

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019, muncul virus menular dan mematikan yang disebut dengan Covid-19 (*Coronavirus Disease*) (Siahaan, 2020). Virus ini pertama kali diidentifikasi pada bulan Desember tahun 2019 di Wuhan, China, yang kemudian menyebar secara global dan menyebabkan terjadinya pandemik Covid-19 (Siahaan, 2020). Penyebaran Covid-19 di Indonesia pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020 setelah Bapak Joko Widodo selaku Presiden Republik Indonesia menyampaikan secara luas bahwa sudah terdeteksi dua Warga Negara Indonesia yang positif Covid-19 (Velarosdela, 2021). Angka positif Covid-19 terus meningkat seiring waktu berjalan sehingga Pemerintah Indonesia memutuskan untuk mengeluarkan kebijakan yang salah satunya adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) (Febrina, 2020). PSBB berdampak tidak hanya pada kesehatan tetapi juga sosial, ekonomi dan pendidikan (Febrina, 2020). Pada sektor pendidikan secara luas, UNESCO menyatakan bahwa terdapat lebih dari 1,5 miliar pelajar di seluruh dunia telah terpengaruh oleh penutupan sekolah dan universitas karena pandemik Covid-19.

Penutupan sekolah dan universitas di Indonesia dilaksanakan berdasarkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang diterbitkan oleh Kemdikbud. Surat edaran tersebut berupaya untuk tetap memaksimalkan layanan pendidikan serta meminimalkan dan mencegah penyebaran Covid-19 dengan melakukan kegiatan

belajar mengajar dari rumah (Kemdikbud, 2020). Hamid Muhammad selaku Pelaksana Tugas Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah menyebutkan bahwa cara pelaksanaan Belajar Dari Rumah dilaksanakan dengan dua cara, yakni pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring) dan luar jaringan (luring) (Kemdikbud, 2020).

Praktik pendidikan daring atau pembelajaran jarak jauh dilaksanakan oleh berbagai jenjang pendidikan dari SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi (Ridho, 2020). Pembelajaran jarak jauh di perguruan tinggi di masa pandemik Covid-19 memunculkan tantangan baru dikarenakan mahasiswa dan dosen melakukan pembelajaran secara terpisah sehingga tidak ada pengawasan langsung dari dosen selama proses pembelajaran berlangsung (Saidikin & Hamidah, 2020). Suhadianto, Arifiana, Rahmawati, Hanurawan, & Eva (2021) menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh yang diberlakukan karena adanya pandemik Covid-19 menyebabkan banyak pelajar tidak siap dalam mengikuti pembelajaran secara daring, merasa bosan akibat kegiatan pembelajaran yang monoton, sulit dalam memahami materi pembelajaran, tidak mampu mengatur waktu, merasa bahwa tidak bisa mengatur diri dalam belajar, dan cemas.

Pembelajaran jarak jauh selama masa pandemik membutuhkan banyak pekerjaan yang harus dilakukan secara mandiri sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam mempertahankan fokus dan produktivitas (Carlson, 2020). Berkaitan dengan dampak pembelajaran jarak jauh, Oktariani (2021) mewawancarai mahasiswa mengenai hambatan yang dirasakan. Mahasiswa dalam wawancaranya mengungkapkan beberapa hambatan yang disebabkan karena pembelajaran jarak jauh, yang diantaranya adalah jaringan yang buruk, kuota internet habis, penumpukan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, serta ketidakpahaman akan materi dan tugas yang diberikan (Oktariani, 2021). Selain itu, para pelajar di seluruh Nusantara pada tanggal 2 November 2020 mengirimkan sebanyak 1,303 komentar di postingan Nadiem Makarim yang menjabat sebagai Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Dewi, 2020). Para pelajar mengkritik tentang kejenuhan yang dirasakan karena

diberlakukannya pembelajaran jarak jauh yang membuat mereka tidak bisa fokus dalam pembelajaran sehingga mereka cenderung melakukan prokrastinasi (Dewi, 2020).

