

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 terdapat wabah yang menyebar cepat secara global yaitu *Corona Virus Diseases 2019* atau disebut dengan COVID-19. Seperti yang kita ketahui bahwa awal mula kejadian tersebut di Wuhan, China. Penyebaran virus COVID-19 tersebut sangat cepat, hingga pada 2 Maret 2020 terdapat laporan penemuan terkait dua kasus infeksi pertama COVID-19 di Indonesia (Djalante et al., 2020). Semakin hari kasus COVID-19 semakin bertambah, sehingga pada 12 Maret 2020 WHO mengumumkan bahwa COVID-19 sebagai pandemi global (Putri, 2020).

Dampak dari COVID-19 mengakibatkan terhambatnya berbagai bidang kehidupan di Indonesia. Salah satunya penerapan yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia yaitu peraturan *stay at home* dan *social distancing* yang menyebabkan terhambatnya kegiatan di bidang sosial, ekonomi, maupun pendidikan. Pada bidang pendidikan semua kegiatan belajar mengajar hingga perkuliahan menggunakan metode pembelajaran secara daring. Seperti yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam Surat Edaran Nomor 369962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19).

Proses perkuliahan dengan metode pembelajaran daring secara tidak langsung membutuhkan adaptasi, terutama dalam praktiknya perlu menggunakan aplikasi-aplikasi tertentu yang sebelumnya belum pernah digunakan. Lalu, pembelajaran daring juga tidak semudah itu karena memerlukan perangkat elektronik dan jaringan internet yang lancar (Rigianti, 2020). Dengan adanya perubahan kondisi dalam bidang pendidikan, pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) agar pembelajaran dapat dilakukan dengan efektif

dan efisien. Fenomena mengenai prokrastinasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Turmudi dan Suryadi (2021) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi disebabkan suatu kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan tidak suka pada tugas tersebut sehingga mereka lebih memilih untuk menghindarinya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki alasan yang berbeda, mulai dari takut akan kegagalan, melakukan aktivitas lain diluar akademis, atau malas mengerjakan tugas yang diberikan (Rananto & Hidayati, 2017). Menurut Solomon dan Rothblum (1984; dalam Umari dkk, 2020) menyatakan bahwa perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas atau dapat dikatakan prokrastinasi bukan hanya dikarenakan sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Azar (2013; dalam Saman, 2017) prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku menunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu hal atau pekerjaan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Prokrastinasi dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang status dan tingkat pendidikan (Burka & Yuen, 2008; dalam Suhadianto, 2019). Wicaksono (2017) mengatakan bahwa perilaku menunda-nunda, seperti mengabaikan tugas, meremehkan atau menganggap tugas yang diberikan terlalu mudah, melakukan aktivitas lain yang tidak berguna dalam konteks akademik dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Santrock (2008; dalam Triyono, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh pelajar dalam mengerjakan ujian sampai batas menit terakhir dan menyalahkan waktu yang diberikan terlalu sedikit. Yong (dalam Rohmatun, 2021) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang irasional untuk menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, yaitu sering terlambat untuk mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan untuk memperoleh waktu tambahan dalam mengumpulkan tugas tersebut. Hal tersebut dilakukan karena lebih memilih kegiatan yang menyenangkan seperti jalan-jalan, bermain *game online*, menonton tv dan sebagainya (Hakim et al., 2017; dalam Turmudi & Suryadi, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir yang melakukan prokrastinasi memiliki beberapa faktor tertentu, salah satunya karena situasi pandemi COVID-19 yang terjadi menyebabkan mahasiswa dan dosen harus melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa et al., (2021) terhadap mahasiswa tingkat akhir pada saat masa pandemi COVID-19 di salah satu universitas di Surabaya dengan melibatkan 194 subjek yang menjelaskan bahwa sebanyak 72% atau 140 mahasiswa dari keseluruhan subjek penelitian melakukan prokrastinasi akademik yang terdiri dari 4 aspek, yaitu menunda menyelesaikan skripsi, keterlambatan dalam mengerjakan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Khoirunnisa et al., 2021). Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir juga memiliki dampak yang buruk, yaitu seperti terbuangnya waktu secara percuma, tidak mendapatkan hasil yang maksimal, bahkan bisa untuk tidak menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu (Ferrari et al., 1995; dalam Khoirunnisa et al., 2021).

