

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan didefinisikan sebagai suatu upaya yang bertujuan untuk mengoptimalkan segala kemampuan pada diri individu. Pengembangan kemampuan individu tidak hanya berguna bagi individu tersebut akan tetapi juga hal yang penting untuk kepentingan masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan di Indonesia meliputi Pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang studi yang dipersiapkan untuk memberikan bekal bagi seseorang berupa pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk dapat bersaing dikancah global era modern. Seseorang yang tengah menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang dianggap memiliki kemampuan intelektualitas yang tinggi, kemampuan berpikir yang kritis, dan terampil dalam merencanakan suatu tindakan (Siswoyo, 1996). Rerata umur mahasiswa di Indonesia adalah sekitar 18-24 tahun. Hurlock (1990) menjelaskan bahwa pada umur tersebut mahasiswa dikategorikan berada pada masa dewasa awal. Pada masa ini, mahasiswa mulai memiliki kematangan dalam berpikir, kemandirian, kematangan emosional, hubungan yang matang dengan teman sebaya, dan mencapai keberhasilan dalam akademik atau karir.

Standar pendidikan di perguruan tinggi tentunya lebih tinggi dibandingkan dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Secara umum, mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi akan memperlihatkan motivasi yang tinggi dalam menjalani perkuliahannya. Mahasiswa juga memiliki banyak kesempatan untuk meningkatkan potensi diri dengan menambah ilmu pengetahuan dan mengeksplorasi bakat yang dimiliki. Tidak hanya itu, dalam proses menimba ilmu di perguruan tinggi, tentunya mahasiswa akan menemui lebih banyak tugas dan tanggung jawab yang perlu diselesaikan, terutama dalam perkuliahan yang dijalannya (Kreniske, 2017). Mahasiswa akan selalu dihadapkan pada rutinitas belajar dan kewajiban menyelesaikan tugas akademik (Djamarah, 2002). Tugas yang dimiliki mahasiswa menjadi salah satu indikator untuk mencapai keberhasilan akademiknya. Dikarenakan pemberian tugas oleh dosen bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam mengatur waktu secara efektif, mengembangkan kapasitas berpikirnya dan berbagai potensi lain yang ada pada diri mahasiswa tersebut (Aini & Mahardayani, 2011).

Terdapat sejumlah faktor yang dapat menentukan keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi, diantaranya yaitu kecerdasan intelektual, kemampuan efikasi diri, dan manajemen waktu

yang baik (Deemer et al., 2018). Ketika menjalani perkuliahannya, mahasiswa dipenuhi dengan *deadline* waktu pengumpulan tugas, seperti tugas menulis *essay*, presentasi, dan ujian. Maka dari itu, kemampuan mengatur waktu yang baik menjadi sangat penting untuk menentukan keberhasilan akademik mahasiswa.

Faktanya, masih banyak ditemui mahasiswa yang memperlihatkan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin, usia atau profesi. Namun, penelitian terdahulu menyebutkan bahwa perilaku tersebut banyak ditemukan di kalangan mahasiswa (Burka & Yuen, 2008) Perilaku penundaan ini disebut juga dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ferrari et al., 1995). Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai bidang, namun paling umum terjadi adalah prokrastinasi yang berkaitan dengan akademik atau disebut juga prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang hingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan pada diri orang yang melakukannya, seperti perasaan cemas dan menyesal (Ferrari et al., 1995). Sedangkan Ellis & Knaus (1977) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah bentuk ketidakmampuan individu untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Ackerman & Gross (2005) menyatakan bahwa mahasiswa pasti memiliki kesadaran bahwa tugas yang mereka miliki harus segera diselesaikan, akan tetapi terkadang mereka gagal memotivasi diri sehingga tugas tersebut tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan. Kesalahan berpikir mahasiswa yang menganggap bahwa menunda pekerjaan adalah hal yang lazim untuk dilakukan menjadikan perilaku tersebut masih sering ditemui di kalangan mahasiswa.

