

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan akademik dan menuntut ilmu untuk mencari pengetahuan dan wawasan di suatu perguruan tinggi (Agung, Nur'Aini, & Wibowo, 2024). Sebagai mahasiswa tak luput dari kegiatan belajar, mengerjakan tugas kuliah, dan kegiatan pengembangan diri. Semua hal tersebut memiliki batasan waktu dalam penyelesaian tugas (Sari & Lestari, 2023). Berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2024; dalam Vanetta & Suyasa, 2025) tercatat berupa data jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai 9.656.252 yang tersebar di berbagai wilayah. Wilayah seperti Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) adalah wilayah dengan mahasiswa yang cukup besar (Yonatan, 2024). Besarnya jumlah mahasiswa di wilayah Jabodetabek didukung oleh infrastruktur teknologi dan akses internet yang relatif baik, sehingga memudahkan mahasiswa dalam memanfaatkan berbagai layanan digital untuk menunjang aktivitas akademik maupun non akademik.

Kemudahan akses internet di wilayah Jabodetabek menjadi salah satu faktor yang mendukung tingginya pemanfaatan layanan digital di kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. Berdasarkan Survei Internet Indonesia 2023 yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Provinsi Banten mencapai 89,10%, diikuti Provinsi DKI Jakarta sebesar 86,96%, dan Provinsi Jawa Barat sebesar 82,73%. Tingginya penetrasi internet di ketiga provinsi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat memiliki akses yang luas terhadap berbagai layanan berbasis internet. Kondisi ini tidak hanya mendukung aktivitas akademik, seperti pencarian informasi dan pembelajaran daring, tetapi juga meningkatkan pemanfaatan platform digital sebagai sarana hiburan (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023). Meskipun kemudahan akses internet memberikan berbagai manfaat bagi mahasiswa, kehidupan perkuliahan di wilayah Jabodetabek juga

dihadapkan pada beragam tuntutan akademik dan dinamika lingkungan yang kompleks.

Selama masa studi mereka, khususnya di wilayah Jabodetabek, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang lazim terjadi di kehidupan perkotaan, yang timbul dari kepadatan penduduk yang tinggi, kemacetan dan tingkat mobilitas sosial yang tinggi (Warsida et al., 2023). Kondisi tersebut dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Secara ideal mahasiswa wajib memenuhi tanggung jawab akademiknya, seperti belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, menghindari penundaan, dan menghadiri perkuliahan secara teratur (Juita, Susanti & Permatasari 2021). Dengan demikian, dalam kondisi ideal, mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dalam menjalani aktivitas perkuliahan.

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk khusus dari perilaku menunda-nunda yang terjadi ketika mahasiswa menunda penyelesaian proyek, kegiatan, atau tugas akademik tanpa alasan yang jelas, sehingga berpotensi menyebabkan penurunan prestasi akademik, kesejahteraan yang lebih rendah, dan peningkatan tingkat stres (McCloskey, 2011). Penundaan mengerjakan tugas hingga mendekati *deadline*, kemudian sedikitnya menggunakan waktu belajar untuk menghadapi ujian, peristiwa tersebut merupakan bentuk prokrastinasi akademik (Hidayanti & Chris, 2022). Perilaku ini dapat menghambat pencapaian akademik mahasiswa dan menurunkan kualitas proses pembelajaran.

Namun, pada kenyataannya, perilaku prokrastinasi akademik masih banyak ditemukan di kalangan mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Ananta (2022), menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa Indonesia sudah menjadi hal yang lazim dengan prevalensi mencapai 82,51% dalam kategori sedang sampai dengan tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Imani & Rozi (2024) mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jakarta yang terdiri dari 205 orang, sebanyak 60% orang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan Hermawan et al. (2025) berdasarkan dari kategorisasi skor prokrastinasi akademik bahwa 111 mahasiswa Jabodetabek berada pada kategori sedang yang mengalami prokrastinasi. Akumulasi data ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan lagi sekadar masalah manajemen waktu individu, melainkan cerminan

kegagalan psikologis individu dalam menghadapi hambatan-hambatan, yang berdampak pada kualitas lulusan dan kesehatan mental mahasiswa.

