

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, dalam menyelesaikan studinya mahasiswa memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi. Mahasiswa disebut sebagai *agent of change* yang memiliki kedudukan sebagai generasi muda penerus bangsa bisa memberikan perubahan serta dampak positif dan nilai-nilai positif (Martadinata, 2019). Sebagaimana menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 pendidikan merupakan usaha sadar dan tinggi terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mewujudkannya sebagai mahasiswa tidaklah mudah seringkali dihadapkan dengan masalah keluarga, ekonomi dan akademik, apalagi rentan usia mahasiswa 18- 25 tahun termasuk pada tahap perkembangan masa remaja akhir dan dewasa awal pada masa ini individu penuh dengan masalah dan ketegangan emosional (Putri, 2018).

Tepatnya ketika di perguruan tinggi mahasiswa selalu memiliki tanggung jawab khususnya dibidang akademik (Kreniske, 2017). Menurut Dahlan belajar di perguruan tinggi memiliki karakteristik kemandirian sehingga mahasiswa dituntut untuk bisa belajar secara mandiri dengan mencari sumber sendiri tanpa ada pengawasan dari dosen, maka dari itu menjadi seorang mahasiswa harus bisa menghadapi hambatan ataupun kesulitan ketika belajar di perguruan tinggi (Fadhilah et al., 2019). Selain itu mahasiswa sebagai pembelajar di perguruan tinggi, diharapkan sejak awal mampu melakukan tugas secara produktif dimana mahasiswa mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu dari berbagai macam tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang sedang ditempuh sehingga setiap bentuk penundaan atau keterlambatan menjadi sebuah masalah yang tidak diabaikan begitu saja (Nurjan, 2019),

sebagaimana menurut Prayitno (Damri et al., 2022) salah satu faktor kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu sejauh mana mahasiswa mampu menyelesaikan tugas- tugas dengan baik yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu. Tetapi pada kenyataannya mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebagaimana menurut Sartika (2020) prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa menjadi sebuah masalah yang umum sebagai kecenderungan irasional dalam menyelesaikan tugas akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan individu terhadap tugas akademis yang dianggap penting dengan sengaja dilakukan secara berulang- ulang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman atau kecenderungan menunda memulai dan menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Selain itu menurut pendapat lain prokrastinasi akademik yaitu suatu kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berkaitan dengan pendidikan (Ardina & Wulan, 2016).

Adapun aspek prokrastinasi akademik menurut Solomon & Rothblum (1984) yaitu aspek perilaku, kognitif dan afektif. Faktor terjadinya prokrastinasi akademik dikarenakan takut gagal, penolakan terhadap tugas dengan timbulnya rasa malas, kecemasan, rendahnya toleransi pada ketidaknyamanan, kurangnya ketegasan (Jannah & Muis, 2014), selain itu menurut Ferrari (Muntazim, 2022) prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kelelahan fisik dan psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri.

Berdasarkan pengamat yang terjadi pada mahasiswa seringkali melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi akademik dengan mengerjakan tugas secara deadline yang disebabkan tidak memprioritaskan mana yang lebih penting, tidak seimbang antara organisasi, penundaan pembayaran biaya akademik, sehingga menyebabkan pengulangan mata kuliah yang menghambat pada kelulusan Berdasarkan data tahun ajaran 2022/ 2023 BAAK UMTAS mahasiswa angkatan 2016 - 2018 ada beberapa mahasiswa yang menyelesaikan

masa studinya lebih dari empat tahun bahkan masih ada mahasiswa yang masih aktif sampai sekarang. Salah satu penyebabnya yaitu kurangnya pengaturan diri atau regulasi diri, berdasarkan hasil studi dari beberapa mahasiswa penundaan tugas dikarenakan tidak ada kemauan dalam diri untuk menyelesaikan tugas salah satunya yaitu rasa malas. Sebagaimana hasil penelitian Hansdy et al (2022) prokrastinasi akademik pada mahasiswa terjadi cukup tinggi yang disebabkan oleh kemalasan individu itu sendiri. 64% mahasiswa melakukan prokrastinasi diakibatkan oleh kemalasan bahkan 93% mahasiswa sering tidak segera mengerjakan tugas (Janna & Muis, 2014). Hasil penelitian lain menunjukkan 66% mahasiswa merasa malas dalam mengerjakan tugas 64% melakukan penghindaran terhadap tugas dan 61% mahasiswa melakukan pengambilan resiko dengan alasan bersemangat mengerjakan tugas saat batas akhir pengumpulan atau *deadline* (Rengganis & Muis, 2017) sehingga menghambat pada masa perkuliahan.

