

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan tempat bagi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam mengemban tugasnya sebagai mahasiswa akan selalu dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan. Jika mengacu dalam aturan akademik maka mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa studinya selama 4 tahun atau sebanyak delapan semester. Hal ini berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa bab III pasal 5 ayat 1 yang menyatakan bahwa Sistem Kredit Semester untuk pendidikan S-1 dijadwalkan delapan semester (Nasional, 2000)

Pada kenyataan harapan tersebut terkadang tidak sesuai dengan kenyataan, beberapa mahasiswa butuh waktu yang lebih untuk menyelesaikan studinya. Mereka lebih lama menyelesaikan studinya dibanding dengan waktu yang ditentukan oleh universitas (Masruroh, 2013), (Dolton, Marcenaro, & Navarro, 2003; Curtis & Shani, 2002). Kondisi yang sama juga berlaku pada mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, banyak diantara mereka yang masa kuliahnya melewati batas waktu normal yang ditentukan universitas. Kondisi ini tidak terjadi begitu saja, tapi di sebabkan oleh beberapa hal. Misalnya mahasiswa kuliah sambil kerja *part time*, jarang mengikuti perkuliahan, malas mengerjakan tugas dari dosen, serta waktu yang kebanyakan digunakan untuk bermain atau berleha-leha. Bermain dalam hal ini adalah mahasiswa lebih memilih mengerjakan hal yang dianggapnya lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas akhirnya (Ernima, Parimita, & Wibowo, 2016; Putri, 2013).

Persoalan ini sering terjadi hingga saat ini terutama dalam dunia pendidikan yaitu sering terjadinya perilaku menunda-nunda pekerjaan, bermalas-malasan, dan membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak penting. Meskipun perilaku menunda-nunda merupakan hal yang wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang, akan tetapi perilaku menunda yang berlebihan akan memberikan dampak serius yang dapat menurunkan produktifitas seseorang. Dalam kajian psikologi, perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda dalam memulai suatu pekerjaan, namun prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai penghindaran dari tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas menurut (Ghufron dalam Andarini, & Fatma,

2013). Sekitar 25% sampai dengan 75% dari mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ellis dan Knaus; Solomon dan Rothblum; dalam Nainggolan, 2010). Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang sebagai respon dalam mengerjakan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi dia tetap menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya hingga tuntas ketika dia sudah mulai mengerjakan.

Pengaturan waktu yang kurang baik dalam mengerjakan tugas seperti halnya prokrastinasi, akan menghasilkan dampak negatif bagi mahasiswa.

Prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi didefinisikan sebagai suatu kegagalan dalam melakukan kegiatan akademik dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda untuk menyelesaikan tugas sampai akhir kegiatan (Wolters, 2003). Menurut William (dalam Burka & Yuen, 2008), memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, dan 25% dari 90% tersebut berada pada kategori tinggi yang pada umumnya berakhir dengan mundur dari perguruan tinggi. Sedangkan dalam penelitian (Cinthia & Kustanti, 2017) menyebutkan bahwa 28,1% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dan hanya 6,3% pada kategori sangat tinggi.

Menurut (Zahra & Hernawati, 2015) menunjukkan bahwa remaja yang termasuk dalam kategori sedang untuk aspek membuang waktu sebesar 85,6%, kategori rendah untuk aspek menghindari tugas sebesar 97,0%, dan menyalahkan orang lain sebesar 82,6%. Sedangkan (Muyana, 2018) menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, dan kategori rendah 0%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik mengakibatkan banyak dampak negatif seperti waktu yang menjadi terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan membuat hasilnya menjadi tidak maksimal sehingga berujung kemunduran. Selain itu, prokrastinasi akademik juga menyebabkan siswa menjadi mudah lupa dalam mengerjakan atau terlambat mengumpulkan tugas, merasa cemas selama ujian, serta menyerah dan menunda belajar karena terdapat hal lain yang lebih menarik untuk dikerjakan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan kuesioner kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017 – 2018 yang belum menyelesaikan perkuliahan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan sebanyak 23 dari 30 responden menunjukkan adanya prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain diluar tugas akademik, serta malas dan kurangnya motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Sebanyak 14 dari 30 responden menyatakan bahwa mereka masih memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Sedangkan 19 dari 30 responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki rencana atau strategi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti melihat meskipun mahasiswa memiliki motivasi dalam menyelesaikan tugasnya, akan tetapi hal tersebut tidak menutup kemungkinan untuk menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi. Selain itu, mahasiswa juga tidak memiliki rencana atau strategi dalam pembelajarannya sehingga sulit untuk membagi dan menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Penilaian dari prokrastinasi akademik berfokus pada kebiasaan belajar, manajemen waktu dan sikap dalam pembelajaran (Solomon dan Rothblum, 1984). Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self-regulated learning*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wolters (2003) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan beberapa komponen penting dari *self-regulated learning*. Salah satu komponennya adalah kognitif yang dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dalam proses belajar.

