

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek krusial dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Melalui pendidikan tinggi, mahasiswa dapat mengembangkan potensi diri, memperoleh pengetahuan, dan meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Yulia & Armianti, 2025). Namun, seringkali mahasiswa dalam menjalani perkuliahan di pendidikan tinggi menghadapi tantangan salah satunya ialah melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas atau dikenal dengan istilah Prokrastinasi Akademik (Putri & Edwina, 2020).

Prokrastinasi Akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa perguruan tinggi yang diartikan sebagai kecenderungan irasional untuk menunda penyelesaian tugas akademis (Sartika & Nirbita, 2022). Sementara itu, Solomon dan Rothblum menyatakan Prokrastinasi Akademik lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan (Umari, 2020). Orang yang melakukan Prokrastinasi atau penundaan disebut sebagai prokrastinator (Putri & Edwina, 2020).

Seorang prokrastinator tidak sungguh-sungguh termotivasi untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya, akan tetapi berusaha menghindar dengan mengerjakan tugas lain yang berbeda dari tugas yang diberikan kepadanya (Komalasari, 2024). Prokrastinator cenderung akan menunjukkan perilaku penundaan terhadap tugas akademik dan melakukan suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan (Andhika, 2020). Mahasiswa yang melakukan Prokrastinasi Akademik diprediksi sangat sedikit dalam memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas (Muyana, 2018).

Beberapa penelitian menemukan hampir 70% dari mahasiswa melakukan penundaan secara teratur dan secara tetap melakukan Prokrastinasi dalam tugas-tugas perkuliahan (Andhika, 2020; Sartika & Nirbita, 2022). Bahkan khusus di Indonesia juga menunjukkan bahwa sebanyak 78,5% dari mahasiswa melakukan Prokrastinasi Akademik (Sartika & Nirbita, 2022). Sementara itu, hasil Riset di Jambi yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi menunjukkan Prokrastinasi sebesar 61,45% (Mutiarasari, 2023). Prokrastinasi Akademik menjadi suatu kebiasaan yang buruk dan dapat memicu masalah yang serius apabila sering dilakukan oleh mahasiswa dalam perkuliahan. Namun pada faktanya mahasiswa tetap menjadikan Prokrastinasi sebagai hal yang lumrah dilakukan walaupun mereka telah mengetahui dampak buruk dari Prokrastinasi Akademik.

Dampak yang terjadi akibat Prokrastinasi Akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa (Tuaputimain, 2021). Prokrastinasi Akademik dapat berdampak buruk bagi performa akademik, seperti mengurangi waktu pengerjaan tugas sehingga hasilnya tidak optimal, menimbulkan kebiasaan belajar yang buruk, menurunnya motivasi belajar, nilai akademik yang menurun, hingga kemungkinan dikeluarkan atau *drop out* dari kampus (Abdillah & Fitriana, 2021). Selain itu, dampak buruk lainnya yang perlu diketahui adalah bahwa Prokrastinasi Akademik dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, serta berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018).

Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan pada 24 April 2024 sebagai pra-penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022 dan 2023 terindikasi melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas akademik. Perilaku menunda-nunda tugas akademik ini dapat dilihat saat mahasiswa menghadapi tugas-tugas akademik, antara lain : sering menunda untuk mengerjakan tugas individu maupun tugas kelompok seperti penyelesaian tugas makalah, tugas laporan, tugas akhir (skripsi), tugas pembuatan video pembelajaran maupun tugas diskusi. Selain itu juga ditemukan bahwa beberapa dari mahasiswa lebih sering mengerjakan tugas mendekati waktu *deadline* dan bahkan ditemukan beberapa dari mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yaitu mahasiswa angkatan 2021, 2022, dan 2023 terindikasi telah melakukan Prokrastinasi Akademik. Mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap tugas biasanya sadar bahwa mereka tidak memanfaatkan waktu dengan baik dan lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Putri, 2022). Adapun salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan Prokrastinasi Akademik adalah karena kurangnya strategi pengaturan diri terhadap perencanaan waktu belajar pada mahasiswa (Pratitis, 2021).