Menurut Turmudi & Suryadi (2021) beberapa penelitian telah mengungkapkan di Amerika ditemukan 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi penyelesaian tugas, dan 70% dalam kategori sering melakukannya, begitupun yang terjadi dikalangan mahasiswa Indonesia. Hasil dari penelitian Muryana (2018) prokrastinasi akademik pada mahasiswa ada pada kategori sangat tinggi sebesar 6% dan kategori tinggi sebesar 81%. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Klingsieck 70% mahasiswa melakukan penundaan secara teratur dan 78.5% di Indonesia mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Sartika, 2022).

Maka sangat penting mahasiswa terhindar dari prokrastinasi akademik dikarenakan menurut Ferarri dan Morles (Cahyono, 2020) bagi mahasiswa banyak waktu yang terbuang sia-sia, selain itu menurut Tice dan Baumister (2017) dapat menyebabkan stress dan memberikan pengaruh pada disfungsional psikologis individu. Menurut Westri (2017) akan berdampak pada performa akademik yang rendah, stress yang tinggi dan menyebabkan kecemasan. Sebagian menurut Dharma (2020) prokrastinasi akademik menyebabkan kerugian yaitu tugas tidak terselesaikan, menimbulkan

kecemasan sepanjang waktu, sulit berkonsentrasi dikarenakan ada perasaan cemas yang menyebabkan motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Terdapat variabel lain yang berpeluang untuk memberikan dampak secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik yakni regulasi diri. Agar mahasiswa mampu mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi perlu adanya regulasi diri karena dengan regulasi diri mahasiswa mampu menciptakan pembelajaran yang efektif (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Regulasi diri pada mahasiswa mampu mengendalikan diri dari faktor eksternal maupun internal sehingga mahasiswa mampu terhindar dari pengaruh negatif yang mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tujuan (Setiyawati, 2019). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri mampu mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, memotivasi diri sendiri dan mampu mengontrol perilaku dengan baik dalam proses pembelajarannya (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Sebagaimana menurut Zimmerman (2000) regulasi diri merupakan suatu proses yang mampu mengarahkan individu untuk menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan secara terus menerus untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Selain itu regulasi diri menurut pendapat lain yaitu suatu kemampuan berpikir yang dimiliki oleh individu dan dengan kemampuan berpikir itu individu mampu memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat perbuatan tersebut.

Adapun aspek regulasi diri menurut Zimmerman & Pons (1989) terdapat tiga aspek yaitu: 1) Metakognitif merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, mengarahkan dan melakukan evaluasi. 2) Motivasi sebuah dorongan yang ada pada diri individu bermanfaat untuk memiliki motivasi intrinsik, otonomi, tingkat kepercayaan diri. 3) Perilaku yaitu suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Sedangkan Zimmerman (2000) mengemukakan tiga aspek sistem regulasi diri yaitu: 1) Forethought (pemikiran masa depan), 2)

Performance and validation control (kontrol kinerja dan validasi), 3) Self reflection (refleksi diri)

Menurut Woolfolk (Husna et al., 2014) mahasiswa yang memiliki regulasi diri mampu belajar secara efektif dengan cara menggabungkan keterampilan akademik dan kontrol diri sehingga proses belajar menjadi lebih mudah dan individu merasa termotivasi. Kemampuan regulasi diri yang baik dalam belajar juga akan membantu mahasiswa untuk menciptakan sebuah strategi dalam pembelajarannya mampu merencanakan kegiatan belajar dengan baik, mengatur waktu belajar menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, disiplin dalam belajar, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, dan berusaha agar tidak melakukan penundaan tugas (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Sebagaimana menurut Millgram (Muntazim, 2020) trait kepribadian individu yang mempengaruhi munculnya perilaku penundaan diakibatkan dari trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation*. Selain itu menurut Ferarri (Muntazim, 2022) prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kelelahan fisik dan psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri. Menurut Steel (Ulum, 2016) individu yang memiliki regulasi diri cenderung akan rendah untuk melakukan prokrastinasi. Sebagaimana hasil penelitian (Ardina & Wulan, 2016) bahwa regulasi diri dapat menjadi salah satu strategi dan solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Namun pada kenyataannya yang terjadi pada mahasiswa banyak sekali yang mengalami kesulitan terutama dalam mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil studi pada mahasiswa, mereka mengalami kesulitan dalam mengatur pembelajaran, mengerjakan tugas, tidak maksimalnya dalam penyelesaian tugas, pengulangan mata kuliah. Belum bisa bertanggung jawab dengan kegiatan belajarnya dimana mahasiswa tidak memiliki waktu belajar yang rutin, mengumpulkan tugas selalu tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, ketika proses belajar selalu pasif, motivasi yang rendah dan tidak memiliki rencana untuk masa depan. Sebagaimana hasil penelitian mengenai regulasi diri pada mahasiswa menunjukkan persentase

