

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah status pendidikan yang didapat setelah seseorang melewati masa SMA dan memasuki jenjang perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa khususnya di Indonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dibandingkan siswa SMA. Umumnya mahasiswa di Indonesia berumur 18-24 tahun, dalam jenjang psikologi perkembangan, umur 18-24 tahun sudah memasuki masa remaja dan masa dewasa awal (dalam Chairiza, 2012).

Mahasiswa merupakan status tertinggi dalam jenjang pendidikan dimana ia memiliki tanggung jawab yang lebih besar dan juga tugas yang lebih banyak tentunya dibandingkan dengan jenjang pendidikan yang ada dibawahnya. Mahasiswa dituntut untuk berpikir secara kritis, mandiri, dan dapat mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan mahasiswa seharusnya dapat membagi waktu dan memilah-milah mana tugas yang menjadi prioritas utama dan mana tugas yang menjadi prioritas selanjutnya (dalam Chairiza, 2012).

Mahasiswa sering mendapatkan tugas seperti mengerjakan laporan, makalah, membuat jurnal-jurnal penelitian dan lain sebagainya. Djamarah (dalam Chairiza, 2012) menemukan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat

membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Perilaku seseorang yang tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu yang seharusnya dapat bermanfaat, sehingga waktu yang dimiliki tersebut menjadi percuma dan terbuang dapat diartikan sebagai prokrastinasi.

Pelaku prokrastinasi sering disebut dengan prokrastinator. Kerap kali di dunia pendidikan terjadi perilaku prokrastinasi ini baik ditingkat SD, SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi. Biasanya pelaku dengan sengaja melakukan prokrastinasi untuk melarikan diri dari tugas-tugasnya, bahkan pelaku sadar dan mengetahui konsekuensi apa yang akan didapatkan ketika ia melakukan prokrastinasi tersebut.

Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum dalam Aini & Mahardayani, 2011).

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan

oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (dalam Ursia dkk, 2013).

Tegasnya, prokrastinasi adalah perilaku menunda mengerjakan tugas (Burka & Yuen dalam ferrari, 1995). Seorang prokrastinator mengalami kesulitan dalam mencapai suatu tujuan. Itu mungkin belum pasti bahwa prokrastinator juga memiliki kesulitan menetapkan tujuan, karena mereka sibuk mengatur (dan mengatur ulang) tujuan mereka sepanjang waktu. Tetapi mereka hampir selalu menetapkan tujuan yang ambigu, seperti, "Saya harus mendapatkan pekerjaan hari ini," atau tujuan lain yang terlalu ambisius, seperti "saya ingin menjadi nomor satu dalam bidang saya" (Burka & Yuen, 2008).

Prokrastinator yang kronis sering dicap sebagai pemalas, lamban, tidak ambisius, kata-kata yang merendahkan di dalam masyarakat yang berorientasi pada prestasi (Knaus dalam Ferrari dkk, 1995). Beberapa orang menanggukkan atau menunda-nunda pekerjaannya pada satu aspek kehidupan saja dan pada aspek-aspek kehidupan mereka yang lain tetap berjalan lancar. Beberapa orang lagi menunda-nunda pekerjaannya di hampir seluruh aspek kehidupan mereka. Beberapa aspek area yang sering terjadi perilaku prokrastinasi antara lain, rumah tangga, pekerjaan, sekolah, layanan kesehatan, hubungan sosial dan keuangan (Burka & Yuen, 2008). Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas harian yang berada di dalam wilayah akademik.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi (Aitken dalam Fibrianti, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Mugista (2014) yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dapat diketahui bahwa sebanyak 55,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan kategori yang tinggi. Sedangkan Aitken melakukan penelitian terhadap mahasiswa Universitas Pittsburgh, diketahui 12% mahasiswa tergolong jarang, 27% mahasiswa tergolong kadang-kadang, 27% mahasiswa tergolong cukup sering, 26% sering dan 8% selalu melakukan prokrastinasi. Ellis dan Knaus (1997) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya sebanyak 80%-95% pelajar ditingkat universitas (mahasiswa) melakukan prokrastinasi akademik (dalam Endrianto, 2014).

Fenomena prokrastinasi akademik ini tercermin pula dari sebagian mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang seharusnya dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya tanpa menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut. Tapi nyatanya sebagian mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terlihat melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari sebagian mahasiswa yang memilih untuk bermain dengan teman, mengerjakan pekerjaan lain, mengumpulkan tugas tidak tepat pada waktunya dan lainnya.

