

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Lembaga formal dibentuk sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 yaitu mewujudkan proses pembelajaran efektif agar peserta didik dapat mengembangkan potensi untuk memiliki kekuatan serta keterampilan yang dibutuhkan baik bagi individu dan negara salah satunya melalui perguruan tinggi (Indonesia, P. R. 2003).

Para mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi diharuskan belajar berbagai macam hal untuk mencapai keterampilan, kecakapan, dan pengetahuan baru (Chairiyati, 2013). Adanya perubahan lingkungan membuat mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan baru termasuk tuntutan akademis, otonomi terhadap kebutuhan dan kegiatan, dan lebih mandiri dalam belajar dari pendidikan sebelumnya (Credé & Niehorster, 2012).

Mahasiswa memiliki banyak tugas dan aktivitas perkuliahan yang harus dilakukan dalam pencapaian kompetensi akademik. Tugas-tugas perkuliahan tersebut memiliki berbagai tingkat kesulitan dengan tenggat waktu yang beragam sehingga dapat membuat mahasiswa cenderung menunda menyelesaikan tugas (Rahardjo et al., 2013). Kecenderungan menunda dalam memulai maupun menyelesaikan sesuatu sehingga hal tersebut terhambat dan tidak terselesaikan tepat waktu merupakan pengertian dari prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1984).

Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi yaitu penundaan atau penghindaran pengerjaan tugas yang dilakukan secara sadar untuk menghindar dari tugas yang sulit. Prokrastinasi terjadi di kalangan mahasiswa terlihat dari perilaku menunda dalam tugas akademik dan mengabaikan tanggungjawab selama proses

pembelajaran (Hussain & Sultan, 2010). Menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Senécal et al., (1995) prokrastinasi akademik dipandang sebagai kegagalan individu memanfaatkan waktunya dalam menyelesaikan tugas meskipun individu tersebut mempunyai keinginan untuk menyelesaikannya. Selain itu, prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang menjadi kebiasaan tidak efektif serta cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda sesuatu pekerjaan khususnya dalam tugas akademik (Muyana, 2018). Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari ciri-ciri yang dikemukakan oleh Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L (1995) yaitu adanya perilaku menunda dalam mengerjakan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan aktivitas lain diluar dari kegiatan utama terkait dengan tugas akademik.

Dalam melihat lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi di perguruan tinggi, Rothblum, Solomon dan Mukarami (1986) melakukan penelitian kepada mahasiswa dengan melibatkan 342 subjek menyatakan bahwa perilaku menunda yang terjadi tergolong tinggi dalam mengerjakan tugas akademis. Hasil penelitian mengemukakan bahwa 46% mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas makalah, 30,1% menunda dalam membaca tugas mingguan, dan 27,6% mahasiswa menunda belajar untuk ujian.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik juga dilakukan di Indonesia salah satunya oleh Nugroho, W. D. (2019) pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi dengan kategori tinggi yaitu 61,1%, kategori sedang yaitu 32,1% dan kategori rendah yaitu 0,8% dengan berbagai latar belakang yang diperkuat oleh wawancara pada beberapa mahasiswa. Banyaknya tugas yang diberikan, memilih menunggu rekannya menyelesaikan tugas terlebih dahulu, dan timbulnya semangat mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan diakui menjadi hal yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik juga menjadi salah satu permasalahan yang terjadi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin, A. N. (2019) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang yaitu sebesar 70,1%, kategori rendah yaitu sebesar 19,3%, dan kategori tinggi yaitu sebesar 10,3%. Hasil penelitian ini didukung oleh wawancara yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta ditemukan beberapa hal yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga mahasiswa cenderung menunggu teman yang dianggap lebih mengerti pada tugas tersebut, adanya tugas organisasi, dan beberapa mahasiswa cenderung memilih untuk melakukan *hobby* daripada menyelesaikan tugas akademiknya.

