

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Menurut Lay (LaForge, 2005) prokrastinasi berarti menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas penting yang dapat menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan menimbulkan gangguan psikologis berupa rasa bersalah, stres dan frustrasi. Prokrastinasi bukanlah suatu bentuk penghindaran biasa, karena didalamnya melibatkan persepsi dan keyakinan (komponen kognitif), emosi dan sensasi (komponen afektif) serta tindakan (komponen perilaku) yang saling berhubungan (Solomon & Rothblum, 1984). Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa salah satu perbedaan prokrastinasi dengan penundaan karena tidak memiliki banyak waktu atau karena kepribadian seseorang yang cenderung santai adalah ketika tindakan penundaan yang dilakukan menyebabkan suatu kesusahan.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas kuliah. Adapun area akademik yang sering ditunda pengerjaannya oleh mahasiswa yaitu tugas menulis, tugas membaca, tugas belajar untuk ujian, tugas dalam menghadiri pertemuan, tugas kinerja akademik dan dalam memenuhi tugas administratif (Solomon & Rothblum, 1984). Tugas menulis yang sering ditunda antara lain menulis laporan penelitian dan skripsi. Tugas membaca mencakup penundaan untuk membaca referensi yang berkaitan dengan tugas kuliah. Tugas belajar seperti persiapan dalam menghadapi ujian tengah semester atau kuis. Tugas menghadiri pertemuan seperti penundaan atau keterlambatan menemui dosen pembimbing. Tugas administratif seperti membayar SPP dan mengembalikan buku perpustakaan. Tugas kinerja akademik yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan. Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa tampak dari banyaknya mahasiswa yang mengontrak skripsi lebih dari satu kali, banyak

mahasiswa yang harus mengikuti ujian ulang atau remedial karena kurangnya persiapan seperti membaca materi perkuliahan di waktu terakhir ujian akan dilaksanakan dan banyak mahasiswa yang mencontek pekerjaan temannya karena tidak memiliki banyak waktu untuk mengerjakannya sendiri. Mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yang tidak ada relevansinya dengan pengerjaan tugas tersebut (Schouwenburg, 1995).

Berdasarkan hasil penelitian Ellis & Knaus (Schouwenburg, 1995), 70% mahasiswa terjerat dalam perilaku prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan Burka & Yuen (2008) menemukan 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan 50% diantaranya mengaku melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggap hal tersebut sebagai suatu masalah. Penelitian terkait prokrastinasi akademik di Indonesia dilakukan oleh Purnama dan Muis pada 275 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 170 mahasiswa (62%) yang memiliki prokrastinasi akademik sedang, 59 mahasiswa (21%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan 46 mahasiswa (17%) memiliki prokrastinasi akademik rendah. Area prokrastinasi akademik yang cukup banyak dilakukan mahasiswa adalah area membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yaitu sebesar 94%. Penelitian Marliati (2013) pada 63 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa 68,25% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan 31,75% memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Arianti (2013) melakukan penelitian prokrastinasi penyelesaian skripsi pada 287 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, adapun hasil dari penelitian menunjukkan sebagian besar yaitu 41,48% mahasiswa memiliki prokrastinasi sedang, 5,93% mahasiswa memiliki prokrastinasi sangat rendah, 24,44% mahasiswa memiliki prokrastinasi rendah, 21,48% memiliki prokrastinasi tinggi dan 6,67% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif baik bagi mahasiswa maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Sia (2010), mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan kehilangan banyak

waktu, kesempatan dan dapat menurunkan produktivitas. Selain itu prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa juga akan membebani orang tua secara materi, membuat beban kinerja dosen semakin menumpuk dan dapat menurunkan angka akreditasi bagi fakultas dan atau universitas.

Knaus (2010) menjelaskan bahwa beberapa penyebab prokrastinasi bersifat lingkungan sosial, sebagian terkait dengan proses otak dan keyakinan-keyakinan yang bergantung pada suasana hati. Prokrastinasi juga berhubungan dengan kecemasan, perasaan tidak nyaman saat dihakimi dan dinilai oleh orang lain (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi menjadi semakin kompleks ketika melibatkan banyak faktor, seperti keraguan diri atau *self-doubt* dan perfeksionisme (Wyk, 2004). Perfeksionisme adalah kombinasi dari keyakinan dan perilaku yang diasosiasikan dengan penetapan standar atau harapan yang terlalu tinggi atas performa diri (NAGC, 2008). Perfeksionis menuntut segalanya serba sempurna dan terkadang memiliki harapan yang tidak realistis (Hewitt & Flett, 1992). Perfeksionisme membuat orang enggan mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu mencapai standar tinggi yang telah dibuatnya. Salah satu penghubung antara perfeksionisme dengan prokrastinasi adalah keyakinan irasional (Hewitt & Flett, 2003).

Burka & Yuen (2008) menjelaskan keyakinan-keyakinan irasional yang membawa pada perilaku prokrastinasi. Pertama, perfeksionis percaya bahwa dirinya dapat melakukan segala sesuatu secara sempurna tanpa ada kesalahan. Jika materi untuk mengerjakan suatu tugas dirasa belum cukup, perfeksionis akan menundanya sampai semuanya dipersiapkan secara matang. Saat hasil dari pekerjaannya biasa-biasa saja di waktu-waktu terakhir, perfeksionis beralih jika saja waktunya lebih lama mereka mampu mengerjakan secara sempurna. Faktanya tidak peduli berapa lama waktu yang diberikan dan sebesar apapun usaha yang telah dilakukan, hasilnya akan tetap terlihat inferior di mata perfeksionis. Kedua, perfeksionis memiliki keyakinan bahwa menerima bantuan dari orang lain adalah suatu kelemahan. Seberat apapun tugas yang diberikan padanya akan dikerjakan seorang diri. Pada akhirnya ketidakmampuan untuk melakukan segala sesuatu seorang diri membuat perfeksionis memutuskan melakukan prokrastinasi.

