

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perguruan tinggi didefinisikan menurut UU RI No. 12 tahun 2012 merupakan satuan pendidikan penyelenggara pendidikan tinggi setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis. Menurut Suardi (2018) perguruan tinggi merupakan lanjutan dari pendidikan menengah, yang diselenggarakan untuk peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, dan menciptakan ilmu pengetahuan dan teknologi. Selain itu, menurut Elfian et al. (2017) terdapat tuntutan pendidikan pada masa kini dan masa depan yaitu peningkatan kualitas kemampuan intelektual dan profesional serta sikap, kepribadian, dan moral pada umumnya. Dengan demikian pendidikan harus diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan memiliki kompetensi yang dapat bersaing, serta harus memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik.

Dalam merealisasikan tuntutan serta harapan yang diberikan, evaluasi pendidikan dapat dilakukan untuk melihat tingkat keberhasilannya. Menurut Widodo (2021) kegiatan evaluasi dalam pendidikan bertujuan untuk merangsang aktivitas pembelajaran, menemukan penyebab kemajuan atau kegagalan proses pembelajaran, memberikan bimbingan, dan untuk mencari serta menemukan faktor yang menyebabkan program pendidikan berhasil atau tidak sehingga dapat mencari jalan keluar bagaimana memperbaikinya. Mahasiswa dalam mengasah ilmu pengetahuan dan untuk memperoleh kesuksesan akademik wajib melaksanakan tanggung jawabnya seperti belajar, mengerjakan tugas, mengerjakan ujian, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, dan rajin mengikuti perkuliahan (Juita et al., 2021). Akan tetapi pada realitanya mahasiswa cenderung mengalami permasalahan akademik yaitu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) penundaan dalam mengerjakan tugas akademik dilakukan secara sengaja serta berulang kali dan disebabkan karena mereka memilih melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan dan tidak berhubungan dengan tugasnya. Selain itu, menurut Dalimunthe & Ihsan (2024) manajemen waktu memiliki kemungkinan besar bagi seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dimana satu sikap yang berkaitan dengan manajemen waktu yaitu bermain game. Bermain game dapat mengakibatkan seseorang kehilangan prioritas dan tujuan dalam berperilaku. Menurut Lubis (2018) prokrastinasi terjadi karena mahasiswa menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik yang terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, dan kecanduan game online.

Perilaku prokrastinasi akademik ini telah diteliti pada beberapa universitas. Penelitian dilakukan oleh Zachira et al. (2025) pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan mendapatkan hasil dengan rata-rata bahwa mahasiswa berada dalam tingkat prokrastinasi akademik sedang. Selain itu, penelitian dilakukan oleh Aisyah et al. (2021) pada mahasiswa Universitas Negeri Malang dan mendapatkan hasil presentase sebesar 68,42% dari jumlah keseluruhan mahasiswa berada dalam tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Penelitian juga dilakukan oleh Musfirah et al. (2022) pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dan mendapatkan hasil presentase sebesar 85,96% bahwa mahasiswa berada pada tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

Tabel 1.1 Presentase Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FPEB UPI

Sumber: Hasil Angket Pra Penelitian (Data Diolah)

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya menunda pengerjaan tugas akademik karena aktivitas yang lebih menyenangkan	53%	47%
2	Saya memilih bersantai dan bermain daripada mengerjakan tugas akademik meskipun tenggat waktu sudah dekat	30%	70%
3	Saya cenderung mengerjakan tugas akademik tidak sesuai rencana karena mudah teralihkan oleh kegiatan santai	63%	37%
4	Saya kehilangan banyak waktu karena memilih hal yang disukai sehingga tugas akademik terbengkalai	53%	47%

Hasna Ghaida Zahirah, 2025

HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME, REGULASI DIRI, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FPEB UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Pernyataan	Ya	Tidak
5	Saya mengutamakan untuk menonton film kesukaan daripada mengerjakan tugas akademik	37%	63%
6	Saya cenderung menunda rencana pengerjaan tugas akademik karena memilih bermain dengan teman	63%	37%
7	Saya sulit mengontrol aktivitas yang saya sukai meskipun banyak tugas akademik yang harus dikerjakan.	57%	43%
8	Saya merasa kesulitan untuk mulai mengerjakan tugas akademik jika ada hiburan yang menarik	57%	43%
Rata-rata		52%	48%

Riset dilakukan kepada mahasiswa FPEB UPI dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis terkait permasalahan yang sedang terjadi dalam hal menunda pengerjaan tugas akademik. Hasil riset menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPEB UPI cenderung dilakukan oleh mahasiswa dengan perolehan rata-rata jawaban sebesar 52% dan yang tidak melakukannya sebesar 48%. Dapat disimpulkan berdasarkan data di atas bahwa mahasiswa FPEB UPI melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan cenderung memilih aktivitas yang sifatnya lebih menyenangkan sehingga pengerjaan tugas akademik menjadi tertunda.