hasil 17% ada pada kategori rendah, 73% mahasiswa pada kategori yang cukup atau sedang dan hanya 10% mahasiswa yang memiliki kategori regulasi diri yang tinggi (Kartikawati & Mareza, 2022). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Amin (2022) mahasiswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori sangat tinggi 6,1%, kategori tinggi sebesar 29,7%, kategori sedang 37,5% dan kategori rendah 20%. Sehingga melihat hasil dari penelitian terdahulu regulasi diri pada mahasiswa kebanyakan berada pada kategori sedang bahkan rendah.

Maka sangat diperlukan regulasi diri bagi mahasiswa karena regulasi diri membantu individu dalam perkembangannya (Alfiana, 2013). Selain itu regulasi diri sangat berperan penting bagi mahasiswa dalam pembelajaran di perguruan tinggi (Huawe et al., 2019). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan membantu dalam berbagai tuntutan yang dihadapinya (Rachmah, 2015). Ketika mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik juga maka akan berhasil secara akademik (Husna et al., 2014). Sebagaimana menurut Santruck (Muhtazhim, 2022) mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri akan menunjukkan karakteristik untuk mengatur suatu tujuan dalam belajar, mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi dan mampu mengendalikan emosi sehingga bisa berjalan dengan lancar.

Regulasi diri juga dapat mengatur dan menahan hambatan dari lingkungan yang bertentangan dengan keinginannya (Wiguna et al., 2019). Karena Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahannya (Awalia, 2022). Sebagaimana hasil penelitian Husna et al (2014) menunjukkan mahasiswa yang berprestasi memiliki regulasi diri yang tinggi dengan menemukan bahwa proses regulasi diri yang dijalankan oleh mahasiswa yang berprestasi adalah suatu hal yang unstoppable, ketika mahasiswa mencapai sesuatu maka selalu ada sesuatu hal yang lebih besar ingin individu capai kembali, dikarenakan ketika berprestasi menimbulkan sesuatu secara psikologis yaitu perasaan diri, mengalami peningkatan, bangga, dan senang pada diri.

Ketika mahasiswa rendah akan regulasi diri maka akan memiliki dampak negatif seperti prestasi akademik yang buruk, agresivitas, pengendalian diri yang buruk seringkali melakukan penundaan, dan gagal dalam mencapai tujuan (Saprida et al), selain itu merasa frustrasi dengan tugas-tugas perkuliahan, menjadikan mahasiswa sering menunda pekerjaan (Alfiana, 2013). Sebagaimana menurut Zimmerman (1990) mengemukakan jika terjadi disfungsi regulasi diri maka akan terjadi konsekuensinya misalnya dalam hal akademik individu akan memburuk. Banyaknya mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu yang seharusnya waktu dimanfaatkan tetapi terbuang sia-sia sehingga menyebabkan hasil yang tidak optimal dalam penyelesaian tugasnya.

Menurut hasil penelitian Ottigen et al (2015) bahwa regulasi diri yang efektif dapat digunakan untuk memperbaiki manajemen waktu dan dapat meningkatkan fungsi hidup sehari-hari dan pengembangan jangka panjang seperti perubahan perilaku atau sikap domain akademik. Selain itu hasil penelitian Ragusa et al (2023) telah menunjukkan bahwa regulasi diri akademik memprediksi secara negatif penundaan atau prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebagaimana hasil penelitian lain telah ditemukan mahasiswa dengan akademik tinggi kinerja menunjukkan kapasitas tinggi untuk regulasi diri dan penggunaan strategi metakognitif dan pengulangan, yang bertentangan dengan prokrastinasi (Wolters et al., 2017). Selain itu hasil penelitian Park & Sperling regulasi diri merupakan prediktor atau alasan terkuat perilaku prokrastinasi akademik (Kandermin, 2014).