Prokrastinasi akademik menjadi hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran dan berdampak dalam kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018). Dampak tersebut terdiri dari dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif dari prokrastinasi akademik yaitu individu dapat meluangkan waktu untuk hal yang disenanginya sehingga mengurangi tekanan yang berasal dari tugas tersebut (Endrianto, 2014). Namun, hal tersebut hanya bersifat sementara. Jika prokrastinasi akademik terus dilakukan maka akan memberikan dampak negatif bagi masing-masing individu.

Dampak negatif dari prokrastinasi akademik yaitu seperti munculnya *stress* dan kecemasan akibat bertambahnya tingkat tekanan yang diterima saat mendekati waktu pengumpulan tugas. Prokrastinasi akademik juga dapat memengaruhi kualitas individu dalam mengerjakan tugas akademiknya (Endrianto, 2014). Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik dapat menyebabkan tugas terhambat dan tidak terselesaikan dengan baik. Individu yang melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademiknya menjadi sulit berkonsentrasi sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Hal ini dapat memengaruhi

prestasi akademik mahasiswa seperti penurunan hasil belajar ataupun ujian yang dikerjakan tidak maksimal akibat perilaku menunda.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Arifin, A. N. (2019) pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi ditemukan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada tugasnya cenderung merasakan penyesalan saat mengerjakan tugas dekat dari batas waktu yang ditentukan, selain itu juga timbul rasa takut dan kepanikan karena menyadari bahwa tugas yang ditundanya tidak dapat dikerjakan dalam waktu yang singkat sehingga mahasiswa mencoba mengerjakan sebisa mungkin dan merasa hasil dari tugas-tugas tersebut tidak maksimal.

Terjadinya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai macam hal. Menurut studi literatur yang dilakukan oleh Wangid (2019) faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan hal yang berkaitan di dalam diri individu sedangkan faktor eksternal prokrastinasi akademik yaitu hal yang berkaitan di luar diri individu tersebut seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan dengan pengawasan yang rendah.

Faktor internal prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yaitu kondisi fisik dan psikologis individu tersebut. Kondisi fisik seperti kesehatan individu dapat memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Selain kesehatan fisik individu, kondisi psikologis juga berperan penting dalam memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik seperti kepribadian masing-masing individu, rendahnya kontrol diri, kesulitan mengatur waktu dan penetapan tujuan akademik, kegagalan individu dalam meregulasi dirinya, adanya rasa takut gagal membuat individu takut melangkah sehingga memilih untuk menunda tugas akademik (Wangid, 2019). Selain itu, kemampuan individu untuk menjadi orang yang baik terhadap dirinya sendiri dalam mengalami masa sulit atau disebut sebagai *self-compassion* juga merupakan faktor internal memengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik (William et al, 2012).

*Self-compassion* merupakan keterbukaan dan tergerak oleh penderitaan seseorang, adanya perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, memiliki sikap pengertian, tidak menghakimi ketidakmampuan dan kegagalan seseorang, serta mengakui pengalaman seseorang merupakan bagian dari pengalaman manusia (Neff, K.D., 2003a). *Self-compassion* adalah kekuatan penting yang dimiliki manusia karena melibatkan kualitas dari sifat-sifat kebaikan, keseimbangan batin, dan perasaan saling terhubung untuk membantu menemukan harapan ketika dihadapkan oleh kesulitan (K. D. Neff et al., 2007).

Memiliki belas kasih atau *compassion* menyiratkan bahwa individu akan berusaha untuk mencegah pengalaman kesulitan yang terjadi sebelumnya dengan memunculkan perilaku proaktif dalam menyeimbangkan kesejahteraan psikologis karena *self-compassion* dapat merubah pengaruh diri bersifat negatif seperti merasa buruk tentang kekurangan dan kegagalan menjadi pengaruh diri bersifat positif seperti menanamkan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain (Neff, K.D., 2003a).

Memperluas pemahaman terhadap kebaikan kepada diri sendiri dibandingkan kritik dan penilaian diri yang berlebihan, melihat lebih luas mengenai pengalaman seseorang sebagai pengalaman manusia pada umumnya dibandingkan memisahkan serta mengisolasi diri, dan memegang kendali atas pikiran serta perasaan menyakitkan dalam rangka menyeimbangkan kesadaran diri dibandingkan melakukan identifikasi diri yang berlebihan merupakan tiga komponen dasar yang membentuk *self-compassion* (Neff, K.D., 2003a).