Tidak sedikit mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, fenomena prokrastinasi akademik ini dapat ditemui pada mahasiswa, dimana salah satu contohnya adalah mahasiswa FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara . berikut kutipan wawancara :

“aku kalau dikasih tugas sama dosen, dua atau sehari sebelum dikumpulkan dulu baru dikerjakan. Malas kali rasanya mau ngerjakannya. Aku biasanya jalan-jalan dulu sama kawanku, nongkrong-nongkrong, main-mainlah. Biasanya tugas-tugas kayak buat makalah gitu yang malas kali aku kerjakan. Karna harus nyari bahannya lagi, lain-lainlah. Kalo udah deadline belum siap juga aku minta dispensasi sama dosennya, kalau enggak kompak sama kawan sekelas atau kawan sekelompok gak ngumpul hari itu juga tugasnya.”

(Komunikasi Personal, 25 Februari 2015)

Sesuai dengan pernyataan diatas, mahasiswa tersebut dengan sengaja melakukan prokrastinasi akademik dengan cara menunda-nunda mengerjakan tugasnya dan memilih untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menarik lagi.

Menurut Muhid (dalam Widyari, 2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control* dan rendahnya kontrol diri.

Secara umum kontrol diri adalah suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Pengertian lain terkait kontrol diri adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik (Goldfried dan Marbaum dalam Magista, 2014).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010), kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Tangney, Baumeister dan Boone menyarankan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan pada kehidupan seseorang. Menurut Ray, secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang (dalam Mugista, 2014).

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negatif dalam dirinya ke arah yang lebih positif, bermanfaat, dan dapat diterima secara sosial. Saat berada di lingkungan sosialnya, ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya (dalam Widyari, 2011).

Steel (2007) menunjukkan bahwasannya masalah yang terkait dengan penundaan dan kurangnya pengendalian diri tampaknya meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dikarenakan tidak adanya arah atau struktur yang dikenakan oleh

individu. Seorang yang kompeten harus menciptakan ketertiban. Seseorang harus mampu mengelola diri sendiri atau mengatur diri. Jika kesempatan yang digunakan seseorang dalam mengenakan struktur terus menurun, maka kesempatan bagi seseorang untuk menunda-nunda bersamaan akan meningkat. Selain itu prevalensi dan ketersediaan godaan, misalnya dalam bentuk game komputer atau internet terus memperburuk masalah penundaan (dalam Mugista, 2014). Dengan demikian mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi ia akan mampu mengontrol perilakunya sehingga dapat memprioritaskan mana yang harus didahulukan.

Endriantoro (2014) melakukan penelitian untuk melihat hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Endriantoro (2014) melanjutkan penelitian dari Ursia, dkk (2013). Dari kedua penelitian tersebut, peneliti lebih menekankan untuk melihat hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi dengan menggunakan sistem TMT (*Temporal Motivation Theory*), yaitu teori yang menggabungkan konsep dasar motivasi yang dikembangkan oleh Steel dan König. Dimana TMT ini merupakan bagian-bagian yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay/impulsiveness*, dan *delay*.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik”.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa kerap kali melakukan prokrastinasi akademik dengan sengaja dan menyadari konsekuensi apa yang akan terjadi dari perilaku yang telah dibuatnya. Dilihat dari fenomena yang terjadi di fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, bahwa ada sebagian mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik bahkan dengan sengaja melakukannya dengan cara menunda-nunda mengerjakan tugasnya dan memilih untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menarik lagi.

Mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya dikarenakan beberapa alasan seperti tidak sempat, pemadaman listrik, tidak mengerti dengan soal, mengantuk, malas, dan lebih memilih mengerjakan pekerjaan lain. Ini berhubungan dengan kontrol diri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalahnya dengan menjelaskan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dengan sampel sebagian dari jumlah mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara stambuk 2012, yaitu sebanyak 74 orang yang memenuhi karakteristik sampel.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas FKIP Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti bagi ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi kepribadian yang berkaitan dengan prokrastinasi dan kontrol diri.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi, antara lain :

Bagi mahasiswa kiranya dapat mengetahui akibat dari prokrastinasi akademik, lebih dapat meningkatkan kontrol diri serta menjauhi perilaku prokrastinasi akademik. Serta bagi orang tua, sekiranya dapat memberikan gambaran tentang apa itu prokrastinasi akademik dan kontrol diri, penyebab prokrastinasi akademik dan jenis-jenis prokrastinasi akademik sehingga orang tua dapat membimbing, mengarahkan serta mengawasi anak dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.