Menurut Burka & Yuen (2008) orang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung tidak menyadari bahwa perilaku tersebut mereka lakukan secara berulang. Perilaku yang dilakukan secara terus berulang ini akan membentuk suatu kebiasaan yaitu *“the cycle of procrastination”* atau disebut siklus prokrastinasi. Ketika mengerjakan tugas, para prokrastinator memiliki keyakinan bahwa akan mendapat hasil terbaik meskipun tidak mengerjakan saat itu sehingga mereka akan mengerjakan di kemudian waktu secara tergesa dan spontan, ketika prokrastinator tidak melakukan perencanaan dalam pengerjaan tugas maka akan mengakibatkan tidak dapat diselesaikannya tugas dan mendapat hasil yang tidak maksimal. Hal ini menjadi kebiasaan bagi para prokrastinator dan apabila perilaku prokrastinasi akademik terus dilakukan, prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif dalam berbagai hal seperti ranah afektif (gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih), ranah kognitif (selalu teringat tugas yang belum

selesai dan menilai dirinya telah gagal), perilaku (malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru), fisik (kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit, akademik (pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk), moral (menyontek), interpersonal (mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen dan dimarahi dosen) (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Menurut Winarso (2023) konsekuensi lain yang akan didapatkan oleh mahasiswa jika terus menerus melakukan prokrastinasi akademik yaitu terpengaruhnya karier akademik. Saat mahasiswa menunda mengerjakan tugas-tugasnya, mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu dan mereka pun menunda pekerjaan mereka hingga waktu terakhir, mereka kurang memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas dengan baik sehingga akan memperoleh nilai yang buruk dan membuat mereka kurang memiliki prestasi yang baik dalam segi akademik. Hal lain yang akan didapatkan oleh seorang prokrastinator yaitu masa depan finansial dimana saat mahasiswa menunda-nunda pengerjaan tugas dan terus melakukannya, mereka akan menemukan anggapan atau pemikirannya bahwa mereka harus tinggal di universitas lebih lama dari yang direncanakan atau bahkan harus mengulang tahun tertentu akibat apa yang telah dilakukannya. Tentunya hal ini akan menyebabkan bertambahnya biaya pendidikan dan memperpanjang masa studi mereka, membuat mereka harus mengeluarkan uang lebih banyak dan menunda penghasilan mereka setelah lulus.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik tentunya tidak semata mata terjadi begitu saja, tentunya hal tersebut dapat terjadi karena terdapat berbagai hal yang dapat menyebabkan perilaku tersebut sampai dilakukan. Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) orang yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik melakukannya secara sengaja serta berulang kali dan disebabkan karena mereka lebih memilih melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan. Adapun menurut Bandura (1997) perilaku manusia terbentuk karena tiga faktor yang saling