Setiyon, Paramita, dan Hartini (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada mahasiswa, baik dari segi akademik, fisik, psikologis, maupun sosial. Dari segi akademik, prokrastinasi dapat menyebabkan waktu belajar yang tidak efektif, penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, serta menurunnya produktivitas dan motivasi belajar. Dari segi fisik, kebiasaan menunda tugas berpotensi menurunkan kualitas tidur, memicu gangguan kesehatan, dan meningkatkan kebutuhan perawatan kesehatan, terutama menjelang akhir semester. Dari segi psikologis, prokrastinasi akademik berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi. Sementara itu, dari segi sosial, perilaku menunda tugas dapat menghambat interaksi sosial karena mahasiswa cenderung menghindari atau membatasi hubungan dengan orang lain. Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya memengaruhi keberhasilan akademik, tetapi juga kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Meskipun berbagai dampak negatif tersebut telah banyak diungkap dalam penelitian, perilaku prokrastinasi akademik masih sering ditemukan pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan akademik yang seharusnya dipenuhi mahasiswa dengan perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari.

Kesenjangan antara teori dan fakta tersebut menjadi dasar penting dalam penelitian ini. Berdasarkan teori, mahasiswa sudah mampu mempertanggungjawabkan kuliahnya, berkomitmen untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen dan mengumpulkan secara tepat waktu (Khairunisa, Yusuf & Firman, 2022). Namun, pada kenyataannya sekarang mahasiswa cenderung menunda dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, serta mahasiswa lebih memilih mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan, seperti *scroll* media sosial, bermain game online, dan menonton drama. Hasilnya mahasiswa memilih menggunakan jalan pintas seperti mencontek, melakukan *copy-paste*, mengerjakan tugas asal siap, dan tidak memikirkan kualitas tugas

yang dikerjakan (Khairunisa, Yusuf & Firman, 2022). Oleh karena itu diperlukan kajian yang berkaitan dengan munculnya prokrastinasi pada mahasiswa.

Fenomena yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah meningkatnya konsumsi hiburan digital, termasuk menonton drama Cina. Fenomena meningkatnya minat mahasiswa terhadap drama Cina juga tercermin dari hasil wawancara yang dimuat dalam artikel Serayu Nusantara (2026). Seorang mahasiswi berusia 21 tahun mengungkapkan bahwa drama Cina kini tidak lagi identik dengan cerita silat tradisional, melainkan telah berkembang dengan menghadirkan berbagai genre modern yang dinilai lebih menarik. Menurutnya, kualitas visual para aktor dan sinematografi drama Cina sudah setara dengan film layar lebar, sedangkan alur ceritanya cenderung ringan dan menghibur sehingga menjadi pilihan untuk melepas penat setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Ia juga menyatakan bahwa "*teman-teman satu tongkrongan saya sekarang hampir semuanya punya aplikasi streaming khusus buat nonton Drachin terbaru*" (Serayu Nusantara, 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa menonton drama Cina melalui *platform streaming* telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang cukup populer di kalangan mahasiswa serta menjadi bagian dari aktivitas rekreasi setelah menyelesaikan tuntutan akademik.

Salah satu faktor yang mendorong tingginya minat mahasiswa terhadap drama China adalah karakteristik kontennya yang berbeda dibandingkan tayangan dari negara lain. Drama Cina juga memiliki berbagai genre, mulai dari *modern romance* hingga *Wuxia*, menawarkan kualitas gambar, dan mengangkat nilai-nilai kekeluargaan dan kesetiaan dianggap sangat relevan dengan budaya masyarakat Indonesia. Karakteristik yang telah disebutkan menjadi nilai jual di kalangan mahasiswa sehingga membangun kedekatan emosional yang kuat bagi penontonnya (Serayu Nusantara, 2026).

