

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi mahasiswa merupakan impian sebagian besar anak-anak SMA. Menurut Sarwono (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016), mahasiswa merupakan orang-orang berusia 18-30 tahun yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Sukojo dan Wilardjo (2006) mengenai minat kuliah siswa SMA di Pantura Jawa Tengah mendapatkan hasil bahwa sebanyak 77,8% atau sekitar 1722 orang siswa ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan sisanya sebanyak 19,2% siswa ingin langsung bekerja.

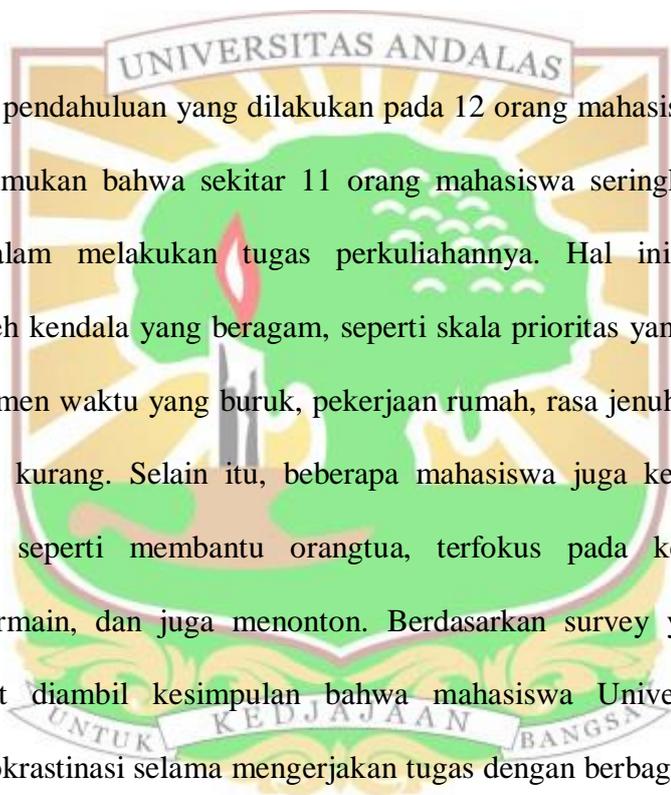
Memasuki dunia perkuliahan, murid SMA yang baru saja bertransisi menjadi mahasiswa baru biasanya akan kewalahan dengan tugas kuliah yang kadangkala terlalu banyak. Ditambah lagi, mahasiswa-mahasiswa tersebut kemudian tertarik dengan organisasi dan kepanitiaan sehingga cenderung menunda tugasnya. Studi yang dilakukan oleh Haryanti dan Santoso (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi cenderung berada dalam kategori sedang dalam melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Selain itu, Mayasari, Mustami'ah, dan Warni (2010) menyatakan bahwa rutinitas yang monoton dan adanya kegiatan lain yang lebih menyenangkan akan membuat mahasiswa menunda tugas yang dibebankan kepadanya. Perilaku menunda-nunda tersebut dapat disebut sebagai perilaku prokrastinasi.

Seorang mahasiswa yang menunda pengerjaan tugasnya dapat disebut tengah melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana perilaku prokrastinasi tersebut dilakukan pada ranah akademik. Tuckman melabelkan bahwa prokrastinasi ialah kurangnya performa dari regulasi diri, yang dapat disebut juga sebagai kecenderungan untuk menunda atau menghindari aktivitas di bawah kendali seseorang (Tuckman; Kennedy & Tuckman, 2013). Menurut Tuckman (1991), terdapat tiga gambaran seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi, yaitu kecenderungan untuk menunda sesuatu, kecenderungan untuk melakukan *task avoidance*, dan yang terakhir kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Pada dasarnya, perilaku prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang merugikan individu. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, ke depannya dapat merasa lelah dalam mengejar *deadline*, merasa *stress*, dan juga frustrasi ketika melihat tumpukan tugas. Solomon dan Rothblum (1984) melakukan penelitian mengenai prokrastinasi pada 342 orang mahasiswa dan mendapatkan hasil bahwa setengah mahasiswa mengakui prokrastinasi berada dalam rentang permasalahan yang sedang atau lebih berat bagi mereka, seperempat mahasiswa percaya bahwa kecenderungan mereka untuk menunda secara signifikan mengganggu nilai rata-rata dan kualitas hidup mereka, dan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi percaya bahwa ketidakmampuan mereka yang berkelanjutan dalam memenuhi *deadline* mengakibatkan peningkatan stress.

Berikutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Tjundjing (2006) ditemukan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi yang negatif dengan prestasi akademik, dimana semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh

individu, maka akan semakin rendah prestasi akademik yang dimiliki, begitu juga sebaliknya. Kemudian, menurut penelitian yang dilakukan oleh Ghufron (2014), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara belajar berdasarkan regulasi diri dengan prokrastinasi, yang mengarah ke arah yang negatif. Artinya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor belajar berdasarkan regulasi diri yang diperoleh.



Survey pendahuluan yang dilakukan pada 12 orang mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa sekitar 11 orang mahasiswa seringkali melakukan penundaan dalam melakukan tugas perkuliahannya. Hal ini dapat terjadi disebabkan oleh kendala yang beragam, seperti skala prioritas yang berbeda, rasa malas, manajemen waktu yang buruk, pekerjaan rumah, rasa jenuh, juga motivasi dan niat yang kurang. Selain itu, beberapa mahasiswa juga kerap melakukan aktivitas lain seperti membantu orangtua, terfokus pada kepanitiaan dan organisasi, bermain, dan juga menonton. Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas Andalas melakukan prokrastinasi selama mengerjakan tugas dengan berbagai kendala yang bervariasi bentuknya

Para ahli memberikan pendapat yang berbeda-beda mengenai faktor terjadinya prokrastinasi. Menurut Balkis dan Duru (2007), Prokrastinasi terjadi karena beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi yaitu manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, ketakutan dan kecemasan, juga permasalahan pribadi pelaku prokrastinasi tersebut. Candra,

Wibowo, dan Setyowani (2014) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat dua jenis faktor penyebab perilaku prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya mencakup kondisi fisik (jenis kelamin dan ketahanan tubuh) dan kondisi psikologis (kurangnya rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri), sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Prokrastinasi secara konseptual mewakili *low conscientiousness* (kesadaran yang rendah) dan kegagalan dalam regulasi diri (Steel, 2007). Regulasi diri merupakan kemampuan yang sudah seharusnya dimiliki oleh mahasiswa, mengingat regulasi diri dapat dikatakan sebagai pengaturan diri. Regulasi diri berdasarkan Miller dan Brown (dalam Pichardo, Justicia, García-Berbén, De la Fuente, dan Martínez-Vicente, 2014) adalah kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan, juga secara fleksibel mempertahankan perilaku terencana untuk mencapai tujuan seseorang. Menurut Miller dan Brown, dimensi dari regulasi diri ialah *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, dan assessing*.

Beberapa ahli memiliki pandangan yang serupa mengenai faktor penyebab tingginya regulasi diri. Pramitya dan Valentina (2013) menemukan bahwa faktor yang memengaruhi regulasi diri ialah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self-observation, judgemental process, dan self-response*. Sedangkan untuk faktor eksternal dapat berupa dasar dari perilaku. Sejalan dengan pemikiran Pramitya dan Valentina, Kusumawati dan Cahyani (2013) menuturkan

bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam regulasi diri dan memiliki hubungan yang positif.

Ciri-ciri individu yang melakukan regulasi diri menurut Dami dan Parikaes (2018) ialah mandiri dan gigih, mampu mengatur diri, membuat rencana belajar dan mencapai tujuan rencana tersebut, memiliki strategi belajar yang membantu proses pembelajaran, melakukan evaluasi diri, dan juga melakukan *monitoring* diri. Karakter individu yang melakukan regulasi diri terlihat memiliki kemampuan mengevaluasi aktivitas belajar yang kemudian dikaitkan dengan *goals* yang telah dibuat. Menurut Cook-Cottone (2015), individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi akan memiliki perencanaan yang matang dan mampu menahan dirinya agar tetap terfokus pada pencapaiannya.

Survey pendahuluan mengenai regulasi diri yang dilakukan pada 12 orang mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa sembilan orang mahasiswa memiliki target dalam mengerjakan tugas kuliah dan selama proses pengerjaan tugas, sembilan orang mengaku memiliki sebuah larangan dalam mengerjakan (seperti tidak bermain *social media* sebelum tugas selesai) dan pernah melanggar pantangannya tersebut. Sehingga berdasarkan data tersebut dan uraian yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas Andalas memiliki niat untuk keinginan kuat untuk menjadi produktif, namun masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah dilihat dari rencana belajarnya yang belum matang.