Bentuk perilaku prokrastinasi akademik antara lain yaitu mengerjakan tugas mendekati jadwal waktu pengumpulan tugas, menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa memberikan kesenangan, dan terlambat menyerahkan tugas (Lay, 1986). Sedangkan Ferrari et al. (1995) dalam teorinya menjelaskan beberapa indikator prokrastinasi akademik yang dapat diamati melalui ciri-ciri berikut, yaitu keterlambatan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengumpulkan tugas, kesenjangan antara waktu dan rencana, serta melakukan kegiatan lain yang dianggap memberi kesenangan.

Penelitian terdahulu terkait prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan baik di dalam dan luar negeri. Perkiraan prevalensi prokrastinasi akademik saat ini di perguruan tinggi sangat bervariasi. Penelitian menunjukkan bahwa hampir 70% - 95% mahasiswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas (Steel, 2007). Penelitian lainnya dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2020) pada 500 mahasiswa Universitas di Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 73% dari responden yang menunda pengerjaan tugas akademik, 76,8% dari responden melakukan penundaan tugas membaca buku atau referensi, 61,8% dari responden menunda-nunda belajar untuk ujian, dan 56,8% dari responden terlambat menghadiri kelas.

Untuk mengonfirmasi apakah terdapat fenomena prokrastinasi akademik di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, maka peneliti melakukan studi awal kepada 80 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang merupakan Angkatan 2020-2022 dengan ditemukan hasil bahwa hampir 77,9% mengaku sering melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, 53% dari partisipan mengaku sering menyelesaikan tugas satu hari sebelum tugas dikumpulkan. Bahkan 24% mengaku terkadang mereka mengerjakan tugasnya beberapa jam sebelum waktu pengumpulan tugas. 32% menyatakan bahwa Ketika memiliki waktu luang, mereka lebih memilih waktu luang tersebut untuk rebahan, nonton film/drama, berkumpul Bersama tema, atau bermain sosial media, seperti Instagram atau TikTok dibandingkan mengerjakan tugas yang dimiliki. Sebagaimana dari mahasiswa juga ada yang mengatakan bahwa kurangnya inisiatif diri untuk bertanya kepada dosen di kelas atau mengulang Kembali materi perkuliahan membuat mereka kesulitan memahami materi yang telah diajarkan. Hal ini menjadi indikasi bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati mempunyai ciri-ciri yang sesuai dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh McCloskey & Scielzo (2015).

Perilaku penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa akan memberikan konsekuensi negatif terhadap pengembangan akademik dan karir mahasiswa di masa depan (Deemer et al., 2018). Konsekuensi negatifnya adalah menimbulkan kecemasan yang dapat mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi hingga terjadinya penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik (Sirois & Pychyl, 2013). Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang, seperti munculnya perasaan cemas, stres, dan depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan rasa penyesalan dan permasalahan dalam hubungan sosial, seperti menghindari berhubungan dengan teman

sebayanya (Kim & Seo, 2015). Pendapat lain menambahkan bahwa perilaku prokrastinasi akan berdampak pula pada tugas itu sendiri, yaitu tidak terselesaikannya tugas tersebut atau terselesaikan namun hasilnya menjadi tidak maksimal (Steel, 2007). Salah satu usaha untuk mengurangi perilaku prokrastinasi adalah dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya.

Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, diantaranya yaitu tugas yang sulit, fasilitas pendukung yang kurang memadai, kurangnya referensi untuk mengerjakan tugas, batas waktu pengumpulan yang Panjang, dan kesibukan lain di luar kampus, dan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen (Fauziah, 2015; Suhadianto & Pratitis, 2020). Beberapa penelitian lain juga menyebutkan faktor internal dan eksternal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mencakup kondisi fisik dan psikologis misalnya, kesehatan, kontrol diri, kepercayaan diri, serta efikasi diri (Novarianing Asri et al., 2017). Kemudian, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, misalnya tugas yang diberikan dianggap terlalu sulit (Ferrari, 2015). Solomon & Rothblum (1984) menambahkan prokrastinasi akademik sering dilakukan mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak tertarik untuk mengerjakan apabila tugas yang diberikan terlalu sulit. Salah satu prediktor utama yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah ketidaknyamanan terhadap tugas (*task aversiveness*) (Blunt & Pychyl, 2000 ; Solomon & Rothblum, 1984).

