

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebuah elemen dalam masyarakat yang memiliki pengaruh cukup besar dalam perubahan di berbagai era. Memasuki era globalisasi ini menuntut mahasiswa tidak hanya memiliki wawasan yang luas saja, melainkan juga kemampuan *hard skill* dan *soft skill*. Kemampuan tersebut dapat mahasiswa peroleh melalui jalur pendidikan. Jalur pendidikan dapat ditempuh secara formal, nonformal dan informal. Ketiga jalur pendidikan tersebut memiliki sistem dan caranya masing-masing yang dapat saling melengkapi dan dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan.

Jalur pendidikan yang digunakan mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan dan wawasannya adalah dengan jalur formal salah satunya dapat melalui perguruan tinggi. Melalui perguruan tinggi mahasiswa akan diberikan tugas dan juga tanggung jawab sesuai dengan tujuan dari perguruan tinggi tersebut. Menurut UU RI No. 12 tahun 2012 pasal 1 no. 9 dan pasal 5(d) salah satu tujuan pendidikan tinggi adalah terwujudnya Tridharma yang merupakan kewajiban perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Menurut Triana (2013) seorang individu memiliki kebanggaan dan tantangan tersendiri dalam menyandang gelar sebagai mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa juga memiliki tanggung jawab yang cukup besar dan peranan penting dalam membangun dan mensejahterakan bangsa kedepannya. Salah satu bentuk tanggung jawab mahasiswa yang cukup besar

adalah menjalani aktivitas akademik yang berupa tugas kuliah, praktikum, penyelesaian tugas akhir dan tugas akhir serta menjalani tugas aktivitas non akademik. Secara tidak langsung mahasiswa dituntut untuk dapat menjalankan aktivitas akademik dan non akademik dengan seimbang, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan prestasi akademik dan juga mampu mengasah kemampuan diluar akademik dengan baik.

Mahasiswa apabila sudah mencapai pada akhir pembelajaran akan mendapatkan tugas akhir. Mahasiswa strata satu (S1) diharuskan untuk membuat tugas akhir sebagai syarat mencapai kelulusan serta mendapatkan gelar sarjana. Menurut Darmono dan Hasan (2005) tugas akhir merupakan sebuah karya ilmiah meliputi hasil penelitian, kajian kepustakaan, dan pengembangan suatu masalah yang wajib dibuat oleh mahasiswa strata satu (S1). Menurut Wulan dan Abdullah (2014) tugas akhir merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang wajib dibuat oleh semua mahasiswa di akhir tahun ajarannya. Karya tulis ilmiah tersebut dibuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan memenuhi syarat-syarat ilmiah yang sudah ditentukan. Selain itu karya tulis ilmiah ini digunakan sebagai salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana.

Darmono dan Hasan (2005) menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang merasa mengalami kesulitan dalam menyusun tugas akhir, hal itu disebabkan karena panjang dan rumitnya proses pembuatan tugas akhir yang membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Normalnya, dalam pembuatan tugas akhir mahasiswa akan diberikan jangka waktu kurang lebih sekitar dua semester. Namun pada faktanya tidak sedikit mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari dua semester untuk menyusun tugas akhir. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh dari Fakultas Psikologi Universitas

Katolik Soegijapranata Semarang mengenai mahasiswa yang menyusun tugas akhir selama lebih dari dua semester terdapat sebanyak 48 mahasiswa Angkatan 2014, 63 mahasiswa Angkatan 2015, dan 99 mahasiswa Angkatan 2016. Dalam kasus mahasiswa yang masih menyusun tugas akhir Fakultas Psikologi menyumbang sejumlah 210 mahasiswa dan belum termasuk dari fakultas-fakultas lain yang terdapat di Universitas Katolik Soegijapranata.

Banyak diantaranya mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu sesuai dengan jangka waktu yang ditentukan yaitu kurang lebih 4 tahun. Tuntutan itu sendiri sangat berpengaruh terhadap sikap mahasiswa untuk menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orang tua, teman, keluarga besar, dosen, perguruan tinggi, biaya dan juga diri sendiri. Fakta menyatakan bahwa mahasiswa dalam menyusun tugas akhir merasa mendapatkan beban yang berat karena aktivitas yang cukup padat serta tugas yang banyak termasuk kesulitan dalam menyusun tugas akhir itu sendiri. Menurut Andarini dan Fatma (2013) hal itu membuat mahasiswa semakin memiliki perasaan yang negatif sehingga dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi bahkan hingga memutuskan untuk menunda dan tidak menyusun tugas akhir.

