

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa terlibat dalam berbagai kegiatan, baik yang terkait dengan aspek akademik maupun non-akademik. Dalam konteks kegiatan akademik, mahasiswa menjalani mata kuliah dari semester 1 hingga 7, melibatkan diri dalam tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, mengikuti praktikum, serta menghadiri kuliah kerja nyata sesuai dengan jurusannya. Mereka juga mengikuti ujian setiap semester, dan mahasiswa yang berada di semester 7 hingga semester 8 fokus pada penyusunan tugas akhir. Di sisi lain, kegiatan non-akademik melibatkan partisipasi mahasiswa dalam berbagai kegiatan organisasi dan unit kegiatan mahasiswa (UKM) di luar jam perkuliahan. Mahasiswa berusaha mendapatkan pengalaman dan keterampilan tambahan melalui keterlibatan ini. Selain itu, mereka berupaya menyerap pengetahuan dari dosen mereka, dengan variasi metode pembelajaran seperti bimbingan dalam penyelesaian tugas akhir. Pada tahap akhir studi di perguruan tinggi, mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhir mereka, yang biasanya berupa skripsi, sebagai syarat meraih gelar sarjana (S1). Proses ini mencerminkan upaya mahasiswa dalam menggabungkan pengetahuan yang diperoleh selama masa studi mereka dan mengaplikasikannya dalam sebuah karya penelitian atau tugas akhir.

Menurut data dari Kementerian Pendidikan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) tahun 2022 menyebutkan setidaknya ada 2.163.230 mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya. Posisi teratas ditempati oleh bidang ilmu sosial sebanyak 470.932 mahasiswa, disusul ilmu ekonomi sebanyak 440.718 mahasiswa, ilmu pendidikan sebanyak 407.665 mahasiswa, ilmu teknik sebanyak 340.912 mahasiswa, ilmu pertanian sebanyak 130.681 mahasiswa, ilmu kesehatan sebanyak 113.058 mahasiswa, ilmu agama sebanyak 89.527 mahasiswa, ilmu MIPA 84.217 mahasiswa, ilmu humaniora 56.385 mahasiswa, dan yang terakhir ilmu seni 29.135 mahasiswa.

Penulisan skripsi menjadi suatu tugas ilmiah yang wajib dilaksanakan sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk lulus dari perguruan tinggi. Selama menyusun skripsi, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai kendala dan tantangan, yang menyebabkan terjadinya tekanan dan penundaan dalam proses penyusunannya (Andriani, 2013). Semua mahasiswa diwajibkan mengambil mata kuliah skripsi sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, karena skripsi merupakan syarat utama untuk meraih gelar sarjana. Tanpa menyelesaikan skripsi, seorang mahasiswa tidak akan memperoleh gelar sarjana, bahkan jika ia telah aktif dalam kegiatan non-akademik seperti berorganisasi, karena skripsi merupakan persyaratan mutlak. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu dan keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik dengan baik.

Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang menunda-nunda pengerjaan skripsinya sehingga telat menyelesaikannya tepat waktu, berdasarkan dari hasil studi awal yang dilakukan oleh penulis di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mendapatkan data dari 3 fakultas yang berjumlah 644 mahasiswa aktif yang terdiri dari 387 mahasiswa fakultas Ushuludin, 114 mahasiswa fakultas Psikologi dan 143 mahasiswa fakultas Adab dan Humaniora yang masih belum selesai pengerjaan skripsinya dengan berbagai alasan. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner didapatkan data 37 mahasiswa teridentifikasi melakukan prokrastinasi didalam pengerjaan skripsinya

Perilaku menunda-nunda dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah "prokrastinasi" yang merujuk pada kecenderungan untuk menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian tugas. Orang yang sering melakukan perilaku ini disebut "procrastinator." Dalam konteks pendidikan, perilaku prokrastinasi ini dikenal sebagai "prokrastinasi akademik" (Ariyanto et al., 2019). Menurut Aisyah (2021), prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Hal ini bukan hanya dialami oleh mahasiswa, tetapi juga merupakan perilaku umum yang

sering terjadi pada berbagai kalangan. Ketika berkuliah, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai masalah seperti tekanan tuntutan dan pengambilan keputusan. Mereka dituntut untuk menyelesaikan program studi dalam batas waktu yang telah ditetapkan oleh kampus. Persaingan untuk mencapai prestasi juga dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Di sisi lain, mereka ingin lulus tepat waktu dan meraih prestasi yang baik selama masa kuliah. Namun, disamping itu, masih ada permasalahan interpersonal baik dengan keluarga atau pertemanan yang juga harus dihadapi oleh mahasiswa.

Menurut Letham (dalam Endrianto, 2014), prokrastinasi memiliki dua dampak, baik positif maupun negatif, terutama bagi mahasiswa. Dampak positif dari perilaku menunda ini adalah seseorang tidak perlu mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, sehingga mereka dapat menggunakan waktu untuk melakukan hal lain yang lebih disukai. Hal ini dapat mengurangi tekanan yang dirasakan terkait tugas yang ditunda. Namun, dampak negatif dari prokrastinasi juga dapat dirasakan. Salah satunya adalah munculnya stres akibat tuntutan dan tekanan yang timbul ketika mendekati batas waktu penyelesaian tugas atau ujian. Selain itu, prokrastinasi juga bisa berdampak pada produktivitas seseorang, terutama ketika mereka terpaksa harus bekerja dengan cepat untuk mengejar batas waktu. Meskipun tugas akhirnya dapat diselesaikan, namun hasilnya mungkin tidak maksimal karena terpengaruh oleh faktor waktu yang terbatas.