Penyebab Prokrastinasi Akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Nurjan, 2020). Faktor internal terjadi dari masing-masing individu yang berperan membentuk perilaku Prokrastinasi meliputi: fisik, psikologis, pengelolaan waktu yang kurang baik, sulit berkonsentrasi, kurangnya kepercayaan diri, mudah bosan saat mengerjakan tugas serta regulasi diri atau *Self-Regulated Learning* (Nahrisah, 2020; Nurjan, 2020; Kartikasari, 2022).

Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan, pengaruh dari lingkungan, orang tua yang tidak mendukung dan ajakan dari teman untuk bermain (Nurjan, 2020; Pertiwi, 2020; Kartikasari, 2022). Dalam penelitian ini, *Self-Regulated Learning* dipilih karena rendahnya

kemampuan mengatur diri dianggap sebagai penyebab utama yang memicu terjadinya Prokrastinasi Akademik (Khasanah, 2022).

Mahasiswa yang cenderung melakukan Prokrastinasi Akademik, disebabkan karena kurangnya pengaturan diri dalam belajar atau disebut *Self-Regulated Learning* (Chotimah & Nurmufida, 2020). Dapat dikatakan bahwa perilaku Prokrastinasi terjadi karena kurangnya kemampuan menerapkan regulasi diri dalam belajar, sehingga dibutuhkan strategi *Self-Regulated Learning* untuk mengelola hal tersebut (Harjoni dkk., 2024).

Mahasiswa dengan *Self-Regulated Learning* yang tinggi akan belajar secara mandiri, proaktif dalam menetapkan tujuan, merencanakan strategi, mengatur proses kognitif, motivasi, dan lingkungan belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga tidak ditemukan penundaan tugas-tugas perkuliahan (Pratitis, 2021). Maknanya, mahasiswa dengan *Self-Regulated Learning* yang tinggi akan mampu mengatur aktivitas belajar secara proporsional sesuai prioritas, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan merasa bahagia karena mematuhi jadwal yang direncanakan (Pratitis, 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Self-Regulated Learning* yang dimiliki mahasiswa maka akan menurunkan sikap Prokrastinasi Akademik yang dilakukan.

Mahasiswa dengan kemampuan *Self-Regulated Learning* yang tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang baik, mampu memprioritaskan tugas, dan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu tanpa merasa terbebani

(Pratitis, 2021). Dengan demikian, Strategi *Self-Regulated Learning* memegang peranan penting dalam proses belajar karena kemampuan ini dapat membantu mahasiswa mengelola waktu dan tugas secara lebih efektif, sehingga mampu mengurangi kecenderungan Prokrastinasi Akademik yang dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik (Ardiansyah & Masykuri, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diungkapkan di latar belakang, batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya terfokus pada *Self-Regulated Learning* (kemampuan pengaturan diri dalam belajar) mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022 dan 2023 Universitas Jambi.
2. Penelitian ini hanya terfokus pada Prokrastinasi Akademik (perilaku menunda pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik) mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022 dan 2023 Universitas Jambi.
3. Objek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022 dan 2023 Universitas Jambi

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Seberapa besar tingkat *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi ?
2. Seberapa besar tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi ?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui berapa tingkat *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.
2. Untuk mengetahui berapa tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori tentang *Self-Regulated Learning* dan hubungannya dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.
 - b) Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika antara *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik dalam konteks pendidikan Bimbingan dan Konseling,

sehingga dapat memberikan wawasan baru bagi pengembangan teori dan praktik di bidang ini.

2. Secara Praktis

a) Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya dan sebagai referensi bagi penulis, khususnya dalam menambah wawasan pengetahuan tentang pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

b) Bagi Mahasiswa

Temuan penelitian dapat membantu mahasiswa Bimbingan Konseling untuk lebih memahami pentingnya *Self-Regulated Learning* dan dampaknya terhadap Prokrastinasi Akademik, sehingga mereka dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola waktu dan tugas-tugas akademik mereka dengan lebih baik.

c) Bagi Konselor

Hasil penelitian dapat memberikan informasi praktis konselor dalam merancang program atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* dan mengurangi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah prinsip, kepercayaan, sikap, atau predisposisi yang digunakan peneliti untuk membangun hipotesis atau pertanyaan penelitian. Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Prokrastinasi Akademik merupakan penundaan yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, yang dapat berdampak negatif pada performa akademik dan hasil belajar.
- a) *Self-Regulated Learning* mengacu pada kemampuan untuk mengatur proses belajar mereka sendiri secara efektif, termasuk menentukan tujuan, merencanakan strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada fenomena yang telah dijabarkan pada latar belakang di atas, maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