Keadaan ini membuat mahasiswa cenderung untuk menyusun tugas akhir lebih dari jangka waktu yang sudah ditentukan yaitu dua semester, serta hal ini juga berdampak pada semakin lambatnya mahasiswa untuk dapat lulus tepat waktu. Dengan demikian terjadi kesenjangan antara harapan bahwa tugas akhir seharusnya dapat diselesaikan dalam dua semester, namun pada kenyataannya penyusunan tugas akhir sebagian besar lebih dari dua semester. Salah satu

penyebab timbulnya hal tersebut adalah karena mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi selama proses penyusunan tugas akhir.

Dalam dunia psikologi terdapat istilah kata prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam memanfaatkan waktu. Alexander dan Onwuegbuzie (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan sebuah kecenderungan yang dilakukan oleh individu untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan kegiatan atau tugas yang dimilikinya dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan namun sebenarnya kegiatan itu tidak penting. Hal itu dapat memberikan dampak yang buruk bagi individu diantaranya adalah pekerjaan menjadi terbengkalai sehingga hasilnya tidak optimal, tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas, serta individu sering terlambat dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugasnya. Selain itu Steel (2010) juga mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan secara sukarela atau sengaja oleh individu terhadap tugas atau aktivitasnya walaupun individu tersebut menyadari tindakannya tersebut dapat berdampak buruk untuk masa depannya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Chu dan Choi (2005) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk dari penundaan yang dilakukan oleh individu. Selain itu prokrastinasi dapat didefinisikan menjadi dua kategori yaitu prokrastinasi aktif dan pasif. Prokrastinasi aktif dapat diartikan sebagai prokrastinasi yang dilakukan secara disengaja dan disadari saat melakukan penundaan. Seorang individu sengaja menunda mengerjakan tugas-tugasnya karena lebih mementingkan hal lain yang lebih mendesak untuk dilakukan. Sedangkan prokrastinasi pasif dapat diartikan sebagai prokrastinasi yang dilakukan secara tidak sengaja. Pada umumnya prokrastinasi hanya dipahami

sebagai perilaku yang merugikan atau memiliki efek negatif. Pelaku prokrastinasi akan mengerjakan tugas-tugasnya saat tenggang waktu sudah hampir habis. Hal itu dikarenakan individu tidak mampu untuk mengambil keputusan dengan cepat sehingga tidak akan membuang waktu dengan sia-sia.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek yang mengalami prokrastinasi khususnya dalam proses pengerjaan tugas akhir. Wawancara yang pertama dilakukan kepada subjek pertama pada tanggal 22 Februari 2020. Subjek berinisial N dengan jenis kelamin perempuan dan berusia 21 tahun. Subjek berasal dari Fakultas Psikologi angkatan 2016 dan sedang mengambil mata kuliah skripsi dari satu semester yang lalu. Namun sudah satu semester subjek tidak membuat tugas akhir sama sekali. Subjek mengatakan pada saat itu masih sibuk dengan tugas mata kuliah lain yang masih ada, tugas lapangan beserta laporan yang harus dibuat dan masih mengurus kegiatan organisasi yang akan berakhir, selain itu juga karena subjek belum menemukan topik atau judul yang akan digunakan untuk tugas akhir dan rasa malas untuk mengerjakan karena sudah sibuk dengan banyak hal. Hal ini membuat subjek tidak dapat menyusun tugas akhir sesuai dengan batas waktu yang ditentukan dikarenakan subjek mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara tugas yang harus dikerjakan dan kegiatan yang perlu dilakukan sehingga susah untuk mengontrol dirinya agar dapat memiliki pola perilaku yang baik agar tercipta regulasi diri. Alasan inilah yang membuat subjek melakukan perilaku prokrastinasi dalam menyusun tugas akhir.

Peneliti melakukan wawancara pada subjek kedua pada tanggal 24 Februari 2020. Subjek berinisial S dengan jenis kelamin laki-laki dan berusia 22 tahun. Subjek berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis angkatan 2015 dan

sedang merasa tidak yakin untuk menyusun tugas akhir di satu semester yang lalu. Selain itu juga subjek mengatakan bahwa semakin merasa cemas ketika mengetahui ada teman seangkatan yang sudah menjalani sidang proposal, terlebih keluarga subjek terutama orang tua juga memiliki tuntutan agar subjek bisa segera lulus tepat waktu. Hal itu tidak membuat subjek semakin terpacu melainkan justru membuat subjek menjadi semakin menunda untuk melanjutkan menyusun tugas akhir yang masih berada di tahap awal, mencari informasi-informasi penting mengenai tugas akhir dan bertanya dengan teman sebaya yang juga sedang menyusun tugas akhir. Hal inilah yang menandakan bahwa subjek masih susah untuk dapat mengontrol perilaku agar dapat tercipta regulasi yang baik. baik Alasan ini membuat subjek melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir.