Menurut Ferrari et al (1995; dalam Umari et al., 2020) ada beberapa bentuk-bentuk prokrastinasi akademik, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* yaitu perilaku menunda mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan lebih sempurna. Lalu, *dysfunctional procrastination* yaitu perilaku menunda mengerjakan tugas yang tidak memiliki tujuan dan tidak bermanfaat yang dapat berakibat buruk dan bisa menimbulkan masalah, seperti menunda karena merasa sulit dengan tugas yang dikerjakan, sehingga lebih memilih untuk menundanya dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa tingkat akhir yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti merasa tidak mampu menyusun skripsi, memandang skripsi sebagai tugas yang berat sehingga merasa takut melakukan kesalahan dan gagal, memilih aktivitas yang lebih menyenangkan, merasa masih memiliki waktu yang lama dalam menyelesaikan skripsi dan lebih memilih mengerjakannya apabila telah mendekati batas waktu (Aziz & Rahardjo, 2013). Einabad et al (2017) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa salah satu faktor

internal penyebab prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang sudah mengalami takut dalam kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik dan kurangnya tingkat *self compassion*. Hal ini ditunjukkan dari beberapa aspek *self compassion* dalam memprediksi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu aspek negatif dari *self compassion* seperti *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*, sehingga apabila mahasiswa tingkat akhir merasa penyelesaian skripsi menjadi hal yang sulit dan menjadi permasalahan bagi dirinya, lalu menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan dapat memperkuat timbulnya prokrastinasi akademik (Golpour et al., 2015; dalam Ranita, 2020). Oleh karena itu, *self compassion* memiliki peran dalam memprediksi prokrastinasi akademik dengan dibuktikan bahwa individu yang memiliki *self compassion* mampu mengurangi keadaan-keadaan yang bersifat negatif dalam penyelesaian skripsi atau tugas akademik dengan ditunjukkan bahwa aspek-aspek positif dari *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dapat mengurangi kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik (Einabad et al., 2017).

Menurut Neff (dalam Widyastuti, 2017) mengatakan bahwa *self compassion* atau belas kasih diri merupakan sikap perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami masalah, kesulitan, dan kekurangan yang ada pada diri. Selain itu, menurut Gilbert (dalam Widyastuti, 2017) mengatakan *self compassion* juga meliputi keinginan untuk lepas dari penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih. Memiliki tingkat rasa belas kasih diri atau *self compassion* yang tinggi bukan berarti seseorang menjadi terlalu memikirkan diri sendiri dan menjadi egois, namun dapat berpikir untuk melihat diri sendiri dan bisa meningkatkan resiliensi individu (Karinda, 2020). Azra dan Gustriani (2021) mengatakan bahwa dengan adanya *self compassion* akan membantu seseorang dalam menghadapi kesulitan sehingga dapat memiliki kemampuan untuk menyayangi diri sendiri, peduli terhadap diri sendiri, dan dapat menghargai diri sendiri. Karakteristik individu yang memiliki *self compassion* digambarkan sebagai individu yang mampu menerima diri sendiri dalam menghadapi kelemahan dan kesulitan yang dialami, mampu menerima permasalahan atau kegagalan sebagai suatu hal wajar yang

juga dialami oleh orang lain, dan mempunyai kesadaran bahwa setiap segala yang terjadi memiliki hubungan antara satu sama lain (Hidayati & Maharani, 2013; dalam Hidayati, 2015).

