

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Penyelesaian studi tidak tepat waktu merupakan permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa dalam meraih kelulusan gelar studi. Secara normatif, tingkat sarjana dalam penyelesaian masa studi Strata Satu (S1) dapat ditempuh paling lama yaitu selama tujuh tahun dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 sks (Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, 2020) bukan berarti bahwa mahasiswa Strata Satu (S1) ini dapat menghabiskan kesempatan masa studinya dengan jatah waktu maksimal tersebut. Namun terkadang masih terdapat mahasiswa yang dalam penyelesaian masa studinya hampir mendekati jatah waktu maksimal yaitu tujuh tahun bahkan hampir *drop out* atau harus dikeluarkan. Idealnya mahasiswa tingkat akhir yang seharusnya sudah lulus dalam kurun waktu kurang dari batas waktu maksimal, menjadi tertunda karena harus menghadapi banyaknya kendala, sehingga harus menanggung tanggung jawab terkait penyelesaian masa studinya, yang pada akhirnya mempengaruhi serta berdampak pada pencapaian kelulusannya yang jauh dari kata tidak tepat waktu dan harus tertunda.

Fenomena tersebut dijumpai di lingkungan kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terkait hambatan yang mereka alami disebabkan oleh beberapa permasalahan seperti masih adanya tunggakan uang kuliah tunggal yang mempengaruhi kepada kontrak rencana studi tugas akhir yaitu skripsi, lalu masih adanya mata kuliah yang harus diambil karena adanya pengulangan pada mata kuliah tertentu dan baru bisa mengontrak di semester akhir juga perbedaan pada kurikulum mahasiswa lama (tingkat akhir) dengan mahasiswa baru (tingkat awal), adanya mahasiswa semester akhir yang bekerja dan magang sehingga fokus untuk proses

pengerjaan dan penyelesaian tugas akhirnya harus terbagi, ada pula mahasiswa tingkat akhir perantau yang sempat pulang kembali ke tempat asalnya dan tidak kembali lagi menyelesaikan tanggung jawab akademiknya untuk beberapa waktu sehingga tugas akhirnya sempat tidak dikerjakan bahkan diselesaikan dalam kurun waktu tertentu yang pada akhirnya masa studi yang ditempuh melebihi masa penyelesaian studi yang seharusnya, menjadi lebih dari empat tahun. Lebih lanjut Srantih (2016) menjelaskan bahwa hambatan utama yang dialami oleh mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung terkait lulus tidak tepat waktu atau tertundanya pencapaian kelulusan dikarenakan mereka terlalu memakan waktu lama dalam pengerjaan tugas akhir yaitu skripsi. Adanya perilaku sulit untuk memulai mengerjakan tugas ataupun enggan untuk memulai mengerjakan tugas menjadi kemungkinan indikasi mengapa hal tersebut dapat terjadi.

Diketahui bahwa perilaku enggan untuk memulai mengerjakan tugas akademik tersebut dapat mengarahkan mahasiswa kepada perilaku yang kurang maksimal dalam pengerjaan tugasnya, serta dapat merugikan diri sendiri, seperti contohnya perilaku menunda-nunda tugas. (Afzal & Jami, 2018). Istilah menunda-nunda dalam dunia atau ranah akademik sering disebut dengan prokrastinasi akademik (Saman, 2017). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda kegiatan khususnya yang berhubungan dengan tugas akademik baik yang sedang menjalankan pendidikan di tingkat sekolah dasar, menengah, maupun perguruan tinggi (McCloskey & Scielzo, 2015; Triwahyuni & Qodariah, 2022). Menurut Afzal dan Jami (2018) prokrastinasi akademik ini menjadi masalah utama yang sering terjadi pada mahasiswa, yang dapat mempengaruhi secara negatif terhadap pencapaian akademiknya. Sebagai contoh, enggan untuk memulai mengerjakan tugas akademik, menunda dalam persiapan tugas akademik, presentasi, proyek tugas atau pun mempersiapkan ujian akhir yang terkadang dengan perilaku

menunda-nunda tersebut, kegiatan atau tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dengan tepat waktu menjadi terlambat karena melewati batas waktu tugas yang sudah ditentukan, atau bisa juga selesai tetapi hasilnya tidak memuaskan.