Peneliti melakukan wawancara pada subjek ketiga pada tanggal 15 April 2020. Subjek berinisial K dengan jenis kelamin perempuan dan berusia 23 tahun. Subjek berasal dari Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan sedang mengambil mata kuliah skripsi semenjak semester tujuh. Subjek mengatakan bahwa tugas akhir masih menjadi beban dan “momok” untuknya. Subjek merasa selalu mendapatkan tekanan dari orang tua untuk segera menyelesaikan akhir dikarenakan biaya kuliah yang menurutnya tidak murah. Selain itu, subjek juga sedang menjalani kerja paruh waktu di sebuah *coffee shop* dan masih mengikuti kegiatan di kampus. Menyadari hal tersebut, subjek mencoba untuk pandai membagi waktu yang digunakan untuk bekerja dan menyusun tugas akhir. Subjek mengatakan bahwa cara yang dilakukannya adalah rutin untuk menyusun tugas akhir di setiap harinya, walaupun hanya memiliki waktu luang yang sedikit atau banyak. Subjek juga mengatakan dengan usahanya yang sudah dilakukan ini

dapat membuat untuk segera melakukan sidang proposal dibulan Mei. Hal itulah yang membuat subjek dapat menyusun tugas akhir walaupun dalam tekanan namun tetap memiliki tujuan dan harapan. Subjek dapat menontrol dirinya dengan membentuk perilaku yang baik sehingga dapat menyelesaikan kewajiban akademik dengan kewajiban pekerjaan, dapat dikatakan bahwa subjek memiliki regulasi diri yang baik.

Dari hasil wawancara dengan ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab utama melakukan perilaku prokrastinasi adalah karena para mahasiswa belum memprioritaskan tugas akhir sebagai hal yang penting dan utama dalam hal akademik. Selain itu juga subjek memiliki motivasi yang rendah dalam proses menyusun tugas akhir sehingga subjek tidak dapat mengontrol perilaku dan membentuk lingkungan yang optimal untuk menunjang regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikatakan bahwa regulasi diri terlibat dalam mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku menunda dalam proses menyusun tugas akhir.

Banyak diantara mahasiswa Unika Soegijapranata yang melakukan penelitian tugas akhir melebihi batas waktu normal yaitu selama dua semester bahkan ada mahasiswa yang menyusun tugas akhirnya setelah tiga tahun. Mayoritas alasan utama dari mahasiswa yang lama dalam menyusun tugas akhirnya karena melakukan perilaku prokrastinasi. Peneliti tertarik untuk mencari tahu sesuatu hal apa yang dapat mengubah perilaku menunda yang dilakukan mahasiswa tersebut agar dapat menyusun tugas akhir sesuai dengan batas waktu.

Dalam melakukan perilaku prokrastinasi terdapat dampak yang dapat dialami berupa kecemasan yang meningkat saat menghadapi ujian, kegagalan

dalam mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, mendapatkan nilai yang rendah, dan persiapan. Seperti yang dikatakan oleh Asri dan Dewi (2016) bahwa prokrastinasi dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa yaitu antara lain rendahnya harga diri dan regulasi diri, perasaan tertekan serta kesejahteraan emosi yang rendah. Sehingga mahasiswa akan menjadi lebih sensitif dan mudah marah ketika melihat teman sebaya yang sudah berada pada tahap yang terlampaui jauh dalam menyusun tugas akhir atau melihat teman sebaya yang sudah berhasil melakukan ujian tugas akhir. Semakin mahasiswa yang melakukan prokrastinasi melihat teman sebaya sudah berhasil maka semakin rendah tingkat motivasi yang dimiliki sehingga mahasiswa tersebut akan menarik diri dari lingkungan sosial. Apabila hal ini terus berlanjut maka mahasiswa akan kehilangan regulasi dalam dirinya dan dapat melabeling diri sendiri sebagai orang yang tidak layak.

Berdasarkan faktor yang dikatakan oleh Millgram (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik yang disebabkan karena mengalami kelelahan fisik, mengalami sakit fisik dan kondisi psikologis seperti rendahnya tingkat motivasi, kontrol diri, regulasi diri, kesadaran diri, harga diri dan juga merasa takut gagal sehingga rendahnya tingkat percaya diri, selain itu terdapat juga faktor eksternal yang disebabkan oleh pengasuhan orang tua yang membentuk individu menjadi pelaku prokrastinasi dan kondisi lingkungan yang sangat mendukung adanya perilaku prokrastinasi membuat individu akan melakukan hal yang sama.