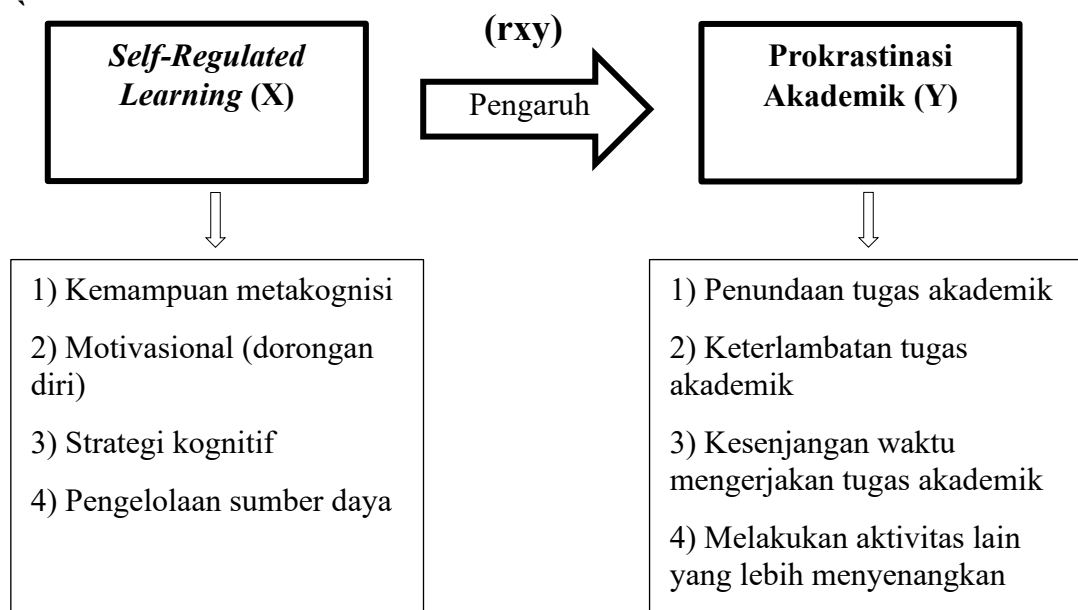
H. Definisi Operasional

Mengenai karakteristik yang diteliti, definisi operasional memberikan penjelasan rinci tentang variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Penjelasan tersebut sangat penting untuk memastikan pemahaman yang tepat. Dalam penelitian ini, definisi operasional sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda dalam memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, dimana melibatkan aspek : 1) penundaan tugas akademik; 2) keterlambatan tugas akademik; 3) kesenjangan waktu mengerjakan tugas akademik; dan 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.
2. *Self-Regulated Learning* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan diri dalam proses belajar, yang melibatkan aspek: 1) metakognisi, 2) motivasional (dorongan diri), 3) strategi kognitif dan 4) pengelolaan sumber daya.

I. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual memberikan gambaran tentang alur pikir yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, kerangka konseptual sebagai berikut:



Dalam kerangka konseptual ini, *Self-Regulated Learning* dianggap sebagai variabel independen yang terdiri dari kemampuan 1) metakognisi, 2) motivasional (dorongan diri), 3) strategi kognitif dan 4) pengelolaan sumber daya. Sementara itu, Prokrastinasi Akademik merupakan variabel dependen yang mencakup 1) penundaan tugas akademik; 2) keterlambatan tugas akademik; 3) kesenjangan waktu mengerjakan tugas akademik; dan 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Panah yang menghubungkan *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik menunjukkan pengaruh, yaitu bahwa *Self-Regulated Learning* yang baik dapat menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik. Individu yang memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* yang tinggi cenderung memiliki keterampilan yang baik dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri, sehingga mereka lebih terhindar dari perilaku menunda-nunda tugas akademik secara tidak produktif. Sebaliknya, individu dengan *Self-Regulated Learning* yang rendah seringkali kurang terampil dalam mengatur waktu, merencanakan aktivitas belajar, dan mempertahankan motivasi, yang dapat meningkatkan kecenderungan Prokrastinasi Akademik.