Prokrastinasi atau penundaan yang terjadi dalam ruang lingkup akademik menunjukkan tingkat presentase yang tinggi. Berdasarkan hasil survey ACHA-NCHA (*American College Health Association – National College Health Assessment*) III Spring 2022 Undergraduate Student Reference Group (American College Health Association, 2022) menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam meraih gelar sarjana mereka maupun yang berkaitan dengan kinerja akademik mereka di kelas selama dua belas bulan terakhir ini yaitu perilaku prokrastinasi. Sebesar 50,6 persen mahasiswa menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi berdampak buruk terhadap kinerja akademik mereka. Selain itu, didapatkan pula hasil survey yang dilakukan oleh Divisi Penelitian dan Pengembangan Data Universitas Hasanuddin pada tahun 2018 terhadap 339 mahasiswa aktif, sebesar 77 persen mahasiswa mengaku telah melakukan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas ataupun suatu pekerjaan, sebesar 62,8 persen khususnya dalam hal menyelesaikan tugas kuliah. Salah satu alasan mereka dapat melakukan penundaan tugas dikarenakan rasa malas dan mereka menyatakan bahwa melakukan penundaan tugas itu sebetulnya sangat merugikan diri sendiri (Hadriana, 2018).

Rozental dan Carlbring (2014) dalam Wang dkk. (2021) melaporkan bahwa lima puluh persen mahasiswa terjebak dalam perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda dengan skala kontinu (secara berkelanjutan). Daryani dkk. (2021) menunjukkan hasil sebesar 55,1 persen mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman merupakan pelaku prokrastinasi atau prokrastinator melebihi dari nilai rata-rata. Hal tersebut terjadi karena buruknya perencanaan target akademik yang perlu ditempuh, sulit untuk fokus serta tidak tahu harus memulai

mengerjakan sesuatu dari mana, serta kurangnya disiplin dalam mengerjakan tugas akademik dalam hal pengumpulan tenggat waktu (*deadline*). Didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Nurwidawati (2014) lebih lanjut memaparkan bahwa sebesar 51,03 persen mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya atau sebanyak 99 subjek penelitian bergelut dengan perilaku prokrastinasi akademik dan tergolong kedalam kategori yang tinggi. Penyebab terbesar mengapa mahasiswa Fakultas Psikologi terjebak dengan perilaku prokrastinasi akademik tersebut, Suhadianto dan Pratitis (2019) menjelaskan karena permasalahan proses intrapersonal dan proses interpersonal yang masing-masing mahasiswa hadapi sendiri. Seperti, pandangan ataupun persepsi terhadap subjek atau mata kuliah tertentu beserta dengan tugas-tugasnya, afektifitas personal, proses kognitif, kepribadian dan kebiasaan yang sering dilakukan oleh masing-masing mahasiswa tersebut serta hubungan interaksi dengan lingkungan sosial mereka juga dapat mempengaruhi munculnya perilaku penundaan akademik.