Menurut Aini & Mahardayani (2011), faktor-faktor yang memengaruhi penundaan tugas akademik dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal merujuk pada hal-hal yang berasal dari luar individu dan berperan dalam menyebabkan penundaan tugas. Dalam kategori ini termasuk pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan yang kurang pengawasan. Sementara itu, faktor internal merujuk kepada faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu tersebut.. Astuti (2020) menambahkan bahwa faktor-faktor internal yang terjadi dari

dalam diri mahasiswa meliputi kondisi fisik dan dampak psikologis. Kondisi fisik yang kurang baik dan kondisi psikologis yang negatif dapat berperan dalam mendorong prokrastinasi akademik. Selain itu, pemikiran irrasional, kurangnya motivasi, dan rendahnya tingkat self-control juga bisa menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi dalam konteks akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi juga mencakup tingginya kecenderungan untuk menunda-nunda dan rendahnya *self control (self-control)*, *self-consciousness*, *self-esteem*, serta *self-efficacy* (Mudalifah & Madhuri, 2019). Semua faktor ini dapat berinteraksi dan berkontribusi pada timbulnya perilaku prokrastinasi dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik yang dipaparkan oleh para ahli diatas, peneliti tertarik dengan salah satu faktor prokrastinasi akademik yaitu pengaruh *self control*. Hal itu didukung karena disekitar peneliti banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya *self control*. Tindakan atau perlakuan kemampuan seseorang untuk mengatur hidup mereka untuk menjadi lebih baik dan mengarahkan diri untuk menjadi lebih baik disebut *self control*.

*Self control* merupakan kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan membimbing perilaku dengan tujuan mencapai konsekuensi yang positif. Hal ini merupakan suatu keterampilan yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi berbagai kondisi yang ada di sekitar mereka (Marsela & Supriatna, 2019). Astuti (2020) juga menjelaskan bahwa *self control* sangat berguna bagi mahasiswa karena membantu mereka dalam mengarahkan perilaku mereka. Dengan memiliki *self control* yang baik, seseorang dapat lebih mudah dalam mengambil keputusan, memprioritaskan tugas-tugas, dan menentukan apa yang harus diutamakan serta diabaikan. Kemampuan untuk mengendalikan diri ini memungkinkan

seseorang untuk mengatasi godaan dan tantangan yang ada dalam lingkungan sekitar mereka.

Menurut Chaplin (dalam Ad

& Megalia, 2017), kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mampu menahan diri dari perilaku negatif. Dengan adanya *self control* yang baik, seseorang dapat menghindari perilaku yang merugikan dan menjaga diri agar tetap fokus pada tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilaku secara positif serta kemampuan untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif. Atau dengan kata lain *self control* merupakan sebuah kemampuan agar seseorang terus terdorong agar menjadi lebih baik setiap harinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Endrianto (2014) terhadap 166 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012, ditemukan bahwa terdapat erdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi dan *self control*. pada mahasiswa tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa, maka *self control* mereka cenderung lebih rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur perilaku, yang diwakili oleh tingkat *self control*, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa untuk memaksimalkan kinerja mereka, khususnya dalam hal menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi cenderung dapat menyelesaikan tugas-tugasnya sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Penemuan tersebut juga didukung oleh penelitian Ariyanto (2019) pada 120 mahasiswa BK (Bimbingan dan Konseling) FIP UNP yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dengan tingkat *self control* mahasiswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung memiliki tingkat *self control* yang lebih rendah, sehingga bisa mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan skripsi sesuai dengan target waktu yang ditentukan. Kedua penelitian ini mengindikasikan bahwa adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dan *self control* pada mahasiswa. Tingkat *self control* yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih efektif dan tepat waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Aini & Mahardayani (2011) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self control* dan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self control* mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self control*, maka tingkat prokrastinasi akan cenderung lebih tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh dari variabel *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menarik karena menyoroti pentingnya peran *self control* dalam mengatasi prokrastinasi akademik, khususnya dalam konteks menyelesaikan skripsi. Selain itu, penelitian ini menjadi relevan karena pengetahuan tentang bagaimana *self control* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat memberikan informasi yang berharga untuk pengembangan strategi dan intervensi dalam membantu mahasiswa mengelola waktu dan tugas-tugas akademik mereka dengan lebih efektif. Selain itu, alasan lain peneliti mengambil topik ini adalah karena penelitian tentang pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik masih jarang ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa topik ini masih terbuka untuk penelitian lebih lanjut, dan dengan adanya penelitian yang lebih mendalam, akan memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan fenomena prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa dan beberapa hasil penelitian diatas, mendasari peneliti untuk melakukan penelitian secara empiric mengenai “Pengaruh *Self Control* terhadap prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa”

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap tingkat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap tingkat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa

### **Kegunaan Penelitian**

#### **Kegunaan Teoritis**

Dari penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu di bidang psikologi terutama psikologi Pendidikan mengenai pengaruh *self control* terhadap tingkat prokrastinasi akademik.

#### **Kegunaan Praktis**

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi dasar acuan bagi mahasiswa untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik serta agar mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung bisa menjadikan penelitian ini sebagai acuan tentang bagaimana *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.