Task aversiveness didefinisikan sebagai perasaan ketidaknyamanan atau kurangnya kesenangan pada karakteristik suatu tugas (Blunt & Pychyl, 2000). Sedangkan Lay & Schouwenburg (1993) berpendapat *task aversiveness* adalah seberapa tidak menyenangkan atau tidak menyenangkannya suatu tugas untuk dilakukan. Perasaan tidak kesenangan ini muncul disebabkan berbagai faktor, yaitu *boredom* (perasaan bosan saat mengerjakan tugas), *frustration* (perasaan frustrasi saat dihadapkan pada suatu tugas), *resentment* (perasaan ketidaksukaan atau tidak menikmati pada suatu tugas) (Blunt & Pychyl, 2000).

Hasil dari penelitian Ahmad & Mudjiran (2019) menunjukkan bahwa *task aversiveness* memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Selaras dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *task aversiveness* dengan perilaku prokrastinasi akademik (Kurniawati et al., 2022). Artinya, apabila *task aversiveness* yang ada pada diri individu tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan pun

akan meningkat, begitupun sebaliknya. Penelitian lainnya menyatakan bahwa prediktor utama prokrastinasi akademik adalah *task aversiveness* (Solomon & Rothblum, 1984).

Mahasiswa memiliki pilihan untuk menyelesaikan atau menunda tugasnya, namun mahasiswa tetap memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas baik tugas yang disukai atau tidak disukai. Umumnya, Setiap orang memiliki mekanisme diri yang dapat membantu dirinya untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya yang disebut juga dengan kontrol diri. Untuk dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik, maka diperlukan kontrol diri, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola informasi baik yang diinginkan atau tidak, serta kemampuan individu untuk memilih suatu Keputusan berupa perilaku yang sesuai dengan keyakinan dirinya sendiri.

Steel dalam Hen & Goroshit (2020) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Penelitian terdahulu juga menerangkan bahwa kontrol diri mempunyai hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Aini & Mahardayani, 2011). Artinya, individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, begitupun sebaliknya. Adapun dalam hubungannya dengan *task aversiveness*, semakin aversif suatu tugas, maka akan semakin sulit bagi seseorang untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi apabila dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit atau tidak menarik. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2017) yang menunjukkan bahwa para siswa yang memiliki kontrol diri tinggi dilaporkan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah..

Sebagai mahasiswa, penting untuk memiliki kontrol diri yang baik agar dapat mencapai kinerja dan keberhasilan akademik. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan kemampuan manajemen waktu, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, dan beradaptasi dengan cara belajar yang efektif. Sehingga dapat dikatakan bahwa apabila mahasiswa mampu mengontrol dirinya dengan baik maka mahasiswa tersebut akan mampu menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Beberapa studi terdahulu telah banyak meneliti secara parsial untuk melihat hubungan prokrastinasi akademik dengan *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, namun belum ada yang meneliti ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Perbedaan lainnya

dari penelitian ini yaitu menggunakan kontrol diri sebagai variabel moderator yang pada penelitian sebelumnya belum pernah diteliti. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat apakah terdapat Pengaruh *Task Aversiveness* terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri sebagai moderator pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *Task Aversiveness* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati?
2. Apakah Kontrol Diri berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah Kontrol Diri berperan sebagai moderator pengaruh *Task Aversiveness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh *Task aversiveness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui peran Kontrol Diri sebagai moderator pengaruh *Task Aversiveness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tambahan dan gambaran dalam ilmu Psikologi Pendidikan, terutama pada prokrastinasi akademik, *task aversiveness*, dan kontrol diri pada mahasiswa, khususnya di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai pengaruh *task aversiveness* terhadap prokrastinasi akademik dan peran kontrol diri sebagai usaha

untuk meminimalisir perilaku tersebut sehingga dapat membantu mahasiswa untuk dapat mempersiapkan diri dan mental dalam menjalankan studinya di perguruan tinggi.