berinteraksi satu sama lain yaitu lingkungan (*environment*), kepribadian (*personality*), dan perilaku (*behavior*). Ketiga faktor ini saling berkaitan satu sama lain serta memberikan timbal balik dan berinteraksi dengan memiliki kekuatan yang sama.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik terjadi adalah perfeksionisme. Menurut Burka & Yuen (2008) perfeksionisme digambarkan sebagai suatu kepribadian individu (*personality*) yang cenderung membuat keinginan tidak realistis terhadap diri sendiri dengan standar yang tinggi. Menurut Flett & Hewitt (2002) salah satu jembatan penghubung antara perfeksionisme dan prokrastinasi adalah kepercayaan yang tidak rasional. Orang yang perfeksionis cenderung menetapkan standar yang tinggi dan merasa bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan sempurna tanpa kesalahan. Keyakinan tersebut menciptakan tekanan yang berlebihan dan rasa takut gagal yang sering kali menyebabkan seseorang menunda-nunda sebagai cara untuk menghindari ketidaknyamanan dari kemungkinan tidak mencapai kesempurnaan tersebut. Selain itu, menurut Septaniar (2022) seorang perfeksionis memiliki ketakutan akan kegagalan dan menuntut kesempurnaan sehingga membutuhkan waktu yang relatif panjang karena seorang perfeksionis melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari rasa takut akan kegagalan. Seorang prokrastinator yang memiliki sikap perfeksionisme cenderung lebih perfeksionis dan detail dalam mengerjakan tugas, hal ini menjadi alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Burka & Yuen (2008) menyatakan bahwa kebanyakan prokrastinator tidak mengerti bagaimana mereka bisa dianggap perfeksionis, akan tetapi perfeksionisme terjadi karena mereka selalu memiliki harapan lebih pada diri mereka daripada kenyataannya dan kemudian merasa kewalahan ketika mereka tidak dapat mencapai ekspektasinya. Perfeksionisme yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik terjadi merupakan jenis perfeksionisme maladaptif yang cenderung akan berdampak buruk bagi yang melakukannya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dengan arah positif seperti yang diungkapkan oleh (Agarwal & Joy, 2022; Amalia et al., 2023; Basaria et al.,

2021; Nurmaidah & Fitriani, 2024; Sudirman et al., 2023) hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka akan semakin tinggi intensitas prokrastinasi akademik. Akan tetapi terdapat perbedaan pendapat bahwa terdapat hubungan berkorelasi negatif antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik seperti yang diungkapkan oleh (Kathleen & Basaria, 2021; Mardiani et al., 2021; Rodliya & Mastuti, 2023; Septaniar, 2022) hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka akan semakin rendah intensitas prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan yang terjadi antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku (*behavior*) menunda pengerjaan tugas akademik yang dilakukan oleh seseorang dengan kepribadiannya (*personality*) menetapkan standar tinggi dan memiliki persepsi keinginan yang tidak realistis atau irasional sehingga berakibat timbul kecemasan, kewalahan serta takut kegagalan terjadi pada dirinya. Apabila seseorang memiliki sikap perfeksionisme dengan tingkat tinggi dalam hal akademik, maka perilaku prokrastinasi akademik pun akan terbentuk. Hubungan antara keduanya digambarkan mengarah positif karena prokrastinasi akademik dilakukan oleh seseorang yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi.

Hal lain yang merupakan salah satu faktor individu seseorang yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik terjadi yaitu regulasi diri. Menurut Harahap (2021) salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri. Menurut Asri (2018) prokrastinasi terjadi karena adanya kegagalan dalam regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dibutuhkan dalam proses belajar agar mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Selain itu, menurut Dewi (2019) regulasi diri merupakan suatu proses belajar dalam mengaktifkan pikirannya (*cognition*), perasaannya (*affect*), dan perilaku (*behavior*) secara sistematis, yang diharapkan dapat mencapai tujuan khusus. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar, mahasiswa secara aktif akan mengarahkan kognitif, perasaan, dan perilakunya untuk

mencapai tujuan belajar sehingga diharapkan akan menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan arah negatif sebagaimana diungkapkan oleh (Faozi & Muslikah, 2022; Masyita, 2023; Muntazhim, 2022; Putri & Herdajani, 2024; Sruthi et al., 2022; Warella & Yuwono, 2024) semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah intensitas prokrastinasi akademik dilakukan. Selain itu terdapat perbedaan pendapat seperti yang diungkapkan oleh (Arwina et al., 2022; Bunyamin, 2021; Dalimunthe & Ihsan, 2020; Pratiwi, 2024; Sari & Satwika, 2022) bahwa terdapat hubungan dengan korelasi positif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik yang menggambarkan semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan yang terjadi diantara regulasi diri dan prokrastinasi akademik ini merupakan perilaku (*behavior*) menunda pengerjaan tugas akademik yang dilakukan oleh seseorang dengan kepribadiannya (*personality*) yang tidak mampu mengatur, mengelola, dan menetapkan strategi pada diri sendiri dalam hal akademik dan memiliki persepsi tentang ketidakmampuannya dalam mengatur diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hal akademik, menandakan sikap rendahnya regulasi diri yang terdapat pada diri seseorang sehingga tidak dapat mengatur dirinya. Hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik digambarkan mengarah negatif karena seseorang yang memiliki tingkat regulasi yang tinggi akan terhindar dari perilaku menunda pengerjaan tugas atau disebut prokrastinasi akademik.