Self Regulated Learning yang merupakan proses pembelajaran individu secara sistematis yang mengarahkan pada pikiran, perasaan, dan tindakan ke arah pencapaian tindakan ke arah pencapaian tujuan (Zimmerman & Schunk, 2009). Menurut Santrock (2007) *Self-regulated Learning* (SRL) adalah *self-generation* dan *self-monitoring* terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya agar dapat meraih tujuan. Tujuan tersebut dapat bersifat akademik (meningkatkan pemahaman dalam bacaan, menjadi penulis yang baik, belajar bagaimana mengalihkan, mengajukan pertanyaan yang relevan) atau dapat bersifat sosio-emosional (mengontrol kemarahannya sendiri, berada bersama kawan secara lebih nyaman).

Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* dapat mengubah stimulus dengan mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan positif atau tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini mahasiswa akan merencanakan kegiatan

belajarnya terlebih dahulu agar sesuai dengan target dan tujuan yang ingin dicapainya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang rendah cenderung tidak mampu mengarahkan stimulus yang dihadapainya ke dalam bentuk perilaku belajar yang positif. Hal ini menyebabkan proses belajar dan proses mengerjakan tugas menjadi tertunda (Zimmerman, 2011). Strategi *self-regulated learning* sendiri terdiri dari beberapa komponen (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986) yakni *self-evaluating, organizing and transforming, goal setting and planning, seeking information, keeping records and monitoring, environment structuring, self-consequating, rehaering and memorizing, seeking social assistance, reviewing and records* (Zimmerman, 1989).

Mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi dalam pelaksanaan kegiatan belajarnya ia akan dapat memonitor, mengarahkan, mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya sehingga proses pelaksanaan kegiatan belajarnya dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan penjelasan *Selfegulated learning* menurut Zimmerman (1990), dalam *self-regulated learning* kemandirian individu tidak hanya reaktif terhadap hasil belajar saja melainkan secara proaktif mencari kesempatan untuk belajar. Dengan begitu mahasiswa akan melakukan kegiatan yang telah dirancangnya dengan memulai observasi, evaluasi diri dan perbaikan diri dari kegiatan tersebut. Setelah melakukan kegiatan yang telah dirancang dan direncanakan sendiri, mahasiswa mampu mengevaluasi hasil dari pembelajaran yang telah dilakukan sehingga dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan dan kegagalan serta perbaikan dari kegiatan belajar yang telah dilakukan.

Dengan kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa dalam kegiatan belajar yang dilakukan dengan menetapkan tujuan, merancang proses mencapai tujuan, memotivasi diri, memfokuskan perhatian pada tujuan yang ingin dicapai, menentukan strategi belajar mencari bantuan dari orang lain, dan mengevaluasinya dapat membantu dalam menghindari perilaku prokrastinasi. Sejalan dengan pernyataan Rakes & Dunn (2010) bahwa kurangnya motivasi intrinsik untuk belajar dan *self regulated*, dapat meningkatkan prokrastinasi. Selain itu, hubungan yang negatif signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi, artinya semakin tinggi *self regulated learning* menyebabkan semakin rendahnya prokrastinasi akademik (Zein dan Wahyuni, 2015).

Prokrastinasi akademik juga berkaitan erat dengan pencapaian motivasi berprestasi siswa. Hal ini dikarenakan motivasi merupakan inti dari pengelolaan diri dalam belajar, dimana melalui motivasi siswa mau mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan

belajar yang dia lakukan (Smith, 2001). Motivasi berprestasi adalah upaya untuk mencapai keberhasilan atau keberhasilan kompetensi dengan ukuran keunggulan prestasi seseorang berkenaan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungan sosial dan fisik, mengatasi segala hambatan, dan menjaga kualitas kerja (McClelland, 1987). Motivasi berprestasi mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya sehingga mencapai hasil terbaik.

Menurut (Putri & Siregar, 2019) motivasi berprestasi yang lemah adalah dengan menunda-nunda tugas, menganggap apa yang dideritanya merupakan akibat dari kemampuannya rendah, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak memiliki keinginan untuk bersaing dengan teman-temannya, dan tidak merasa malu dengan kegagalan yang dihadapinya. Hal ini merupakan contoh motivasi berprestasi yang rendah dan akan menjadi masalah yang kompleks sehingga dapat menimbulkan prokrastinasi pada mahasiswa. Sedangkan motivasi berprestasi yang tinggi dapat berupa kemampuan meningkatkan prestasi belajar, kemampuan mengatasi segala kendala dalam pembelajaran, menjaga kualitas pembelajaran, kompetensi dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi, mencari solusi dalam mengerjakan tugas, malu dengan kegagalan, dan berusaha menghindari kegagalan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik yang dapat menjadi masalah yang kompleks bagi mahasiswa terutama dalam penerapan kehidupan sehari-hari yang efektif.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini terangkum dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang ilmu Psikologi terutama Psikologi Pendidikan, serta memberikan masukan mengenai *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi serta kaitannya dengan prokrastinasi akademik dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai kaitannya *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada para mahasiswa, dosen, sivitas akademik, institusi maupun pembaca mengenai dampak dari prokrastinasi akademik. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menjadi antisipasi ataupun solusi untuk menghindari prokrastinasi akademik agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *self-regulated learning*, motivasi berprestasi, maupun prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.