Prokrastinasi adalah tendensi untuk menunda yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan (Lay, 1986). Prokrastinasi meliputi arti bahwa seorang individu seharusnya melakukan suatu aktivitas yang bahkan mungkin ingin dilakukannya, namun gagal dalam memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam kerangka waktu yang diinginkan atau diharapkan (Senecal, Koestner, & Vallerand 1995). Kachgal, Hansen, & Nutter (2001) menemukan bahwa prokrastinasi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan menurut jenis kelamin. Menurut Munoz-Olano dan Hurtano-Parrado (2017), prokrastinasi memiliki efek yang sangat negatif dalam konteks akademis, sejalan dengan pernyataan Ellis & Knaus (dalam Solomon & Rothblum, 1984) yang menyebutkan bahwa sekitar 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi dalam lingkup akademik dinamakan dengan prokrastinasi akademik (Rumiani, 2006). Prokrastinasi akademik merupakan sebuah penundaan pada tugas yang bersifat formal misalnya tugas kuliah, tugas sekolah, dan lain-lain (Ghufron & Risnawita, 2010). Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawita, 2010). Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri yang meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik individu yang mengalami penurunan misalnya *fatigue* (kelelahan) cenderung akan lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Kemudian kondisi psikologis individu terkait pada *trait* kepribadian individu. Regulasi diri, motivasi, dan juga kontrol diri individu merupakan *trait* kepribadian yang dimaksud sebelumnya. Individu yang memiliki tiga *trait* tersebut dalam tingkatan rendah memiliki tendensi dalam melakukan prokrastinasi akademik. Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri individu. Faktor eksternal termasuk cara atau gaya pengasuhan oleh orang tua dan lingkungan yang kondusif atau

lingkungan yang *lenient* (lunak), *lenient* berarti lingkungan yang memiliki minim pengawasan.

Suhadianto dkk. (2021) menyatakan bahwa peningkatan perilaku prokrastinasi akademik selama pandemik Covid-19 perlu mendapatkan perhatian. Son, Hedge, Smith, Wang, & Sasangohar (2020) melakukan penelitian yang berjudul *Effects of Covid-19 on Mental Health in the US College Students*. Dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 266 mahasiswa perguruan tinggi di Texas, Amerika Serikat, didapatkan sebesar 8% mahasiswa yang menunjukkan penurunan motivasi belajar dan tendensi untuk menunda-nunda selama masa pandemik Covid-19. Selain itu, terdapat penelitian dari Browning et al. (2021) dengan hasil penelitiannya yang menemukan bahwa 21% mahasiswa merasa kurang termotivasi sehingga mereka kesulitan untuk konsentrasi dan sebagian merasa tidak produktif atau mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Maharani & Budiman (2020) dalam penelitiannya melakukan pra survei terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemik. Dalam penelitiannya, Maharani & Budiman (2020) menemukan banyak mahasiswa yang tidak memiliki semangat dan motivasi karena adanya hambatan pengerjaan skripsi. Minimnya motivasi tersebut dikarenakan banyaknya waktu kosong sehingga mereka malas dalam mengerjakan skripsi akibat adanya pemikiran irasional. Mereka merasa panik saat mengingat skripsi namun bingung saat ingin mengerjakannya. Banyak mahasiswa yang tidak yakin atas kemampuan diri sendiri dan menganggap bahwa mereka tidak bisa menyelesaikan skripsi. Dalam hasil penelitian pada variabel prokrastinasi akademik, Maharani & Budiman (2020) menemukan bahwa aspek tertinggi yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik adalah aspek *lack of motivation* atau kurangnya motivasi dari diri mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemik Covid-19, yakni sebesar 63%.

Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai lima mahasiswa S1 aktif di Universitas Negeri Jakarta mengenai kecenderungannya

dalam melakukan prokrastinasi akademik saat melaksanakan pembelajaran jarak jauh selama masa pandemik Covid-19. Sebelumnya, peneliti telah menyusun pertanyaan-pertanyaan berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang disebutkan oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995), yakni adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, serta lebih melakukan aktivitas yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Dari beberapa pertanyaan yang didasarkan pada ciri-ciri prokrastinasi akademik tersebut, peneliti menyesuaikannya lebih pada kondisi mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemik dan juga kesulitan-kesulitan yang dihadapi pada saat itu.

Berdasarkan wawancara singkat yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa seluruh responden melakukan prokrastinasi akademik saat melaksanakan pembelajaran jarak jauh selama masa pandemik Covid-19. Faktor-faktor yang memengaruhi responden dalam melakukan prokrastinasi akademik beragam, dari tidak adanya motivasi, rasa malas, adanya kesibukan lain, pemikiran bahwa masih ada waktu senggang padahal tidak ada, *deadline* (tenggat waktu) tugas masih lama, dan *mood*. Faktor-faktor yang disebutkan sejalan dengan pernyataan Fauziah (2015) mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu, terdapat pemikiran irasional bagi individu yang melakukan prokrastinasi akademik, dimana individu tersebut akan lebih merasa aman untuk mengerjakan tugasnya tidak dengan segera (Burka & Yuen dalam Ghufroon & Risnawita, 2010).