Memiliki *self compassion* menjadi langkah awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang berpengaruh pada akademik mahasiswa (Karinda, 2020). Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Barnard dan Curry (dalam Rahayu & Ediati, 2022) yang menjelaskan bahwa *self compassion* mampu meningkatkan penekanan atas diri sendiri yang nantinya akan membantu seseorang dalam mengurangi emosi-emosi negatif yang muncul. Pemikiran negatif dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang, seperti seseorang akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Martin dan Dahlen, 2005; dalam Karinda, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2022) kepada 193 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang sedang mengikuti pembelajaran daring menjelaskan bahwa dalam kondisi pandemi COVID-19 mahasiswa tetap mampu berusaha menyesuaikan diri pada perubahan yang terjadi, mampu menentukan keputusan yang lebih baik, serta merasa optimis dalam menghadapi situasi yang berubah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Cahyawulan (2021) kepada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang menyatakan bahwa adanya *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, melihat pengalaman kegagalan pada diri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lainnya, dan menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang, sehingga mereka yakin bahwa dapat menghadapi semua kesulitan termasuk dalam menghadapi kegiatan akademik dan yakin bahwa apa yang mereka jalani saat ini akan bisa terselesaikan dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aditya et al (2022) kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Halu Oleo yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self compassion* yang cukup baik akan membantu meningkatkan penguasaan diri dan lingkungan pada mahasiswa sehingga mahasiswa tingkat akhir

lebih mudah beradaptasi dengan tantangan yang ditemui dan menjadi lebih produktif, sehingga lebih mampu dalam menghadapi hambatan yang berkaitan dengan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiani (2021) kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Yogyakarta yang menjelaskan bahwa dengan adanya *self compassion* pada diri seseorang akan menimbulkan semangat dan motivasi dalam menghadapi segala kesulitan dan kegagalan pada masa pandemi COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan adanya *self compassion* yang diperlukan mahasiswa tingkat akhir dapat mengurangi penghakiman terhadap diri, mengurangi perasaan bahwa penderitaan hanya terjadi pada diri sendiri, dan larut dalam perasaan menderita ketika menghadapi hambatan dan kesulitan (Setiani, 2020). Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi akan memiliki prokrastinasi yang rendah, sehingga memudahkan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian akademik pada masa pandemi COVID-19 (Setiani, 2021). Penelitian lain tentang hubungan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ranita (2020) kepada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan subjek sebanyak 277 responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi di Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat *self compassion* yang rendah, sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. *Self compassion* memiliki peran dalam memprediksi prokrastinasi yaitu aspek negatif dari *self compassion* seperti *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi artinya semakin besar individu dalam mengembangkan aspek negatif dari *self-compassion* maka hal tersebut dapat memperkuat timbulnya prokrastinasi akademik (Golpour et al., 2015; dalam Ranita, 2020). Karakteristik mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat dari *self compassion* yang digambarkan sebagai individu yang mampu menerima diri sendiri dalam menghadapi kelemahan dan kesulitan dalam penyelesaian skripsi, mampu menerima permasalahan atau kegagalan pada proses pengerjaan skripsi sebagai suatu hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, dan mempunyai kesadaran bahwa setiap segala yang terjadi memiliki hubungan antara satu sama lain (Hidayati & Maharani, 2013; dalam Hidayati, 2015). Dari penjelasan yang

telah dijabarkan dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, variabel *self compassion* menjadi fokus yang perlu diteliti terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian sebelumnya mengenai *self compassion* dan prokrastinasi akademik masih mengalami keterbatasan pada wilayah Jabodetabek. Belum ada fenomena yang membahas mengenai pengaruh *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek. Selain itu, subjek penelitian sebelumnya juga masih memiliki keterbatasan pada mahasiswa psikologi tingkat akhir. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap mahasiswa psikologi tingkat akhir di Jabodetabek pada saat masa pandemi COVID-19 mengenai pengaruh *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang ada pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassioin* pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-compassioin* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini agar lebih terarah dan fokus pada pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat anjir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti memiliki tujuan pada penelitian ini untuk menjawab berbagai permasalahan yang ada pada latar belakang dan rumusan masalah. Tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *self-compassioin* pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19
2. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassioin* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek saat masa Pandemi COVID-19

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan ilmu pendidikan khususnya di bidang psikologi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pembaca dalam menambah wawasan mengenai pengaruh *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik.



## **1.6.2. Manfaat Praktik**

### *1.6.2.1 Bagi Mahasiswa*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai pengaruh *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik yang sedang menjalani perkuliahan daring.

### *1.6.2.2 Bagi Peneliti*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan teori dan metode yang digunakan.