Menurut Department of Health Western Australia (2009), perfeksionisme dapat menghasilkan pekerjaan yang mengagumkan, menjadikan kehidupan seseorang lebih terstruktur dan tertib serta dapat melatih seseorang untuk profesional dalam bidang yang ditekuninya. Namun di sisi lain, perfeksionisme dalam diri seseorang dapat menimbulkan perasaan tidak pernah cukup. Sehingga akan selalu meremehkan hasil kerja sendiri meskipun hasilnya baik. Selain itu perfeksionisme juga dapat menyebabkan stres dan membuang banyak waktu.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa perfeksionisme memberi kontribusi pada prokrastinasi (Stober dan Jooman, 2001; McNaughton, 2001). Menurut Ashby dkk., perfeksionisme yang destruktif seperti ini dapat mengarah pada kecemasan tingkat tinggi, kesendirian, kegagalan dan prokrastinasi (Gunawinata dkk., 2008).

Perfeksionisme yang berujung pada prokrastinasi akan membawa dampak negatif bagi kelangsungan pendidikan yang sedang ditempuh oleh mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut agar dapat mengatur dirinya baik secara emosi, pikiran dan perilaku supaya menghentikan kebiasaan prokrastinasi. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan yang diterapkan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang didasari atas keyakinan dan motivasi dari dalam diri disebut *self-regulation* atau regulasi diri (Zimmerman, 1989). Steel (2007) menyatakan bahwa kemampuan dalam regulasi diri sangat mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi seseorang. Menurut LaForge (2005) prokrastinasi terjadi karena kurangnya kemampuan seseorang dalam regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan Park dan Sperling (2011) di Amerika Serikat menemukan bahwa orang dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan kurangnya regulasi diri. Berdasarkan penelitian Herawati (2005) terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Ozer dkk. (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara perfeksionisme dengan prokrastinasi dan memiliki hubungan yang negatif dengan *self-regulated learning*.

Melihat maraknya fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi akhir-akhir ini, banyak ilmuwan yang tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai prokrastinasi akademik. Tetapi penelitian yang telah dilakukan baru menggali hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionisme, atau prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Dari sinilah peneliti tertarik untuk menggali keterkaitan antara perfeksionisme, regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2011), fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Salah satu indikasi terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia tercermin dari jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu lebih sedikit dari jumlah mahasiswa yang terlambat lulus. Fenomena ini dikenal dengan istilah *bottle neck*. Untuk mengetahui dinamika prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik serta keterkaitannya dengan perfeksionisme dan regulasi diri pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa semakin memprihatinkan. Seringnya melakukan prokrastinasi, membuat mahasiswa terkesan santai saja ketika melakukan penundaan tugas, seolah-olah sudah tidak terbebani dengan tenggat waktu yang semakin sempit. Salah satu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik adalah perfeksionisme, yaitu aktualisasi diri ideal dengan ambisi dan tujuan yang terlalu tinggi, dan menuntut kesempurnaan. Sebagian prokrastinator justru tidak menyadari jika dirinya memiliki kecenderungan perfeksionisme. Sehingga akan semakin sulit untuk menanggulangi kebiasaan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik yang kerap kali dilakukan oleh mahasiswa akan membawanya pada sejumlah konsekuensi negatif, yaitu kehilangan banyak waktu dan kesempatan, melewatkan *deadline*, produktivitas dan prestasi rendah, stres dan frustrasi. Untuk itu mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan

mengatur emosi, pikiran dan perilakunya serta dapat mencapai tujuan yang telah dibuatnya sehingga terbebas dari prokrastinasi dan segala konsekuensi negatifnya. Kemampuan mengatur diri untuk mencapai tujuan dikenal dengan *self regulation* atau regulasi diri.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran perfeksionisme, regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014?
2. Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014?
4. Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data-data empirik sebagai berikut :

1. Gambaran perfeksionisme, regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014.
2. Hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014.

3. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014.
4. Hubungan antara perfeksionisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi pendidikan khususnya perilaku prokrastinasi mahasiswa serta hubungannya dengan perfeksionisme dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan membawanya pada sejumlah konsekuensi negatif. Sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan regulasi dirinya agar terlepas dari perilaku prokrastinasi.
- b. Bagi dosen pembimbing akademik, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, sehingga dosen dapat merancang program bimbingan yang tepat untuk mereduksi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Berikut ini sistematika penulisan dari setiap bab pada skripsi ini.

BAB I: Mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

- BAB II: Mencakup pengertian perfeksionisme, faktor penyebab perfeksionisme, dimensi perfeksionisme, dampak perfeksionisme, pengertian regulasi diri, fase regulasi diri, faktor yang mempengaruhi regulasi diri, teori perkembangan prokrastinasi, definisi prokrastinasi, prokrastinasi akademik, tipe prokrastinator, siklus prokrastinasi, konsekuensi prokrastinasi, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, pengertian masa remaja, ciri-ciri masa remaja, hasil penelitian terdahulu yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
- BAB III: Mencakup lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data dan prosedur penelitian.
- BAB IV: Mencakup hasil penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pembahasan hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- BAB V: Mencakup kesimpulan dan saran.