Selanjutnya, dalam wawancara singkat yang dilakukan, seluruh responden menyatakan bahwa mereka suka menunda-nunda namun tidak pernah melewati tenggat waktu yang telah ditentukan. Selain itu, para responden menyebutkan bahwa mereka menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas selama masa pandemik Covid-19. Kesulitan yang dihadapi diantaranya adalah, rasa semangat yang kurang karena berada di kamar, koneksi yang tidak stabil, kesulitan dalam mengatur waktu, kesulitan dalam

mencari dan memahami materi, serta kesulitan dalam melawan rasa malas dalam menunda-nunda suatu pekerjaan. Seluruh responden menyatakan bahwa mereka lebih menyukai dan lebih sering memilih aktivitas menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademiknya. Dengan itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa S1 aktif yang kuliah di Jakarta berdasarkan wawancara terhadap lima responden terindikasi melakukan prokrastinasi akademik selama masa pandemik Covid-19 yang juga disebabkan karena banyaknya kesulitan yang dialami.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa saat melakukan pembelajaran jarak jauh selama masa pandemik Covid-19 dapat menyebabkan mahasiswa untuk memiliki kecenderungan dalam menunda-nunda tugasnya. Sejalan dengan pernyataan Alfiandy, EviAfiati & Khairun (dalam Turmudi & Suryadi, 2021) yang menyebutkan bahwa kesulitan yang dialami selama pembelajaran jarak jauh menyebabkan banyak masalah, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Argaheni (2020) juga menyebutkan bahwasanya pembelajaran jarak jauh secara daring menimbulkan dampak yang cukup besar bagi mahasiswa, yakni kebingungan, menjadi pasif, menurunnya kreativitas dan produktivitas, terjadi penumpukan informasi atau konsep, dan menimbulkan stres. Apabila dampak dari pembelajaran jarak jauh tidak dapat ditangani dengan baik, maka akan menyebabkan risiko adanya penundaan dalam penyelesaian tugas akademik pada mahasiswa (Khoirunnisa, Jannah, Dewi, & Satiningsih, 2021)

Prokrastinasi akademik dianggap sebagai hal yang disebabkan oleh kegagalan mekanisme pengaturan diri dimana siswa akan menunda-nunda pekerjaannya karena kegagalannya dalam mengatur diri sendiri secara memadai seperti manajemen waktu, kemampuan untuk belajar, dan kemampuan untuk memperkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk sebuah tugas (Strunk & Spencer, 2012). Klassen et al. (2009) menyebutkan bahwa prokrastinasi di lingkup perguruan tinggi dianggap sebagai *anti-motivation* (anti motivasi) yang berkaitan dengan rendahnya regulasi diri, *academic self-efficacy*, dan *self-esteem*, serta berhubungan dengan tingginya kecemasan dan stres. Höcker, Engberding, Haferkamp & Rist (dalam Hussain & Sultan 2010) juga

menyebutkan bahwa prokrastinasi mewakili kegagalan regulasi diri yang menciptakan perbedaan antara tujuan dan perilaku.

Regulasi diri pada seorang individu dianggap sebagai motivasi internal yang menggerakkan individu tersebut dalam menentukan berbagai tujuan hidup, merencanakan strategi yang tepat untuk digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin dalam Alfiana, 2013). Selain itu, Yulianti, Sano & Ifdil (2016) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan peserta didik untuk mengatur strategi dan mengendalikan diri dalam belajar agar bisa memperoleh kondisi ideal untuk belajar guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Perilaku agresif dianggap bisa muncul karena regulasi diri dalam individu rendah, sedangkan individu dengan regulasi yang tinggi lebih mampu mengendalikan dirinya (DeWall, Baumeister, Stillman, & Galliot, 2007). Regulasi diri dalam pembelajaran dikaitkan dengan proses tersusun yang digunakan oleh siswa untuk lebih fokus terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan pada pencapaian tujuan pembelajaran itu sendiri (Nugraha & Suyadi, 2019).

Pada pembelajaran jarak jauh selama masa pandemik Covid-19 ini, salah satu masalah yang muncul pada mahasiswa adalah permasalahan regulasi diri (Hudaifah, 2020). Carlson (2020) menyebutkan bahwa bagi banyak mahasiswa, perubahan dari kelas tatap muka menjadi jarak jauh dari rumah menyambut banyak gangguan seperti, berada di ruangan dengan keluarga, teman sekamar, dan hewan peliharaan. Gangguan tersebut menyebabkan mahasiswa tidak berada pada lingkungan akademis yang ideal. Carlson (2020) juga menyebutkan bahwa pandemik Covid-19 menyebabkan terjadinya isolasi sosial, aktivitas terbatas, dorongan kuat untuk menghabiskan waktu sepanjang hari di tempat tidur, dan sulit untuk tetap fokus. Penelitian oleh Hong, Lee, & Ye (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki tingkat *self-regulated online learning* yang rendah, yang menyebabkan ketidakefektifan pembelajaran jarak jauh yang dianggap tinggi pada masa pandemik Covid-19.