Banyaknya hambatan yang dialami oleh mahasiswa, terkadang membuat mahasiswa menjadi kewalahan dan akhirnya timbul perasaan tertekan, takut hingga enggan untuk memulai mengerjakan tugas-tugasnya sehingga terbengkalai. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa menganggap bahwa ia tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas akademik (Anggunani & Purwanto, 2019). Begitu pun dalam Zusya dan Akmal (2016) menjelaskan munculnya perasaan takut gagal, tidak mampu menilai kemampuan diri secara rasional dan meragukan diri sendiri menjadi indikasi munculnya perilaku menunda-menunda tugas akademik. Semakin penuh rasa takut yang dialami oleh individu terhadap banyaknya tugas yang harus diselesaikan, semakin besar kemungkinan individu tersebut melakukan penundaan (Daryani dkk., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan urgensi dari perilaku prokrastinasi akademik seperti yang dijelaskan oleh van Eerde dan Klingsieck (2018) bahwa perilaku menunda-nunda tugas akademik dapat berdampak sangat buruk terhadap nilai atau prestasi akademik, pencapaian akademik hingga kesejahteraan subjektif individu tersebut. Selain itu, perilaku prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan permasalahan kesehatan fisik maupun psikis seperti permasalahan ritme tidur, kelelahan, stress, cemas, munculnya perasaan marah dan merasa bersalah (Gagnon dkk., 2019). Dalam Rananto dan Hidayati (2017) menjelaskan bahwa perilaku menunda dapat mempengaruhi kualitas hidup karena menurunnya produktivitas dan etos kerja yang diakibatkan oleh perilaku menunda individu tersebut. Afzal dan Jami (2018) pun memaparkan hasil penelitian dari Janssen (2015) yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik lebih tinggi dialami oleh mahasiswa daripada siswa Sekolah Menengah Atas, sehingga menarik untuk diteliti dan dikaji lebih lanjut mengenai perilaku menunda-nunda tugas akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung yaitu angkatan 2017, 2018 dan 2019, didapatkan sebanyak 34 responden yang telah mengisi angket secara online dengan rentang usia 21 hingga 25 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh sebesar 88,2 persen menunjukkan bahwa ketika mereka belajar begitupun mengerjakan tugas-tugas akademiknya, fokus perhatiannya mudah teralihkan atau terdistraksi hal tersebut dapat terjadi dikarenakan faktor eksternal seperti keadaan lingkungan sekitar yang terlalu bising, ramai sehingga menimbulkan suara-suara yang bervolume sangat keras, notifikasi *handphone*, *game*, maupun *social media*. Sebesar 79,4 persen responden menyatakan bahwa mereka sulit untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan tugas akademik karena mereka menganggap bahwa

tugas yang menumpuk, kondisi lingkungan sekitar yang tidak kondusif yang menimbulkan suara bising dan keras dapat mengganggu konsentrasi mereka. Selain itu faktor internal mereka seperti banyaknya sesuatu hal yang harus dipikirkan yang menjadikan dirinya merasa kebingungan harus menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu, lalu kondisi fisik yang tidak mendukung seperti lapar, badan mudah sakit karena kecapean hingga kurangnya jam tidur, merasa malas dan jenuh membuat mereka menjadi tidak dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas akademik. Dan sebesar 88,2 persen menyatakan bahwa ketika menghadapi tugas akademik, mereka menunda dan memilih untuk mengerjakan dan menyelesaikannya nanti. Lebih lanjut, ketika dihadapi dengan tenggat waktu (*deadline*), sebesar 55,9 persen responden menyatakan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas akademiknya ketika mendekati tenggat waktu (*deadline*). Lima puluh persen menyatakan telah melakukan penundaan tugas akademiknya. Merasa mudah lelah, terlalu banyak hal yang dipikirkan, mengandalkan *mood* atau suasana hati, tidak tertarik dengan suatu subjek atau mata kuliah tertentu, sulitnya tugas akademik yang dihadapi, mudah menyepelkan karena masih memiliki banyak waktu dalam pengumpulan tugas akademiknya hingga memprioritaskan pekerjaan yang lain, menjadi alasan mengapa responden melakukan penundaan tugas akademiknya.

Selain itu, responden menyatakan bahwa faktor internal yang berasal dari sifat yang melekat dengan diri responden itu sendiri, menjadi penyebab mengapa mereka dapat melakukan penundaan tugas akademik, seperti menunggu waktu produktif yang berdasarkan atas kemauan sendiri dalam pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik yang terkadang menunggu waktu untuk memulai harus benar-benar mempunyai perasaan ingin untuk mengerjakan. Namun ketika kita ingin mengerjakan atau menyelesaikan sesuatu tetapi harus menunggu *mood* atau suasana hati ingin mengerjakan tugas akademik tersebut muncul kemungkinan yang akan terjadi adalah