Perfeksionisme dan regulasi diri yang digambarkan sebagai suatu sikap individu (*personality*) yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik atau suatu perilaku (*behavior*) menunda-nunda untuk melakukan pengerjaan tugas, keduanya digambarkan memiliki hubungan antara satu sama lain. Menurut Shafran et al. (2002) regulasi diri dapat disebabkan oleh perfeksionisme individu, mereka menetapkan standar yang terlalu tinggi, selalu mengevaluasi kinerja mereka, dan mengkritik diri sendiri karena takut akan kegagalan. Ketika

mereka menetapkan standar tinggi untuk tujuan yang ingin dicapai, mereka terus-menerus memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri. Dengan membatasi aktivitas yang berkaitan dengan tujuannya, mereka berfokus pada kesalahan yang dirasakannya dan mereka tidak mampu mengatur pikiran dan rencana mereka untuk mencapai tujuan mereka. Selain itu, menurut Ozer et al. (2014) setiap individu perlu mengidentifikasi standar atau tujuan perilaku mereka dan memantau serta mengevaluasi kecukupan kinerja yang telah mereka lakukan berdasarkan standar yang dimilikinya. Pada individu dengan kecenderungan perfeksionisme tinggi, proses evaluasi dapat mereka lakukan dengan sangat detail dan kritis. Hasil evaluasi yang dilakukan akan menjadi tolak ukur bagaimana individu akan bertindak kedepannya, apakah mereka akan memperbaiki strategi dan meningkatkan usahanya atau justru menghindari tugas akademik karena merasa takut gagal.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan regulasi diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozer et al. (2014) dan Hill & Madigan (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dan regulasi diri. Begitupun menurut Ardestani et al. (2025) perfeksionisme dan regulasi memiliki hubungan dengan korelasi positif. Akan tetapi terdapat perbedaan hasil dimana menurut Danaei & Hashemi (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan regulasi diri dengan korelasi negatif.

Hubungan ketiga faktor yaitu perfeksionisme, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik masih terdapat inkonsistensi dari hasil temuan penelitiannya (*research gap*). Peneliti memilih ketiga faktor tersebut karena dinilai dapat mewakili dengan jelas bagaimana faktor-faktor tersebut saling berhubungan dan berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang dialami oleh mahasiswa terkait prokrastinasi akademik serta kesenjangan dalam temuan beberapa penelitian terdahulu (*research gap*) maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul penelitian yaitu **“Hubungan Antara Perfeksionisme, Regulasi Diri, dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FPEB UPI”**.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terjadi dan telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran perfeksionisme, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPEB UPI?
2. Bagaimana hubungan timbal balik perfeksionisme dengan regulasi diri mahasiswa FPEB UPI?
3. Bagaimana hubungan timbal balik regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa FPEB UPI?
4. Bagaimana hubungan timbal balik perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik mahasiswa FPEB UPI?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka diambil kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mendeskripsikan perfeksionisme, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPEB UPI.
2. Menganalisis hubungan timbal balik perfeksionisme dengan regulasi diri mahasiswa FPEB UPI.
3. Menganalisis hubungan timbal balik regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa FPEB UPI.
4. Menganalisis hubungan timbal balik perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik mahasiswa FPEB UPI.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan kontribusi dalam memperkaya literatur terkait teori yang terdapat dalam penelitian serta dapat menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan oleh peneliti lain ke depannya untuk dikaji atau dikembangkan lebih lanjut khususnya terkait perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa serta kaitannya dengan perfeksionisme dan regulasi diri.

Hasna Ghaida Zahirah, 2025

HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME, REGULASI DIRI, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FPEB UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan serta wawasan terkait bagaimana gambaran prokrastinasi akademik terjadi dan dampak yang akan didapatkan jika terus melakukan perilaku tersebut sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

b. Bagi akademisi

Bagi akademisi, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran khusus mengenai dinamika psikologis mahasiswa yang dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik terjadi serta memberikan data empiris yang dapat dijadikan pertimbangan pengembangan model program yang tepat melalui berbagai pendekatan untuk mengatasi fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi atau dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya serta memberikan data yang berguna untuk dikembangkan khususnya pada teori mengenai prokrastinasi akademik, perfeksionisme, atau regulasi diri