

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Akses terhadap pendidikan, baik formal maupun informal, merupakan hak setiap individu. Menurut KBBI, pendidikan juga memiliki tujuan untuk memberdayakan individu melalui upaya pendidikan dan pembelajaran dan pelatihan. Sehingga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan potensi seseorang. Sedangkan secara sederhana, pendidikan merupakan proses mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok menjadi lebih baik melalui sistem pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan bertujuan mengembangkan potensi seseorang ke arah yang lebih baik, karena pendidikan akan mewujudkan kebutuhan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri, dan lingkungannya. Sistem pendidikan formal yang dianut oleh semua negara pada umumnya bersifat wajib dan berbentuk paksaan, contohnya di Indonesia, jenjang pendidikan formal terdiri dari jenjang dasar, menengah, dan tinggi (UU RI No. 20 Tahun 2003). Jenjang pendidikan tinggi adalah jenjang yang akan dilalui apabila peserta didik telah lulus dari pendidikan menengah dan kemudian melanjutkan pendidikan lagi pada suatu perguruan tinggi. Seorang individu yang mengenyam pendidikan di bidang tertentu di suatu perguruan tinggi disebut mahasiswa. Menurut (Fauziah, 2016) Mahasiswa perlu menjadi intelektual yang memiliki wawasan dan pemahaman yang luas tentang situasi bangsanya, dan sekaligus menjadi agen perubahan dengan berbicara secara faktual dan jujur demi pembangunan dan kemajuan bangsa.

Jenjang pendidikan yang semakin tinggi, maka semakin tinggi kualitas pendidikan yang dicapai, tetapi semakin besar pula beban permasalahannya. Dalam tingkat perguruan tinggi, mahasiswa harus menghadapi berbagai jenis masalah baik dalam kehidupannya sehari-hari maupun dalam kegiatan akademiknya. Permasalahan tersebut dapat disebabkan karena dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya (Gamayanti dkk., 2018).

Dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan menghadapi beberapa kendala, seperti yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, beban akademik yang akan dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati lebih banyak dibandingkan mahasiswa fakultas psikologi yang belajar di kampus umum lainnya. Hal ini dikarenakan mata kuliah yang ditawarkan fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati lebih banyak dibandingkan fakultas psikologi kampus umum lainnya karena adanya penambahan mata kuliah berbasis agama pada setiap

semester, dan juga keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung Nomor Un. 05/A/KP /06.7/012/2012 Tahun 2012, yang mewajibkan mahasiswanya untuk menghafal 37 surah atau 30 Juz Al-Qur'an, sehingga bagi sebagian mahasiswa menjadi beban akademik tambahan saat kuliah di Universitas ini.

Selain dua hal yang telah disebutkan diatas, mahasiswa pada umumnya sering menghadapi kendala yang sama yakni ketika memasuki proses penyusunan skripsi. Skripsi ini dijadikan perguruan tinggi sebagai syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana. Menurut Aziz & Raharjo (2013) Kewajiban dan pentingnya menyusun skripsi ini kadang kali membuat tekanan secara psikologis yang akhirnya mengakibatkan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Mahasiswa sering terlena dengan keadaan yang ada, apalagi saat mahasiswa berada dalam zona nyaman atau situasi yang membuatnya merasa senang. mahasiswa seringkali melakukan hal-hal yang secara normatif tidak boleh dilakukan. Misalnya ketika seorang mahasiswa harus memilih antara menyelesaikan tugas akademik atau bermain game, memilih untuk melakukan bimbingan skripsi atau nongkrong bersama teman-temannya, atau masih ada mahasiswa yang masih lebih mengutamakan kegiatan organisasinya di atas kegiatan akademik. Setiap tindakan tersebut tentunya akan menghasilkan sesuatu dan dampak yang berbeda dalam pelaksanaan atau penyelesaian tugas akademiknya.

Menurut Ghufron (2014) Faktor-faktor yang menghambat kinerja tugas akademik ini beragam dan berkisar dari manajemen waktu yang buruk, kurangnya arahan metodologis, kelelahan dari kegiatan lain di luar kampus, dan kewajiban penyelesaian tugas lainnya. Menurut Candra dkk, (2014) masalah umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir sesuai dengan yang dinyatakan juga oleh Ghufron, permasalahan tersebut menghalangi mereka untuk menyelesaikan semua tugas akademik. Perilaku mahasiswa yang menunda untuk melakukan tugas akademik dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi (Ghufron, 2014).