pola perilaku menunda yang terulang secara kontinu hingga akhirnya *mood* atau suasana hati ingin mengerjakan itu benar-benar muncul dan akhirnya dilakukan, akan tetapi dengan menunda secara berulang, waktu yang dimiliki akan terbuang dengan sia-sia. Selain itu perasaan malas, lelah, dan bosan, menjadi penyebab lain mengapa responden melakukan perilaku prokrastinasi tugas akademik. Perasaan malas ini membuat individu untuk enggan dan menghindari dari tugas akademik meskipun secara fisik mereka mampu mengerjakan serta menyelesaikannya. Lebih lanjut, perfeksionisme juga membuat responden melakukan penundaan tugas akademik, dengan kemungkinan individu tersebut akan menganggap bahwa pekerjaan atau tugas akademik yang dikerjakan nanti akan berakhir dengan hasil yang tak memuaskan serta kurangnya dukungan motivasi dari dalam diri dan dari lingkungan sekitar, juga buruknya mengatur waktu yang dapat membuat lupa atau bahkan tanpa sengaja menunda tugas akademik hingga akhir waktu *deadline* karena memilih untuk mengerjakan hal lain terlebih dahulu yang bukan menjadi prioritas utama menjadi alasan lain terjadinya perilaku penundaan tugas akademik, berdasarkan dari jawaban responden.

Begitu pun dampak yang dirasakan oleh responden dari perilaku penundaan akademik ini diantaranya merasa bersalah terhadap diri sendiri, merasa tertinggal karena telah menunda, merasa telah merugikan diri sendiri karena telah menyia-nyiakkan waktu yang dimiliki, merasa stress dan cemas karena tugas yang dimiliki tidak diselesaikan dengan maksimal, menjadi tidak tepat waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan merembet kepada tertundanya pencapaian-pencapaian lain yang seharusnya dapat dikerjakan dan diselesaikan.

Penelitian ini akan memfokuskan kepada prediktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut berbagai hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik, dapat dipengaruhi oleh faktor yang dapat dikategorikan kedalam faktor eksternal dan faktor

internal. Faktor eksternal yang muncul dari luar diri individu dapat disebabkan karena pengaruh lingkungan sosial, keluarga maupun lingkungan universitasnya itu sendiri. Dalam Fauziah (2015) meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa didapatkan hasil bahwa pengaruh lingkungan sosial seperti saling mengandalkan teman dalam pengerjaan maupun penyelesaian tugas, pengaruh lingkungan keluarga terkait dengan konsep pola asuh yang diterapkan oleh orang tuanya kepada mahasiswa tersebut, lalu hambatan akademis yang dialami oleh mahasiswa seperti tugas yang kompleks menuntut adanya penyelesaian dalam kurun waktu bersamaan, minimnya fasilitas, sukar mencari referensi atau terbatasnya sumber penelitian, serta sukarnya menentukan prioritas dalam hal penyelesaian tugas dapat berpengaruh besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, faktor internal yang sumber permasalahannya muncul dari dalam diri individu itu sendiri juga dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik seperti memiliki keyakinan dan memandang negatif dirinya sendiri, keengganan dan kemalasan terhadap tugas, tumbuh rasa takut akan gagal dan takut adanya penolakan dalam penyelesaian tugas, kurangnya regulasi emosi, rendahnya kepercayaan serta keyakinan terhadap diri sendiri, dan perilaku pengendalian diri yang buruk (Afzal & Jami, 2018; Mortensen, 2022; Sranth, 2016).

Disebutkan bahwa perilaku menunda merupakan salah satu bentuk strategi untuk menyelesaikan suatu permasalahannya yang berkaitan dengan emosi dan suasana hati yang negatif, serta emosi-emosi negatif juga dapat menjadi faktor utama terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Wiyatama & Hawadi, 2022). Jika mahasiswa hanya terpaku pada emosi negatif atau hal-hal negatif yang ada dalam dirinya yang bisa saja dapat mengarahkan kepada perilaku prokrastinasi akademik secara berkelanjutan, pada akhirnya kemungkinan yang akan terjadi adalah mahasiswa tersebut hanya akan memperburuk situasi sekaligus kemungkinan dapat

memperburuk kondisi internal mereka juga. Maka untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa perlu menyikapinya dengan perilaku yang lebih bijak dan menerapkan perilaku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya, juga yang dapat mengarah pada hal-hal baik.