Berdasarkan pemaparan dan analisis posisi regulasi diri dan pentingnya terhindar dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa dimana terdapat peluang memberikan dampak satu sama lain. Maka perlu dilakukan pengujian signifikansi variabel regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, sehingga didapatkan data dampak signifikansi kedua variabel tersebut.

Data signifikansi tersebut di kemudian hari dapat dijadikan dasar untuk memfasilitasi regulasi diri dan mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebagaimana rekomendasi dari hasil penelitian sebelumnya telah

dilakukan mengenai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik hanya berfokus pada siswa dan menyarankan untuk memperluas ruang lingkup sampel agar mengetahui apakah pengaruh regulasi diri berlaku pada instansi pendidikan di Indonesia (Ardina & Wulan, 2016). Sedangkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa hanya berfokus pada gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan belum menambahkan variabel lain (Kristiani, 2021). Selain itu hanya berfokus pada faktor- faktor yang mempengaruhi prokrastinasi (Pratama & Setyorini, 2023). Afzal & Jami (2018) menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti regulasi diri sebagai korelasi dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sedangkan Masyitha (2023) telah melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi diri terhadap prokrastinasi tetapi memiliki keterbatasan dan menyarankan untuk memperdalam aspek regulasi diri yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terutama pada mahasiswa. Selain itu Fajriani et al (2021) menyarankan untuk meneliti pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Regulasi diri dan prokrastinasi akademik perlu diketahui agar dapat dilakukan upaya pencegahan sehingga tidak terjadi berkepanjangan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk konselor perguruan tinggi agar bisa dilakukannya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu mahasiswa dapat mengembangkan kemampuannya serta dapat mencegah bahkan meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa termasuk Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya”.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa mengalami kesulitan dalam pembelajarannya membuat mahasiswa dimana kemampuan belajar mahasiswa secara mandiri masih memiliki keterbatasan sehingga timbulah penundaan tugas dikalangan mahasiswa, dan penundaan itu sudah menjadi suatu kebiasaan ini merupakan sebuah permasalahan dikarenakan akan berdampak pada masalah lainnya. Banyaknya tuntutan tugas dari berbagai mata kuliah yang menyebabkan mahasiswa merasa lelah dan terjadinya penundaan tugas dengan memilih aktivitas lain, selain itu banyaknya mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu yang seharusnya waktu dimanfaatkan tetapi terbuang sia-sia menyebabkan hasil yang tidak optimal dalam penyelesaian tugasnya, sehingga berdampak pada prestasi mahasiswa, studi lebih lama, selain itu muncul rasa kecewa, jengkel, putus asa dan menyalahkan diri sendiri.

Faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik diantaranya kelelahan fisik dan psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah akan berpengaruh pada meningkatnya prokrastinasi akademik dan sebaliknya mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan semakin rendah. Sehingga regulasi diri perlu ditingkatkan untuk menghindari terjadinya prokrastinasi akademik dengan layanan bimbingan dan konseling. Maka penelitian tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020?
2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020?

3. Bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020?
4. Bagaimana rumusan Layanan Bimbingan dan Konseling berdasarkan hasil pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020
2. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020
4. Untuk mengetahui rumusan Layanan Bimbingan dan Konseling berdasarkan hasil pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan maka diharapkan memiliki manfaat dari berbagai aspek yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan bagi peneliti khususnya serta dapat digunakan untuk referensi bagi peneliti selanjutnya yang memiliki topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, agar terhindar dari prokrastinasi serta mampu mewujudkan keinginan dalam meraih kesuksesan.
- b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa mampu memahami bahwa regulasi atau pengaturan diri itu sangat penting agar terhindar dari prokrastinasi.

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN

Terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

2. BAB II KAJIAN REGULASI DIRI, PROKRASTINASI AKADEMIK, MAHASISWA

Terdiri dari konsep teori regulasi diri, prokrastinasi akademik, konsep mahasiswa, penelitian terdahulu, kerangka pikir dan hipotesis penelitian.

3. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Terdiri dari pembahasan mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisis data

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdiri dari hasil hasil pembahsan untuk menjawab rumusan masalah yang ada di BAB I

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Terdiri dari kesimpulan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya

