

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia mengalami berbagai perkembangan, perubahan, dan tantangan semasa hidupnya. Begitu pula yang dialami mahasiswa. Dalam Peraturan Pemerintah RI No.30 tahun 1990 mahasiswa diartikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sementara itu pengertian mahasiswa menurut Knopfemancher (Suwono 1987; dalam Kurniawati & Baroroh, 2016) adalah individu calon sarjana yang di dalam perguruan tinggi dididik, dan diharapkan menjadi intelektual. Pada umumnya mahasiswa berada pada usia peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal (Amaliyah & Palila, 2015 dalam Iswan & Fuad, 2017). Menurut Santrock dan Halonen (Santrock, 2011 dalam Habibi & Hidayati, 2017) pada saat menjadi mahasiswa, individu bisa menjadi lebih dewasa, memiliki banyak pelajaran yang dapat dipilih untuk dipelajari, memiliki lebih banyak waktu bergaul dengan teman sebaya, memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai gaya hidup dan nilai-nilai yang berbeda, menjadi mandiri, dan tertantang secara intelektual dalam tugas akademik. Hal tersebut dapat menjadi suatu keuntungan tersendiri bagi mahasiswa. Namun dibalik keuntungan tersebut terdapat tuntutan dan tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.

Dalam mengerjakan berbagai tugas akademik tersebut mahasiswa diharapkan mampu mengatur diri dan waktunya. Gie (1979 dalam Fauziah, 2016) mengatakan bahwa cara belajar yang baik dapat mendukung keberhasilan studi individu. Namun realita yang terjadi adalah mahasiswa kerap kesulitan mengatur waktu dan mencari cara belajar yang baik. Menurut Djamarah (2002 dalam Jannah & Muis, 2014) terdapat banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan tidak tahu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu dan lain-lain. Hal ini mendorong mahasiswa untuk memilih mengerjakan kegiatan yang menyenangkan terlebih dahulu seperti menonton, berselancar di internet dan gawai, pergi bersama teman dan lain-lain ketimbang segera mengerjakan tugasnya.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas yang merupakan indikasi dari perilaku menunda atau prokrastinasi (Knaus 1986 dalam Jannah & Muis, 2014).

Prokrastinasi adalah tindakan sia-sia yang dilakukan individu untuk menunda tugas yang yang membuat individu tersebut mengalami ketidaknyamanan subjektif (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi dapat terjadi di kalangan mahasiswa dimana terdapat perilaku menunda mengerjakan tugas dan mengabaikan tanggung jawab dalam proses pembelajaran atau disebut prokrastinasi akademik (Hussain & Sultan, 2010). Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan ciri-ciri yaitu menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dihadapi; terlambat menyelesaikan tugas karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; adanya ketimpangan waktu antara rencana yang dibuat dengan realita yang dikerjakan; melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan seperti bermain bersama teman, menonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll (Ferari, 1995 dalam Fauziah, 2016).

Prokrastinasi akademik telah menjadi suatu hambatan yang sering dialami remaja dan memasuki masa dewasa dan mempengaruhi tercapainya prestasi (Klassen, Krawchuck, & Hannok; Lakshminarayan, Potdar, & Reddy; Rice, Richardson, & Clark; Santrock, 2014, Rahmandani, 2017). Riset yang dilakukan oleh Ji Won You menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti di Universitas Korea, sebanyak 56,39% melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan mengarah kepada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton film, bermain *games online*, dan kegiatan yang lebih disenangi dibanding mengerjakan tugas akademik, sehingga terdapat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan (Damri et al., 2017).

Berbagai penelitian lain juga telah dilakukan menemukan prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang besar di tengah mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) pada 342 orang mahasiswa Amerika terdapat 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menulis tugas *paper*, 27,6% mahasiswa menunda untuk belajar ujian, 30,1% mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugas membaca mingguan dan 10,2% mahasiswa menunda aktivitas akademik secara keseluruhan. Pada penelitian yang dilakukan Surijah & Tjundjing,

(2007) ditemukan bahwa diantara 284 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya terdapat 30,9% mahasiswa berada pada prokrastinasi tingkat tinggi, 42,4% pada tingkat sedang dan 26,8% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Goode (2008 dalam Hussain & Sultan, 2010) mengatakan bahwa 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan 20% diantaranya telah menjadikannya kebiasaan. Hasil penelitian Prawitasari (2012 dalam Saman, 2017) dari 1.502 wisudawan di salah satu perguruan tinggi yang ada di Jawa Timur terdapat 938 wisudawan menyelesaikan skripsi pada bulan terakhir pendaftaran wisuda. Tidak kurang dari 83% wisudawan tergolong lambat dalam penyelesaian skripsi karena melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Jannah dan Muis (2014) menunjukkan dari 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang menjadi subjek penelitian terdapat 55% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang, 29% mahasiswa pada kategori tinggi, dan 16% pada kategori rendah. Dalam penelitian terbaru yang dilakukan Permatasari (2020) dari 277 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta terdapat 67,9% siswa melakukan prokrastinasi tingkat sedang dan 32,1% melakukan prokrastinasi akademik tingkat rendah.

Berbagai penelitian juga telah membuktikan dampak prokrastinasi akademik pada kehidupan pembelajaran mahasiswa. Hen dan Goroshit (2020) mengatakan prokrastinasi akademik diasosiasikan dengan ketidakpuasan performa akademik, rendahnya tingkat *well-being*, stress, dan kecemasan. Prokrastinasi akademik membuat individu terlambat mengumpulkan tugas, mendapat nilai buruk dan mendapatkan prestasi akademik yang rendah karena kerap menunda pembelajaran (Kim & Seo, 2015 dalam Rahmandani, 2017). Prokrastinasi juga menyebabkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang bila perilaku ini terus di ulang (Jannah & Muis, 2014). Debruin dan Rudnick (2007 dalam Saman, 2017) mengatakan prokrastinasi berkontribusi dalam peningkatan kecemasan ketika menghadapi ujian, kegagalan untuk memenuhi tenggat waktu pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang buruk, nilai yang lebih rendah, dan buruknya persiapan ketika menghadapi ujian. Prokrastinasi dalam jangka panjang juga berdampak pada kesehatan mental yang lebih buruk (Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010 dalam Rahmandani, 2017). Mahasiswa yang sering melakukan

prokrastinasi akan mengalami emosi negatif yang lebih tinggi dan merasakan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang dapat mengarahkan individu kepada perilaku yang merusak (*self-destructive*) (Ferrari, 1994 dalam Martinčková & Enright, 2018). Lebih lanjut prokrastinasi dapat mengakibatkan stress yang mengarah pada disfungsi psikologis, perilaku maladaptif, dan berbagai gejala psikiatri (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995 dalam Rahmandani, 2017). Individu yang melakukan prokrastinasi dapat mengalami berbagai emosi negatif seperti malu dan merasa bersalah terhadap diri sendiri (Fee & Tagney, 2000 dalam Wohl et al., 2010) dan depresi (Strongman & Burt, 2000 dalam Wohl et al., 2010).

Sirois dan Pychyl (2013 dalam Martinčková & Enright, 2018) menjelaskan prokrastinasi disebabkan oleh kegagalan individu untuk mengatur diri sendiri ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit atau tidak menyenangkan. Prokrastinasi akademik juga bisa disebabkan oleh rasa takut pada kegagalan (Schouwenburg, 1992 dalam Wohl et al., 2010) dan *self-handicapping* (Ferrari, 1991; Lay, Knish, & Zanna, 1992 dalam Wohl et al., 2010). Prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh keengganan mengerjakan tugas, menunda tugas, efikasi diri, impulsivitas, dan *conscientiousness* yang berkaitan erat dengan kontrol diri atas distraksi dan motivasi berprestasi (Steel, 2007 dalam Hen & Goroshit, 2020) Namun pada intinya berbagai penyebab prokrastinasi ini mengarah pada perilaku merusak diri sendiri. Individu yang melakukan prokrastinasi telah menyakiti diri sendiri dengan secara irasional menghindar dari tugas yang seharusnya dikerjakan (Wohl et al., 2010). Oleh karena itu prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai kesalahan atau pelanggaran terhadap diri sendiri. Cara efektif untuk mengubah emosi negatif dan motivasi individu untuk berubah dan mengurangi prokrastinasi dapat dilakukan dengan pemaafan diri (*self-forgiveness*) (Wohl, 2010).

Self-forgiveness adalah proses adaptif yang terdiri dari mengganti emosi negatif dan pemikiran negatif yang disebabkan oleh kesalahan menjadi emosi yang lebih positif (Regalia & Pelluchi, 2014). Hall & Fincham (2005 dalam Ranganathan & Todorov, 2010) mengatakan *self-forgiveness* melibatkan kesadaran akan sebuah kesalahan yang dilakukan dan mengakui dengan tanggung jawab atas tindakan yang menyakitkan atau suatu pelanggaran dengan mengampuni, membiarkan, atau melupakan kesalahan tersebut. *Self-forgiveness*

merupakan suatu regulasi emosi yang diawali pada saat individu menerima tanggung jawab atas apa yang mereka lakukan, merasa menyesal, merasa bersalah dan mulai melepaskan emosi negatif untuk menyembuhkan diri (Enright, 1996; Wohl, DeShea, & Wahkinney, 2008; dalam Regalia & Pelluchi, 2014). *Self-forgiveness* juga dapat didefinisikan sebagai serangkaian motivasi untuk menghindari sumber penyebab kesalahan, mengurangi keinginan untuk balas dendam, dan meningkatkan dorongan untuk menyayangi diri sendiri (Hall & Fincham, 2005, dalam Uzun et al., 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi gambaran *self-forgiveness* dan berbagai keterkaitannya dengan mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Habibi & Hidayati (2017) diketahui bahwa pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro terdapat tingkat pemaafan diri yang sangat rendah 0,25%, rendah 5,88%, sedang 52,68%, tinggi 37,85%, dan sangat tinggi 3,32%. Kemudian dari sebaran data dalam penelitian yang dilakukan Rahmandani (2017) diketahui bahwa pemaafan diri merupakan sesuatu yang tidak mudah. Pemaafan diri dianggap lebih sulit dibandingkan dengan pemaafan orang lain dan pemaafan situasi karena individu kemungkinan berupaya menghindari perasaan tidak nyaman tanpa mengenal secara mendalam kondisi dibalik perilaku yang dilakukan diri sendiri (Burka & Yuen, 2008 dalam Rahmandani, 2017). Pada mahasiswa *self-forgiveness* juga dapat digunakan sebagai katalisator untuk pengembangan diri dan dapat mengurangi sikap menyalahkan diri sendiri dan depresi (Gencoglu, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wohl (2008) juga dijelaskan ketika individu memaafkan diri sendiri mereka mulai memandang dirinya lebih positif, mengurangi tingkat depresi dan merasa bahwa dirinya layak untuk mendapatkan kasih sayang dari orang lain. Lebih lanjut lagi hasil penelitian yang dilakukan Gencoglu (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki pemaafan diri dan pemaafan situasi yang tinggi memiliki tingkat stress dan kecemasan yang rendah. Dalam penelitian lain Martincekova (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang memaafkan dirinya karena menunda pekerjaan dapat meningkatkan emosi positif pada saat ini dan meningkatkan motivasi untuk bekerja lebih produktif di masa yang akan datang.

Self-forgiveness dapat membawa banyak manfaat untuk meningkatkan hubungan interpersonal dan intrapersonal (Pandey et al., 2020). Strelan &

Wojtysiak, (2009 dalam Gençoğlu et al., 2018) mengatakan pemaafan menjadi salah satu faktor penting untuk memperbaiki masalah psikologis seperti gejala depresi, kecemasan, dan stres dan menjadi sumber coping dari afek negatif. Enright (2015 dalam Martinčeková & Enright, 2018) *self-forgiveness* dapat memberikan pengaruh positif kepada individu, sehingga memiliki keinginan lebih untuk mengerjakan tugas dan mencapai tujuan jangka panjang. *Self-forgiveness* juga dapat melindungi, memperkuat, mendorong perubahan, ketahanan, menjadi coping, dan meningkatkan penerimaan diri (Cornock, 2005; Ingersoll-Dayton & Krause, 2005 dalam Pandey et al., 2020). Dengan *self-forgiveness* individu dapat fokus melihat perilaku maladaptif secara objektif (Uzun et al., 2018).

Berbagai penelitian telah membuktikan keterkaitan antara *self-forgiveness* dan prokrastinasi akademik. Pemaafan dan prokrastinasi memiliki keterkaitan dengan kepribadian *conscientiousness*. Individu yang *conscientious* cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi, lebih mudah memaafkan (Hill & Allemand, 2012 dalam Rahmandani, 2017). Di sisi lain *conscientiousness* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Maula, 2013 dalam Rahmandani, 2017). Prokrastinasi sering diasosiasikan dengan perasaan bersalah karena telah menghindari tugas penting dan mengerjakan kegiatan yang kurang penting (Reinecke et al., 2014). Perasaan bersalah dan marah tersebut jika tidak diselesaikan dapat menyebabkan prokrastinasi yang lebih tinggi (Martinčeková & Enright, 2018). Artinya individu tersebut akan melakukan prokrastinasi di masa yang akan datang karena merasa bersalah atas prokrastinasi yang dilakukan sebelumnya. Sementara itu Enright & HDS Group (1996; Exline & Fisher, 2006; Hall & Fincham, 2005 dalam Uzun et al., 2018) mengatakan *self-forgiveness* adalah perubahan pikiran negatif dan perasaan bersalah ke arah yang lebih positif yang terdiri dari tiga langkah penting yaitu mengetahui kesalahan, menerima dengan penuh tanggung jawab, dan memiliki motivasi prososial untuk merubah perasaan dan perilaku negatif serta meningkatkan penerimaan, penghargaan, dan belas kasih kepada diri sendiri. Dari pemaparan tersebut dan didukung oleh hasil penelitian yang terdahulu dapat terlihat bahwa *self-forgiveness* merupakan variabel penting yang perlu dikaji lebih dalam pada diri individu khususnya hubungannya dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian mengenai *forgiveness* dan prokrastinasi akademik di Indonesia yang ditemukan masih terbatas di pembahasan *forgiveness* secara umum tidak berfokus pada *self-forgiveness* seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani pada tahun 2017 tentang Hubungan Pemaafan Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa jurusan Ilmu Gizi Universitas Diponegoro. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan fokus penelitian yang berbeda yaitu *self-forgiveness* atau pemaafan diri. Prokrastinasi akademik yang menjadi hambatan pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta membuat peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan *self-forgiveness* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Dari pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana hubungan antara *self-forgiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi berbagai masalah yang muncul antara lain:

1. Bagaimana gambaran *self-forgiveness* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-forgiveness* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Masalah pada penelitian ini dibatasi pada variabel *self-forgiveness* dan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *self-forgiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-forgiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi seperti:

- Menambah khazanah literatur ilmiah pada pengembangan variabel *self-forgiveness* dan prokrastinasi akademik
- Memberikan wawasan bagi pembaca mengenai pemaafan diri yang dapat membantu menangani prokrastinasi akademik
- Menyumbangkan referensi bagi peneliti lain yang tertarik pada variabel *self-forgiveness* dan prokrastinasi akademik

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis yaitu wawasan bagi mahasiswa tentang hubungan antara prokrastinasi akademik dengan memaafkan diri sendiri. Hal tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari guna menghadapi berbagai tugas akademik dan meraih tujuan serta prestasi belajar. Penelitian ini juga dapat bermanfaat secara praktis kepada penelitian selanjutnya lain agar menjadi masukan dalam mengkaji lebih dalam terkait *self-forgiveness* dan prokrastinasi akademik.