Drama Cina tidak hanya disajikan dalam format serial berdurasi panjang seperti pada umumnya, tetapi juga berkembang dalam bentuk *micro drama* yang memiliki durasi sangat singkat, yaitu sekitar satu hingga dua menit per episode. Selain menawarkan konten dalam format yang ringkas, *micro drama* juga memiliki berbagai keunggulan, seperti akses yang sangat mudah, alur cerita yang ringan dan sederhana, serta ketersediaannya di hampir seluruh media sosial

maupun platform digital, seperti FlexTV, ReelShort, TikTok, YouTube Shorts, MeLoLo, dan berbagai platform khusus lainnya. Popularitas *micro drama* tidak hanya disebabkan oleh alur ceritanya yang ringan, tetapi juga karena formatnya yang dirancang secara cepat, padat, dan mampu memicu rasa penasaran penonton. Banyak episode diakhiri pada momen-momen penting (*cliffhanger*), sehingga mendorong penonton untuk segera membuka kelanjutan cerita melalui sistem *top-up*. Mekanisme tersebut secara perlahan membentuk kebiasaan konsumsi baru yang bersifat impulsif. (Indonesiana, 2025).

Popularitas drama Cina, termasuk dalam format *micro drama*, tidak hanya memberikan kemudahan akses terhadap hiburan, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak apabila aktivitas menonton dilakukan secara berlebihan. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah terganggunya kondisi kesehatan fisik individu akibat durasi menonton yang berkepanjangan. Dalam artikel berita berjudul "*Dokter Ingatkan Bahaya Menonton Drakor dan Dracin, Bisa Bahayakan Punggung dan Jantung*", dijelaskan oleh Prof. Dr. dr. Maria Regina Rachmawati yang mengingatkan bahwa kebiasaan menonton drama, termasuk drama Cina, secara terus-menerus dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang bergerak. Kondisi tersebut dapat memicu keluhan berupa nyeri pada punggung, leher, dan bahu. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta mengganggu pola tidur yang berujung pada kelelahan mata dan suasana hati yang buruk (Kompas, 2026).

Selain berdampak pada kondisi kesehatan fisik, kebiasaan menonton drama China secara berlebihan juga berpotensi memengaruhi aktivitas akademik mahasiswa. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah prokrastinasi akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (1984; dalam Putri & Edwina, 2020), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan dalam jangka waktu tertentu. Perilaku tersebut dapat terlihat pada enam area akademik, yaitu menunda aktivitas menulis *paper*/makalah, menunda belajar untuk menghadapi ujian, menunda membaca bahan perkuliahan secara rutin, menunda penyelesaian administrasi akademik, terlambat atau tidak menghadiri perkuliahan, serta menunda memulai maupun

menyelesaikan berbagai tugas akademik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan yang dapat menghambat penyelesaian kewajiban akademik. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengendalikan perilaku tersebut adalah kontrol diri.

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) Kontrol diri adalah kemampuan mengesampingkan atau mengubah respon internal, menolak godaan untuk terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan, dan untuk menahan diri dari untuk tidak melakukannya. Dalam konteks perilaku di akademik, kemampuan pengendalian diri merupakan faktor psikologis yang memengaruhi cara mahasiswa mengatur waktu dan perhatiannya, serta cara mengatasi gangguan Marsela & Supriatna (2019; dalam Purba & Damra, 2025). Sebaliknya, menurut Muvidah, Fitriyah & Mahbubi (2025) kontrol diri yang lemah dapat menimbulkan pergeseran prioritas, dampaknya ketika menonton sebuah drama, mahasiswa menjadi tidak bisa mengontrol dirinya.