Peneliti memilih regulasi diri karena berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa kedua narasumber memiliki tingkat regulasi yang

rendah ketika harus menyusun tugas akhir, sehingga narasumber tersebut terus menerus melakukan penundaan. Apabila mahasiswa dapat memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi maka dapat menekan perilaku prokrastinasi dengan mengontrol diri dan membentuk pola perilaku lebih tertata dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki. Sehingga peneliti menggunakan regulasi diri sebagai variabel bebas untuk mencari tahu bagaimana jika prokrastinasi dalam menyusun tugas akhir ini dihubungkan dengan regulasi diri, apakah terdapat pengaruh negatif atau positif.

Baumeister dan Vohs (2007) menjelaskan regulasi diri dapat diartikan sebagai sistem kesadaran individu dalam mengarahkan hal yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan juga perilaku untuk mencapai tujuan. Regulasi diri dapat memengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Hal itu dapat dilihat dari kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dari segi psikologis seperti peningkatan pertumbuhan dan perkembangan individu serta kesejahteraan yang lebih baik. Selain itu mahasiswa mampu membagi waktu antara pelajaran serta tugas kuliah dengan aktivitas lain diluar akademik dan kedua hal tersebut dapat berjalan seimbang maka mahasiswa tersebut memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam dirinya. Hal itu termasuk dengan mahasiswa dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir. Maka dari itu regulasi diri sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki pola perilaku yang positif, karena tanpa memiliki regulasi diri yang baik mahasiswa tidak dapat mencapai tujuannya dengan maksimal yaitu lulus dengan memiliki gelar sarjana (Wicaksana, 2014).

Menurut Zimmerman (2008) Regulasi diri sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, karena untuk mengarahkannya dibutuhkan kemampuan dalam menyusun tugas akhir. Apabila tidak memiliki kemampuan dalam regulasi diri,

maka mahasiswa akan kesulitan untuk mengontrol perilakunya dan kondisi seperti ini dapat berakibat seseorang akan merasa tertekan atau mengalami stress. Selain itu kurangnya motivasi mahasiswa untuk dapat lulus tepat waktu sehingga tidak memiliki keinginan untuk bertindak agar cepat selesai. Zimmerman (dalam Ormrod, 2009) mengatakan bahwa seorang individu yang memiliki regulasi yang baik apabila dapat mengontrol pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri dan tidak dikendalikan oleh orang lain maupun juga lingkungan. Maka dari itu, memiliki lingkungan yang cukup kondusif dapat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan regulasi individu.

Salah satu penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi yang diteliti oleh Fitriya dan Lukmawati (2016) ditujukan kepada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Jumlah sampel dalam penelitian tersebut terdapat sebanyak 123 orang yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan prodi DIII keperawatan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa regulasi diri menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi. Kategorisasi data perilaku prokrastinasi kepada 123 subjek menunjukkan bahwa terdapat 115 subjek (93,49%) mahasiswa termasuk kategori rendah, 8 subjek (6,50%) mahasiswa termasuk kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang termasuk kategori tinggi. Kategorisasi data regulasi diri kepada 123 subjek menunjukkan bahwa terdapat 13 subjek (10,56%) mahasiswa termasuk kategori tinggi, 109 subjek (88,61%) mahasiswa yang memiliki regulasi diri sedang, dan 1 subjek (0,813%) mahasiswa termasuk kategori rendah.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat

regulasi diri yang ditentukan dengan sejauh mana individu dapat mengontrol dirinya untuk dapat mencapai tujuan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri berkaitan dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa prodi DIII keperawatan. Regulasi diri dilakukan untuk membuat mahasiswa dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai yaitu dapat menyelesaikan tugas akhir dan untuk mengatasi perilaku yang membuat mahasiswa menjadi gagal dalam mencapai tujuan yang optimal terlebih saat dalam situasi yang penuh dengan tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar individu. Perbedaan dari penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan subjek mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang sedang melakukan penelitian mengenai tugas akhir dengan proses pengerjaan selama lebih dari tiga semester.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil wawancara dengan ketiga subjek dapat dijelaskan bahwa regulasi diri diharapkan mampu untuk membantu mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dan juga menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Berdasarkan uraian di atas pula peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir. Berdasarkan permasalahan tentang prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menjadi pertanyaan bagi peneliti, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang regulasi diri seperti pada pemaparan di atas bahwa regulasi diri menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai tujuan hidup seseorang, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa tingkat akhir.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat teoritis

Memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan

1.3.2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berkaitan dengan regulasi diri dan prokrastinasi dalam menyusun tugas akhir .