*Self-compassion* memiliki manfaat dalam dunia akademik. Hal ini dibuktikan oleh hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Hasil dari penelitian K. D. Neff et al. (2005) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan minat instrinsik dalam belajar dan strategi koping yang lebih baik setelah mengalami kegagalan dalam ujian. Individu yang memiliki *self-compassion* lebih mampu melihat kegagalan sebagai bentuk dari pengalaman pembelajaran dan fokus dalam menyelesaikan tugas akademik (K. D. Neff et al., 2005).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Williams (2012) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki keterkaitan dengan rendahnya kecemasan akademik. Dalam penelitian ini juga mengindikasikan bahwa individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan prokrastinasi lebih rendah. Hal ini terlihat dari salah satu aspek *self-compassion* bahwa individu dengan tingkat kebaikan diri (*self-kindness*) dan memegang kendali atas pikiran (*mindfulness*) yang tinggi lebih mampu mengelola kecemasan akademik seperti keraguan tentang kompetensi yang harus dicapai sehingga dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

Penelitian lain dilakukan oleh Sirois (2014) mengungkapkan bahwa mengerjakan dan menyelesaikan tugas dekat dengan tenggat waktu pengumpulan dapat memicu *stress* karena akan mendapatkan konsekuensi dari kriteria tugas yang tidak terpenuhi tepat pada waktunya. Evaluasi diri dengan cara yang tidak baik seperti menghakimi diri sendiri akibat kegagalan yang dialami merupakan salah satu kontribusi *stress* yang dialami oleh prokrastinator. Dalam hasil penelitian didapatkan bahwa prokrastinator memperlakukan dirinya dengan keras, menyalahkan diri sendiri dan melakukan kritik terhadap dirinya. Hal ini menggambarkan rendahnya tingkat *self-compassion* yang dapat mengakibatkan prokrastinasi terjadi berkelanjutan dan berpotensi buruk terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis.

*Self-compassion* dapat meningkatkan regulasi diri dengan mengurangi keadaan dan evaluasi diri yang bersifat negatif yang mencerminkan definisi dari prokrastinasi yaitu sebagai bentuk dari kegagalan individu dalam meregulasi diri berkaitan dengan rendahnya tingkat *well-being* pada individu (Salehzadeh Einabad et al., 2017). Dari penjelasan yang dijabarkan dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, terlihat bahwa *self-compassion* merupakan variabel penting yang perlu diteliti lebih lanjut dalam diri individu khususnya terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi akademik di Indonesia yang ditemukan masih terbatas di kalangan anak SMA seperti penelitian yang dilakukan oleh Rananto, H. W., & Hidayati, F. pada tahun 2017 mengenai

Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu kepada mahasiswa. Adanya prokrastinasi akademik yang menjadi hambatan pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta membuat peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengukur pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran umum prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, peneliti membatasi penelitian pada pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik di tingkat perguruan tinggi. Penelitian ini difokuskan kepada *Pengaruh Self-Compassion terhadap Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Apakah *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, menjadi acuan dasar serta andil yang nyata dalam dunia pendidikan khususnya psikologi yang ingin melakukan penelitian mengenai *Self-compassion* dan Prokrastinasi Akademik.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

###### **1.6.2.1 Bagi Mahasiswa**

Melalui penelitian ini, mahasiswa lebih diharapkan mengembangkan *self-compassion* sehingga dapat mengoptimalkan masa perkuliahan khususnya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik sehingga tidak terjadi prokrastinasi akademik yang berkelanjutan.

###### **1.6.2.2 Bagi Peneliti Lain**

Melalui penelitian ini, peneliti berharap akan adanya peneliti-peneliti lain yang meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik di masing-masing universitas dengan mengembangkan ide serta teori yang telah digunakan.