Berdasarkan dampak negatif yang timbul akibat prokrastinasi akademik, perlu diterapkan langkah-langkah yang bertujuan untuk memperkuat pengendalian diri para mahasiswa guna mengatasi masalah ini. Maka mahasiswa perlu meningkatkan kontrol diri dengan tujuan untuk menahan dorongan yang dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan (Vanetta & Suyasa, 2025). Dalam meningkatkan kontrol diri diperlukan beberapa aspek penunjang, yaitu disiplin diri, yang mencerminkan kemampuan individu untuk tetap konsisten menjalankan kewajibannya; aksi yang tidak impulsif, yaitu kemampuan berpikir sebelum bertindak dan tidak mudah mengikuti dorongan sesaat; kebiasaan sehat, yang berkaitan dengan kemampuan membangun perilaku positif secara berkelanjutan; etika kerja, yaitu kesungguhan dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas; serta keandalan, yang menunjukkan kemampuan individu untuk bertindak secara konsisten sehingga dapat dipercaya dalam memenuhi komitmen (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

Peran kontrol diri mendorong individu untuk secara konsisten mengatur dan mengendalikan perilakunya agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan tersebut membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih adaptif serta mempertimbangkan setiap tindakan secara matang sebelum

bertindak. Dengan demikian, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan perilakunya serta mengambil tindakan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. (Mudalifah & Madhuri, 2019; Wulandari et al, 2020: dalam Paramithasari, Hermahayu & Haq, 2022). Dalam konteks mahasiswa, kontrol diri yang baik dapat membantu mengendalikan dorongan untuk menonton drama Cina secara berlebihan, sehingga aktivitas hiburan tersebut tidak mengganggu pengelolaan waktu maupun penyelesaian kewajiban akademik.

Sejalan dengan uraian tersebut, berbagai penelitian terdahulu juga telah mengkaji hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Beberapa penelitian yang dilakukan ahli sebelumnya memperlihatkan bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Damra (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Nugroho dan Jaryanto (2024) yang menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, sehingga mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menghindari perilaku menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Dewany et al. (2023), yang menyatakan bahwa self-control memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, di mana individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menekan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penonton Drama Cina di Jabodetabek”. Alasan mengangkat judul tersebut karena fakta maraknya prokrastinasi akademik kemudian diiringi tren menonton drama Cina, peneliti melihat perlu untuk melakukan kajian yang lebih mendalam. Pemilihan subjek

mahasiswa di Jabodetabek didasarkan observasi awal yang menunjukkan tantangan hidup di perkotaan yang tinggi dan ditambah dengan aksesibilitas yang sangat tinggi terhadap teknologi *platform* hiburan digital, sehingga lebih rentan terpapar distraksi yang memicu penundaan tugas akademik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya penguatan kontrol diri sebagai solusi atas permasalahan prokrastinasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa di Jabodetabek yang ditandai dengan penundaan pengerjaan tugas kuliah.
- b. Adanya kesenjangan antara kondisi ideal mahasiswa sebagai pembelajar mandiri dengan fakta perilaku penundaan di lapangan.
- c. Munculnya fenomena konsumsi drama Cina (khususnya *micro drama*) yang menjadi distraksi utama dan peristiwa penyerta dalam perilaku penundaan tugas.
- d. Rendahnya kemampuan kontrol diri mahasiswa dalam membatasi dorongan impulsif untuk menonton hiburan secara berlebihan.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya, fenomena yang diangkat adalah drama Cina, dan wilayah yang cangkupannya adalah Jabodetabek. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penonton Drama Cina di Jabodetabek”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penonton Drama Cina di Jabodetabek?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk: "Mengetahui secara empiris Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penonton Drama Cina di Jabodetabek."

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, mengenai dinamika kontrol diri dan prokrastinasi di tengah gempuran fenomena media hiburan digital. Serta memperkaya pengembangan penelitian mengenai variabel psikologis yang memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam menghadapi distraksi agar terhindar dari perilaku prokrastinasi.
- b. Bagi Institusi Pendidikan: Memberikan masukan dalam menyusun strategi bimbingan akademik yang tepat untuk membantu mahasiswa meregulasi perilaku belajarnya.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji variabel psikologis lain dalam konteks fenomena serupa.