Prokrastinasi jika dalam bahasa latin yakni *procrastination*, dapat diartikan meninggalkan atau menunda-nunda sampai keesokan harinya (Knaus, 2010). Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku yang melibatkan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas sehingga tugas tersebut tidak selesai pada waktunya dan menyebabkan ketidaknyamanan pada orang yang melakukannya (Solomon & Rothblum, 1984). Perilaku prokrastinasi ini bukan merupakan suatu fenomena baru, orang dapat melakukan

prokrastinasi dalam segala hal, baik itu menunda waktu, kegiatan, dan pekerjaan. Ada banyak alasan untuk melakukan prokrastinasi, yakni manajemen waktu yang buruk, konsentrasi yang buruk, ketidaknyamanan kerja, ketakutan akan nilai yang buruk, pesimisme, masalah pribadi, kebosanan, keputusasaan, perfeksionisme, dan irasionalitas. (Santrock, 2011).

Candra dkk, (2014) menyatakan faktor internal dan eksternal merupakan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada peserta didik, faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik sebesar 69% dan kondisi psikologis sebesar 73%, sedangkan untuk faktor eksternal terdiri dari kondisi keluarga sebesar 75%, faktor lingkungan pendidikan sebesar 67%, dan faktor lingkungan masyarakat sebesar 66%. Sehingga secara keseluruhan dapat dipahami bahwa indikator penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah kondisi fisik, kondisi psikis, kondisi keluarga, kondisi lingkungan pendidikan dan kondisi lingkungan masyarakat.

Sejalan dengan penelitian Aziz & Raharjo (2013) bahwa ada dua faktor prokrastinasi, yakni faktor primer dan sekunder. Faktor primer dalam prokrastinasi meliputi ketakutan akan ketidakmampuan, kepercayaan diri, kebingungan dalam memprioritaskan pekerjaan, usaha yang lemah ketika menghadapi kebuntuan atau kesulitan, dan adanya tekanan mental dan kelelahan fisik dalam mengerjakan tugas. Sedangkan untuk faktor prokrastinasi sekunder meliputi ketidaknyamanan dan kesenangan yang terkait dengan ketidakmampuan untuk pergi dari emosi dan situasi yang menyenangkan, kurang percaya diri terhadap masa depan, adanya hubungan yang tidak mendukung dengan lingkungannya, dan kurangnya komitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Berkaitan dengan fenomena prokrastinasi tersebut, Ferrari dkk, (1995) menyebutkan Indikator prokrastinasi akademik adalah lambatnya penyelesaian tugas, tidak sesuai pekerjaan dengan rencana yang telah ditentukan, dan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. Sejalan dengan indikator yang dikatakan oleh Ferrari, didapat juga hasil dari data sebuah penelitian studi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 40 responden mahasiswa fakultas Psikologi Angkatan 2018 dengan cara menyebarkan kuesioner menggunakan pertanyaan terbuka didapat kesimpulan bahwa mereka seluruhnya pernah melakukan perilaku prokrastinasi. Dari 40 responden tersebut, 21 responden (52%) menyatakan alasan mereka melakukan prokrastinasi adalah karena malas, 11 responden (27%) menyatakan karena sibuk dengan kegiatan lain sehingga tidak memiliki waktu dan harus lebih memprioritaskan kegiatan lain, 5 responden (13%) menyatakan karena kondisi

fisik yang cape dan lelah, dan 3 responden lainnya (8%) menyatakan karena berbagai macam alasan lainnya.

berdasarkan hasil studi awal dapat diketahui bahwa kemalasan dan kurangnya manajemen waktu yang baik menjadi penyebab paling dominan dari prokrastinasi. Rasa malas ini tidak lepas dari pengaruh internal psikologis dirinya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Rahardjo, Juneman, dan Setiani (dalam Saman & Wirawan, 2019) bahwa mahasiswa memiliki banyak beban akademik maupun non akademik yang beragam sehingga membuat individu menjadi malas dan cenderung menunda nunda pekerjaannya. berkaitan dengan hal tersebut maka diperlukan kondisi psikologis yang positif pada diri individu untuk dapat menghadapi beban tersebut. Kondisi psikologis positif tersebut dapat kita kenal dengan nama *psychological capital*, seperti yang dikemukakan oleh Luthans dkk, (2015) *psychological capital* adalah keadaan pribadi yang positif yang terdiri dari dimensi harapan, optimisme, resiliensi, dan efikasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Hicks & Yao, (2015) Menyatakan individu dengan tingkat modal psikologis yang lebih tinggi menunjukkan perilaku menunda nunda lebih sedikit dibanding mereka yang memiliki tingkat modal psikologis yang rendah. kemudian Saman & Wirawan, (2019) memperkuat bahwa modal psikologis berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi siswa, siswa dengan tingkat modal psikologis positif yang tinggi cenderung melakukan perilaku prokrastinasi yang rendah, atau dengan kata lain modal psikologis berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi, sehingga dapat dipahami bahwa modal psikologis memiliki dampak langsung terhadap prokrastinasi.