Mengacu pada Mortensen (2022) bahwa faktor pengendalian diri yang buruk dapat memunculkan perilaku prokrastinasi itu sendiri. Dalam artian, buruknya pengendalian diri ini mencakup beberapa varian berbeda mengenai diri salah satunya adalah welas diri atau *self-compassion*. Dalam Ilmu Psikologi terdapat istilah *self-compassion* atau welas diri. Konsep *self-compassion* ini pertama kali dicetus dan dikembangkan oleh Kristin Neff. *Self-compassion* melibatkan sikap baik hati dan memberikan perhatian kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan permasalahan, penderitaan dan kesulitan dalam hidup yang dirasakan daripada menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Kedua, dapat memahami serta mengakui bahwa penderitaan, kesulitan dan rasa sakit dari keadaan yang sedang dihadapi merupakan pengalaman yang tidak bisa dihindari begitu saja, karena sejatinya pengalaman tersebut merupakan bagian dari kisah perjalanan manusia pada umumnya dan ia akan memandang pengalaman itu merupakan bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas daripada memandang pengalaman tersebut dengan perasaan penuh keterasingan. Terakhir, *self-compassion* dapat menyadarkan individu bahwa pentingnya menjaga keseimbangan antara emosi, perasaan dan pikiran dalam menghadapi kondisi sulit (Neff dkk., 2007). Fokus untuk melakukan tugas akademik, menghadapi suatu pekerjaan atau tugas akademik dengan cara tidak menghindari dan menundanya, lalu mengakui kesalahan bahwa kebiasaan malas untuk menunda tugas akademik sangatlah tidak baik untuk diri sendiri, tidak larut dengan perasaan bosan dan tuntutan kesempurnaan (*perfectionism*) dalam pengerjaan tugas akademik serta dapat berbelas kasih terhadap diri sendiri merupakan langkah preventif yang baik untuk meminimalisir hasrat

melakukan prokrastinasi akademik. *Self-compassion* juga dapat menjadi motivator dalam mendukung diri sendiri sehingga individu tersebut mampu bangkit dan merubah dirinya menjadi individu yang lebih baik lagi (Rahman dkk., 2019). Dalam Rananto dan Hidayati (2017) memaparkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa SMA Nasima Semarang maka tingkat prokrastinasi siswa semakin rendah. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* siswa berpengaruh langsung terhadap tingkat prokrastinasi akademik (Hajiaziz & Ho, 2017), sejalan dengan hasil penelitian Sirois (2014) yang menemukan adanya hubungan yang moderat dan juga negatif antara *self-compassion* dengan sifat menunda atau prokrastinasi.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung karena diketahui bahwa terdapat perbedaan antara konsep ideal yang seharusnya terjadi dengan realita yang sebenarnya terjadi yang terkait dengan penyelesaian masa studi dengan pencapaian kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang akan dilakukan ini adalah: untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

1. Kegunaan teoritis penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan sumbangan pemikiran serta informasi pengetahuan dalam bidang Ilmu Psikologi, khususnya bidang Ilmu Psikologi Pendidikan dalam pengembangan konsep mengenai urgensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir serta bidang ilmu Psikologi Positif dalam pengembangan diri mengenai *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan tambahan mengenai bagaimana *self-compassion* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Kegunaan praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan atau rujukan pemikiran bagi perguruan tinggi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, khususnya bagi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam mempertimbangkan langkah efektif untuk meningkatkan kesadaran akan urgensinya prokrastinasi akademik di ruang lingkup mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan berperilaku welas diri (*self-compassion*) sebagai salah satu langkah untuk meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG