

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi merupakan jenjang Pendidikan yang paling tinggi yang dicapai dari setiap jenjang Pendidikan yang ada. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktifitas belajar. Belajar ilmu pengetahuan, belajar berorganisasi, belajar bermasyarakat dan belajar menjadi pemimpin. Kelompok ini menyanggah sejumlah atribut diantaranya sebagai kelompok inti pemuda, kelompok cendikia atau golongan intelektual, calon pemimpin masa depan, manusia idealis dan kritis karena di pundak mahasiswa Sebagian besar nasib masa depan suatu bangsa dipertaruhkan (As'ari, 2007)

Menuntut ilmu dalam Pendidikan formal termasuk perguruan tinggi, tentu saja mengharapkan mahasiswa mengerjakan tugas-tugas akademik. Tugas-tugas yang sering didapatkan mahasiswa itu diantaranya tugas makalah atau paper dan terkadang dalam satu mata kuliah, dosen bisa memberikan satu atau dua tugas, ditambah pula tugas-tugas mata kuliah lainnya, tentu saja tugas-tugas tersebut dapat membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Biasanya dosen memberikan tugas kepada mahasiswa dalam rentang waktu untuk tersebut dengan baik menyelesaikan tugas studinya. Namun, banyak mahasiswa yang mengeluh tidak mampu untuk membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu atau tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai Ketika menghadapi tugas merupakan indikasi dari perilaku menunda dan kelalailan dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas (Knaus, 1986). Perilaku menunda pekerjaan itu disebut prokrastinasi. Gejala prokrastinasi ini lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia Pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Knaus (1986) prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam akademik (Rothblum, Solomon & Makarami, 1986)

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa banyak terjadi di perguruan tinggi (Solomon, Rothblum & Holmes, 2000). Beberapa penelitian yang mendukung hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (dalam Holmes, 2000) yang melaporkan 70% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Beberapa ahli juga menemukan bahwa ditingkat perguruan tinggi terjadi prokrastinasi dalam melaksanakan tugas

dan pekerjaan dan prokrastinasi itu menjadi gaya hidup hampir pada mayoritas mahasiswa (Rothblum, Solomon, & Mukarami, dalam Civington, 1992). Sedangkan untuk penelitian di Indonesia sendiri dalam penelitian Sit Annisa (2009) prokrastinasi akademik sudah banyak diteliti diantaranya oleh Sari, Putri, Syahputri, Pohan, Atrizka, Arida, Garunia dan Ryantika (2008) kepada 66 mahasiswa Fakultas Psikologi USU. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebesar 48,5% atau sebanyak 32 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tugas mengarang, 78,8% atau sebanyak 53 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam belajar untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian, 65,2% atau sebanyak 43 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tugas membaca, 51,5% atau sebanyak 34 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri pertemuan/diskusi, 40,9% atau sebanyak 27 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tugas administratif dan sebanyak 63,6% atau 42 mahasiswa melakukan prokrastinasi secara keseluruhan.

Selain itu salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan organisasi (Biordey, dalam Larson 1991). Ditengah kewajiban utama yang ada, terdapat mahasiswa yang mengikuti berbagai organisasi-organisasi. Orientasi organisasi kemudian menjadi bagian yang tak terpisahkan dari aktivitas perkuliahan karena mahasiswa tidak hanya fokus pada kewajiban kuliah tapi juga aktivitas organisasi yang menjadi fokus perhatian (Sentosa, 2008). Hasil penelitian Haryanti & Santoso (2020) menunjukkan bahwa dengan mengikuti organisasi menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sebanyak 74% mahasiswa berada dalam kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut juga diikuti sebanyak 13,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya terakhir ada sebanyak 2,6% mahasiswa pada kategori rendah yang melakukan prokrastinasi akademi. Prokrastinasi akademik adalah berkurangnya konsentrasi mahasiswa terhadap tugas yang seharusnya diselesaikan dan terbiasanya mahasiswa untuk menunda waktu mengerjakan tugas (W. Wulandari & Siregar, 2020).

Ciri utama dari prokrastinasi akademik adalah adanya penundaan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas. Penundaan dilakukan dengan cara mengukur waktu, sedangkan kelambanan dilakukan dengan pengerjaan tugas sedikit demi sedikit sehingga membutuhkan waktu yang lama. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terkadang mempersiapkan diri terlalu lama untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga telah mengabaikan tugasnya untuk melakukan hal-hal lain yang mungkin lebih diprioritaskan atau lebih disenangi. Mahasiswa bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk membuka sosial

media, mengobrol dengan teman atau mengikuti kegiatan organisasi selama sehari penuh. Sehingga, saat akan mulai mengerjakan tugas mahasiswa merasa malas karena lelah telah melakukan aktivitas/kegiatan yang sebelumnya (Handoyo et al., 2020)

Menurut Suhadianto & Pratitis (2019) Faktor internal yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu anggapan bahwa tugas terlalu mudah untuk dikerjakan. Anggapan ini membuat mahasiswa berpikir bahwa tugas dapat diselesaikan dengan cepat dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Sehingga, tidak masalah apabila tugas dikerjakan mendekati deadline pengumpulan tugas. Penundaan seperti ini bukanlah perilaku yang baik untuk dilakukan. Berbagai macam kemungkinan bisa saja terjadi. Tugas yang awalnya dianggap mudah belum tentu benar-benar mudah saat dikerjakan. Apabila hal tersebut terjadi, tentu mahasiswa bisa merasa stress karena harus mengerjakan tugas yang sulit dalam rentang waktu yang singkat. Akibatnya, tugas pun tidak beresiko terselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2019), mengungkapkan faktor internal lain yang paling mempengaruhi prokrastinasi adalah anggapan deadline pengumpulan tugas masih lama dan persepsi diri bahwa tugas terlalu sulit untuk dikerjakan. Anggapan deadline tugas yang lama membuat seseorang terus menunda waktu dan malas untuk mengerjakan tugas. Pada akhirnya tugas dikerjakan mendekati deadline karena buruknya *self management* terhadap waktu. Penelitian lain juga berpendapat bahwa faktor determinan yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah buruknya *self management* terhadap waktu (Burhan & Herman, 2019). Selanjutnya, persepsi diri mengenai tugas yang dianggap sulit berkaitan dengan *self efficacy* yang dimiliki. *Self efficacy* dapat memprediksi kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah (Alfaiz dkk., 2017). Semakin seseorang memiliki *self efficacy* dan persepsi diri yang positif, maka semakin mampu seseorang memecahkan suatu permasalahan (Yuliyani et al., 2017). Dalam hal ini permasalahan yang dimaksud adalah tugas yang harus dikerjakan.

Kemampuan *self management* tidak hanya perlu diaplikasikan dalam mengatur waktu (*time management*). Menurut Gunarsa (dalam Suwanto, 2016) *self management* meliputi: 1) Pemantauan diri (*self monitoring*); 2) Reinforcement yang positif (*self reward*); 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*); dan 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pertama, *self monitoring* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi serta perilaku yang ditampilkan dalam interaksi sosial. Kedua, *self reward* adalah suatu bentuk penghargaan yang dilakukan untuk diri sendiri setelah melalui

masa yang penuh tekanan, hal-hal yang membuat stress ataupun hanya sekedar membuat diri lebih *fresh* dan merasa senang. Ketiga, *self contracting* adalah kontrak yang dibuat oleh diri sendiri untuk mencapai hal-hal yang menjadi tujuan yang dalam pencapaiannya memerlukan komitmen yang kuat. Keempat, stimulus control adalah kemampuan mengendalikan rangsangan yang hadir menjadi sesuatu yang bernilai positif.

Pada penelitian yang dilakukan Wulandari (2020) peneliti mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh rasa tidak yakin pada mahasiswa hingga membuat mereka menunda tugas yang ada, mahasiswa juga merasa sulit mengerjakan ketika mendapatkan tugas yang sulit. Namun setiap individu tentu memiliki persepsi yang berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari tugas tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa *self efficacy* yang rendah dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Self efficacy* merupakan persepsi atau penilaian diri yang positif terhadap kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* juga disebut sebagai keyakinan kuat untuk mampu menghadapi semua hal yang terjadi dalam kehidupan. Dengan adanya *self efficacy* mahasiswa akan mampu menghadapi semua tantangan yang hadir selama menjalani perkuliahan. Tidak dapat dipungkiri bahwa di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk menguasai setiap keilmuan yang dipelajari. Mahasiswa pun akan semakin disibukkan oleh jadwal perkuliahan, tugas yang terus bertambah dan kegiatan organisasi yang diikuti. Prokrastinasi akademik pun akhirnya dialami oleh para mahasiswa. Maka, *self efficacy* sangat dibutuhkan terlebih bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi. *Self efficacy* menunjukkan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dan menyelesaikan masa kuliahnya. Menurut Ferrari & Harriott (1996) Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan dunia akademik, dengan melakukan kegiatan lain yang tidak penting mengakibatkan terhambatnya menyelesaikan pekerjaan. Prokrastinasi akademik meliputi sikap menunda yang berkaitan dengan tugas akademik yang bersifat formal seperti tugas kuliah dan kinerja akademik (Ghufron, 2010).

Berdasarkan hasil studi awal yang sudah dilakukan oleh penulis kepada 31 Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, prokrastinasi akademik ternyata masih banyak dilakukan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi baik itu di dalam kampus maupun diluar kampus dengan persentase sebanyak 93,5%, kemudian sebanyak 45,2% diantaranya masuk kategori sering melakukan prokrastinasi akademik.

Studi pendahuluan juga dilakukan dengan cara menganalisis penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya (*current research*). Penelitian Saepuloh (2017) membahas mengenai pengaruh keaktifan mahasiswa dalam organisasi terhadap prestasi akademik. Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh 61 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang negatif dengan taraf signifikan 10% atau 0,10 saat mahasiswa aktif dalam organisasi terhadap prestasi belajar mereka. Selanjutnya, penelitian Putra & Awaru (2018), bertujuan untuk mengetahui perilaku akademik dari mahasiswa yang aktif berorganisasi. Pengambilan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi dilakukan terhadap 13 mahasiswa. Hasilnya, dalam hal akademik mahasiswa lebih mementingkan organisasi dibanding dengan perkuliahan dan kegiatan yang ada di perguruan tinggi, akibatnya mahasiswa mengalami penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) dan sulit untuk membagi waktu antara kuliah dan organisasi.

Penelitian Mawardi (2019) yang mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa aktif berorganisasi dalam menyelesaikan skripsi dengan metode kuantitatif deskriptif dengan memberikan kuesioner kepada 30 mahasiswa. Hasilnya, mahasiswa mengalami prokrastinasi karena tidak adanya semangat mengerjakan skripsi, sulit menemukan sumber buku utama dan pendukung, adanya rasa takut untuk menemui dosen dan berkonsultasi, malu untuk bertanya, dan malas mengerjakannya. Mahasiswa pun mengaku lebih mementingkan kegiatan-kegiatan di organisasi daripada menyelesaikan skripsi. Namun, di sisi lain terdapat sebuah penelitian Palupi dkk. (2018) yang menunjukkan tidak adanya pengaruh positif dari pelatihan *self management* terhadap prokrastinasi mahasiswa.

Dari latar belakang masalah dan studi awal penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti pengaruh *self management* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif organisasi. Selain itu, pada penelitian sebelumnya menimbulkan perbedaan yang menarik untuk diteliti. Kemudian, dari studi literatur yang dilakukan oleh peneliti, belum terdapat penelitian yang secara langsung mengukur pengaruh *self management* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Padahal prokrastinasi sangat penting untuk diteliti karena mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Sehingga perlu diketahui hal-hal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka peneliti merumuskan permasalahan yang digali yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi?
2. Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi?
3. Apakah terdapat pengaruh simultan (bersama-sama) *self management* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh simultan (bersama-sama) *self management* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

### **Kegunaan Penelitian**

#### **Kegunaan Teoretis**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan dan dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya.

#### **Kegunaan Praktis**

##### **a. Bagi mahasiswa**

Penelitian ini akan memberikan wawasan bagi mahasiswa bahwa *self management* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik saling mempengaruhi. Hal ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan strategi pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa agar mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dalam pengerjaan tugas akademik ketika mahasiswa mempunyai aktivitas yang lain dan mendapatkan hasil yang maksimal.

##### **b. Bagi Tenaga Pendidik**

Penelitian ini membantu tenaga pendidik mengetahui sejauh mana mahasiswa mempunyai keyakinan diri sehingga pendidik dapat memberikan motivasi ekstrinsik kepada peserta didik agar memiliki motivasi yang tinggi sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi akademik dalam pengerjaan tugas dan target kompetensi dapat terpenuhi tepat waktu.

##### **c. Bagi bidang keilmuan Psikologi**

Penelitian ini akan menjadi sebuah kebermanfaatan dan perkembangan bagi bidang keilmuan psikologi serta dapat memberikan dampak positif dalam memberikan masukan kepada program studi dalam rangka meningkatkan kualitas perkuliahan agar mahasiswa dapat berusaha maksimal dalam menjalankan kewajibannya.