Regulasi diri yang rendah dalam diri mahasiswa membuat mahasiswa sering menunda-nunda dan tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (Alfiana, 2013). Padahal mahasiswa merupakan bagian dari institusi pendidikan yang mempunyai tanggung jawab untuk melakukan tugas-tugasnya (Iswahyudi & Mahmudi, 2016). Mahasiswa harus bisa mengatur dan mengelola dirinya dengan sebaik-baiknya (Jazimah, 2014). Untuk dapat mencapai tujuan belajar, kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya sangatlah penting (Yulianti, Sano & Ifdil, 2016). Aditiantoro & Wulanyani (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa diharapkan dapat memiliki kesadaran untuk berusaha menghindari prokrastinasi akademik dengan meningkatkan regulasi diri dengan cara mengulas kembali tujuan yang sebelumnya sudah ditetapkan. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan regulasi yang rendah, maka cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Fitriya & Lukmawati (2016) yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada dasarnya disebabkan oleh regulasi diri yang rendah.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian oleh Purnamasari (2014) menyebutkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi 53,6% terhadap tingkat prokrastinasi. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016) pada mahasiswa di STIKES Mitra Adiguna Palembang, regulasi diri terbukti memengaruhi tingkat prokrastinasi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Febritama & Sanjaya (2018) juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X Surabaya. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, ditemukan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif, yaitu apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang rendah maka tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sebaliknya apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik rendah.

Dari berbagai uraian dan fenomena di atas, peneliti menganggap bahwa penelitian dengan variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

menarik dilakukan. Prokrastinasi akademik sendiri merupakan salah satu perilaku yang sering dilakukan oleh mahasiswa berdasarkan penelitian terdahulu. Pembelajaran jarak jauh pada masa pandemik Covid-19 dinilai sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Kesulitan-kesulitan yang dialami serta pengawasan yang minim dari dosen membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur atau meregulasi dirinya sehingga lebih banyak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menganggap bahwa penelitian ini penting untuk diteliti dikarenakan pada masa pandemik Covid-19 ini banyak fenomena peningkatan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta peneliti belum menemukan penelitian yang meneliti pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di masa pandemik Covid-19. Selama masa pandemik Covid-19, mahasiswa terbukti merasakan banyak hambatan atau gangguan yang menyebabkan semangat dalam belajar menurun. Dengan itu munculah pertanyaan “Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa selama masa pandemik Covid-19?”. Sehingga peneliti mengajukan judul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Jakarta selama Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian dan fenomena yang telah disebutkan, berikut identifikasi masalah dalam penelitian ini:

- a. Apakah prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang negatif dalam konteks akademik?
- b. Apakah terdapat peningkatan prokrastinasi akademik di masa pandemik Covid-19?
- c. Apakah terdapat penurunan regulasi diri di masa pandemik Covid-19?
- d. Apakah prokrastinasi akademik terjadi akibat regulasi diri yang rendah?

- e. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Jakarta selama masa pandemik Covid-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian yang terdapat di latar belakang, maka peneliti membatasi masalah yang dikhususkan pada pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Jakarta selama masa pandemik Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini didasarkan pada fokus permasalahan yang ditemukan, yakni apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Jakarta selama masa pandemik Covid-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Jakarta selama masa pandemik Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi dan ilmu pendidikan, serta menjadi referensi maupun

data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang khususnya yang bertemakan regulasi diri dan prokrastinasi akademik bagi peneliti selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. **Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan mengenai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa khususnya yang terkait dengan prokrastinasi akademik yang dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian akademik sehingga menjadi bahan refleksi diri bagi peneliti agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

b. **Bagi Mahasiswa**

Diharapkan menjadi wawasan yang bermanfaat bagi mahasiswa mengenai pentingnya meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik dengan meningkatkan regulasi diri dalam menghadapi kehidupan perkuliahan sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

c. **Bagi Masyarakat**

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini bisa memberikan sumbangan pemahaman mendalam dan memperluas wawasan masyarakat umum mengenai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.