Kerap kali mahasiswa merasa lelah dengan semua rutinitas dan beban yang dirasakan selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, dan cara mahasiswa merespon rasa lelah tersebut berbeda beda sehingga akan berdampak pada hasil yang diperolehnya. Sebagaimana dinyatakan dalam hasil data studi awal, salah satu penyebab munculnya prokrastinasi pada mahasiswa adalah karena disebabkan oleh kurangnya motivasi dari dalam diri untuk mengerjakan tugas yang berkaitan dengan kemalasan akibat beban tugas yang diemban individu, sehingga individu tersebut memilih untuk melakukan pekerjaan yang lebih ringan dan menyenangkan. Karatepe & Karadas, (2015) dalam penelitiannya ia meneliti apakah terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap individu yang menghadapi beban tugas yang cukup berat, dan dari penelitian tersebut diketahui bahwa *psychological capital* merupakan hal penting yang berpengaruh untuk mendukung seseorang menghadapi beban

tugas yang berat, dengan adanya *psychological capital* membuat dampak positif terhadap kondisi psikologis individu dalam mengerjakan tugas.

Mahasiswa diharapkan dapat bertanggung jawab atas setiap tugas dan dapat menyelesaikannya dengan baik. Hall dkk (2019) menyatakan *self efficacy*, *burnout*, dan *self regulation* mempunyai hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi. Pada penelitian tersebut juga menyatakan bahwa *self efficacy* itu sendiri memiliki hubungan dengan regulasi diri, sehingga dengan kata lain perilaku prokrastinasi memiliki hubungan dengan regulasi diri yang buruk, sebab kurang baiknya strategi dalam pengaturan diri untuk dapat menghadapi proses belajar akan membuat terjadinya penumpukan tugas, dan tugas yang kian menumpuk tersebut akan memunculkan rasa malas dan perilaku menunda nunda.

Selain *psychological capital*, hal lain yang didapat dari hasil data studi awal faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik adalah buruknya strategi pengaturan diri ketika menghadapi proses pembelajaran. Aziz & Raharjo, (2013) menjelaskan bahwa faktor primer yang menjadi penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi adalah *time disorganization* atau tidak teraturnya waktu dalam memprioritaskan mana kewajiban yang harus dilakukan terlebih dahulu dibanding aktivitas kesenangan. Berdasarkan data studi awal yang telah dilakukan untuk mengetahui alasan apa yang mendasari perilaku melakukan prokrastinasi akademik selain karena rasa malas atau kurangnya motivasi adalah karena sibuk bekerja, adanya acara lain, padatnya jadwal kuliah, dan terdistraksi dengan kesenangan/hobi.

Di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, banyak mahasiswa-nya mengikuti kegiatan organisasi, baik internal maupun eksternal. Dengan mengikuti organisasi tersebut otomatis mahasiswa seharusnya sadar akan tanggung jawabnya yang bertambah, karena selain ia memiliki kewajiban terhadap diri sendiri, ia juga memiliki kewajiban terhadap organisasinya. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki strategi atau regulasi diri untuk mengarahkan dirinya agar tetap dapat membagi tanggung jawab untuk melakukan tugas akademik dan melakukan tugas organisasi

Strategi diri pada proses pembelajaran dikenal dengan *self-regulated learning*. Zimmerman & Martinez-Pons, (1990) menjelaskan bahwa jika seorang individu tidak memiliki strategi diri dalam menghadapi pembelajaran akan menyebabkan proses dan performa belajar yang buruk, sehingga dalam kondisi tersebut maka akan membuat individu tersebut mudah sekali untuk melakukan prokrastinasi. Kemudian Steel, (2007) menyatakan

bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam pengaturan diri dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi, sebab ketika pengaturan diri rendah maka individu tersebut memiliki banyak kesempatan untuk melakukan perilaku prokrastinasi. regulasi diri atau pengaturan diri dalam proses belajar merupakan prediktor terkuat kedua setelah *self efficacy* yang berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. (Rakes & Dunn, 2010).

Selain itu penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Motie, Heidari, dan Sadeghi pada tahun 2012 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh mengurangi prokrastinasi akademik (Motie dkk, 2012). Selain itu pada tahun 2014, dilakukan penelitian yang serupa dan semakin menguatkan bahwa *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Alfina, 2014).

Oleh karena itu berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas serta berdasarkan saran dari para peneliti sebelumnya, agar penelitian selanjutnya meneliti variabel lain dan juga mengembangkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terhadap faktor faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dan penelitian yang telah ada dapat dijadikan dasar oleh peneliti selanjutnya. Sehingga pada penelitian kali ini, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam faktor yang dianggap dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam proses penyelesaian masa studi. Maka pada penelitian ini peneliti mencoba melihat faktor lain yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dengan *psychological capital* dan *self regulated learning* mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. sehingga peneliti bermaksud melakukan sebuah penelitian dengan judul “*Pengaruh Psychological Capital dan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh antara *psychological capital* dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan update akademik, khususnya di bidang psikologi Pendidikan, serta dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

Kegunaan Praktis, Penelitian ini bertujuan untuk membekali siswa dengan materi pembelajaran dan pengetahuan untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja akademik.

