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat merugikan mahasiswa, termasuk prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Ghufon & Risnawati, 2013).

Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk

meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Goldfried & Merbaum dalam Ghufon & Risnawati, 2013). Menurut Steel (dalam Ursia, 2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah, tidak mendasarkan tindakannya pada tujuan sehingga bertindak pada hal-hal yang membuat dirinya senang yang berorientasi pada kepuasan dan hal tersebut seringkali menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

Kemampuan individu dalam menahan diri dari aktivitas yang menyenangkan ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik (Ferarri dalam Gufon, 2013). Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) diketahui bahwa seseorang yang prokrastinasi apabila dihadapkan pada dua pilihan yaitu kegiatan yang menyenangkan dan mengerjakan tugas, maka individu akan memilih kegiatan yang menyenangkan dan kemudian menyesali perbuatannya. Mahasiswa sangat memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti melakukan prokrastinasi akademik.

Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi adalah efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (dalam Ghufon & Risnawati, 2013) merupakan keyakinan individu untuk bisa meraih kualifikasi tugas yang inggi, keyakinan individu untuk menganalisa aksi dan pemikiran individu untuk belajar serta kepercayaan diri dalam membawa kompetensi sosial dalam konteks akademik. Aspek-aspek efikasi menurut Bandura (dalam Ghufon & Risnawati, 2013) yakni, (a)*level*(tingkat kesulitan), (b)*generality*(luas bidang perilaku), dan (c)*strength*(tingkat keyakinan).

Bandura (dalam Santrock, 1997) percaya bahwa faktor terpenting dalam belajar adalah efikasi diri. Semakin kuat efikasi diri seseorang, maka semakin keras pula usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya sehingga dapat mengurangi usaha yang sudah dilakukannya atau menyerah sama sekali. Individu yang mempunyai efikasi diri yang kuat akan bekerja keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Bandura dalam Watson, Treggerthan & Frank, 1984).

Psikolog berargumen bahwa penundaan terjadi karena hampir selalu muncul ketakutan yang tersembunyi dalam diri seseorang atau konflik yang mendorong seseorang sehingga menunda sesuatu (Mancini, 2003). Steel (dalam Santrock, 2001) mengatakan bahwa meta-analisis terbaru mengungkapkan bahwa penundaan ini terkait dengan efikasi diri yang rendah, kesadaran rendah, penghindaran terhadap suatu tugas, dan motivasi berprestasi rendah. Menurut Bandura (dalam Watson, Treggerthan & Frank, 1984) efikasi diri merupakan penilaian pribadi tentang kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan situasi. Ferrari dkk (dalam Zajacova, dkk, 2005) secara umum efikasi diri tidak dapat memprediksi pencapaian akademik di perguruan tinggi, sementara efikasi diri akademik telah konsisten dalam memprediksi nilai dan ketekunan di perguruan tinggi, oleh karena itu pada penelitian ini variabel efikasi diri akan difokuskan menjadi variabel efikasi diri akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Arinda (2017) menyatakan bahwa efikasi diri akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,1%.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hotimah dkk (2016) menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik.

Faktor internal menjadi penting untuk diteliti karena faktor internal lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Nurwidawati (2014) menyatakan bahwa variabel kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 48,5%, sedangkan variabel efikasi diri akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,1%. Berdasarkan uraian di atas peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni apakah ada hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan permasalahan yang peneliti kemukakan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

- a. Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- b. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- c. Hubungan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat

- a. Sebagai bahan masukan dalam rangka upaya menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- b. Sebagai bahan masukan dalam rangka upaya pencegahan atau penanggulangan prokrastinasi yang tinggi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- c. Sebagai bahan pertimbangan dan sumbangsih bagi penelitian selanjutnya.