Regulasi diri yang baik pada dasarnya amat dibutuhkan dalam bermasyarakat. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, individu dapat mengatur dirinya dengan tepat dan melakukan tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan nantinya. Purba dan Yulianto (2019) menyatakan bahwa regulasi diri memiliki fungsi untuk memahami dan juga mengatur proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), beberapa manfaat dari regulasi diri yaitu memiliki target dalam menyelesaikan tugas, memiliki kontrol impuls yang baik, dapat melakukan *psychological adjustment* dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki *moral emotions* yang sesuai, dan lain sebagainya.

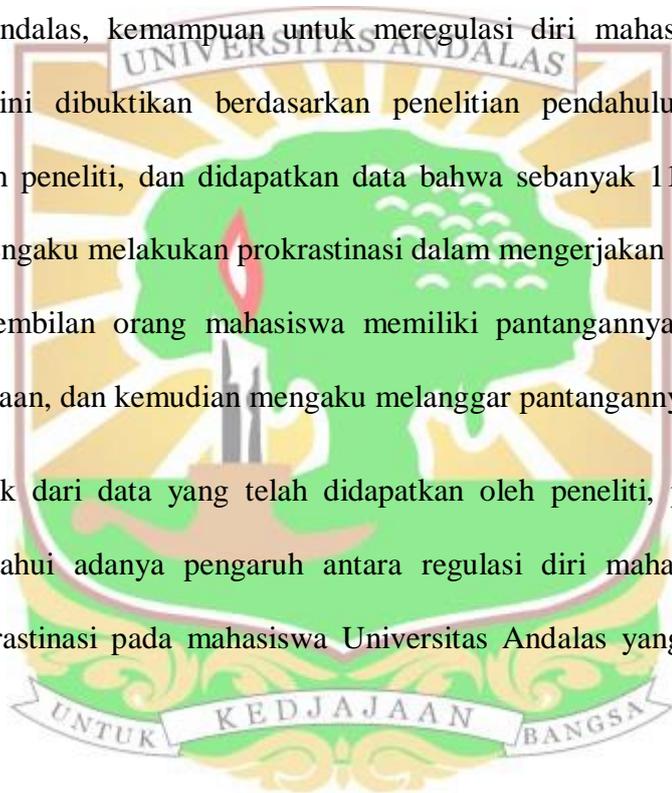
Namun, di sisi lain Baumeister dan Heatherton (1996) berpendapat bahwa regulasi diri yang rendah dapat merugikan dengan kerugian berupa munculnya kasus kriminalitas, kecanduan obat terlarang dan alkohol, adanya penyakit kelamin, *teen pregnancy*, judi, dan *domestic violence* di kalangan masyarakat yang diakibatkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Selain itu, menurut Baumeister dan Heatherton (1996), permasalahan yang ditimbulkan oleh kurangnya kemampuan regulasi diri yang tak mengancam masyarakat luas dapat berupa prokrastinasi, penetapan tujuan yang tak jelas, *eating binges*, dan juga *spending spree*s.

Kerugian yang disebabkan oleh kurangnya regulasi diri yang parah dapat dikatakan sebagai kerugian yang fatal. Hal yang sama berlaku pada perilaku prokrastinasi parah yang tak dapat dihentikan dan akan menyebabkan tindakan yang akan disesali nantinya. Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa

beberapa ahli menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi dapat terjadi oleh berbagai sebab, yang salah satu penyebabnya ialah *self-regulatory failure* atau kegagalan dalam regulasi diri.

Regulasi diri yang rendah dapat berakibat buruk terhadap mahasiswa. Menurut Kennedy dan Tuckman (2013), kecenderungan perilaku prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu bentuk defisit dari regulasi diri. Sedangkan di Universitas Andalas, kemampuan untuk meregulasi diri mahasiswa tergolong rendah. Hal ini dibuktikan berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, dan didapatkan data bahwa sebanyak 11 dari 12 orang mahasiswa mengaku melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas kuliahnya dan sekitar sembilan orang mahasiswa memiliki pantangannya sendiri dalam proses pengerjaan, dan kemudian mengaku melanggar pantangannya sendiri.

Merujuk dari data yang telah didapatkan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk mengetahui adanya pengaruh antara regulasi diri mahasiswa terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Andalas yang belum diteliti sebelumnya.



1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, perumusan masalah dari penelitian ini ialah seperti apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh dari regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tambahan pada penelitian psikologi selanjutnya, terkhusus pada bidang psikologi pendidikan mengenai adanya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi sehingga di kemudian hari mahasiswa dapat mengatur dirinya sendiri selama menjalani dunia perkuliahan.
2. Dengan hasil penelitian yang didapatkan, diharapkan dapat memberikan informasi kepada khalayak umum.

