

PENDAHULUAN

Prokrastinasi sangatlah kompleks dan melibatkan ragam unsur masalah. Sehingga untuk memahaminya tidak dapat dipandang dari satu segi saja, melainkan harus dilihat dari multi unsur. Sederhananya, prokrastinasi dapat dipahami sebagai adanya kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan suatu hal atau pekerjaan. Prokrastinasi juga dapat dipandang sebagai upaya menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak disukai atau juga disebabkan oleh perasaan takut gagal dalam melakukan suatu pekerjaan. Pada 26 Februari 1999, Majalah *New Statement* melakukan survei dan memperoleh hasil bahwa terdapat setidaknya 20-70% prokrastinasi terjadi pada pelajar (Majid, 2017). Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil penelitian Ellis dan Knaus (Lubis, 2018) yang dilakukan di Amerika dan memperoleh temuan bahwa terdapat 90% mahasiswa merupakan prokrastinasi pemula dan 70% mahasiswa telah seringkali melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut, Clark dan Hill menemukan bahwa antara 30% dan 45% mahasiswa Afrika-Amerika dalam sampel mereka melaporkan masalah dengan penundaan (Mahasneh et al., 2016). Ditemukan juga penelitian di antara 278 perguruan tinggi sarjana Belanda menunjukkan bahwa lebih dari 70% melaporkan adanya masalah akademik (Visser et al., 2018).

Sudah menjadi fenomena umum saat ini bahwa Sebagian pelajar cenderung keliru dalam mengelola waktu. Seringkali waktu banyak dihabiskan pada hal-hal yang bersifat hiburan dan untuk kesenangan semata. Sebagian dari mereka justru hampir tidak menyisakan waktu untuk keperluan akademik (Ulum, 2016). Sebagai seorang pelajar atau mahasiswa sudah semestinya memiliki kemampuan tata kelola waktu yang baik. Harus mampu memilah waktu bermain atau hiburan dengan waktu belajar serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik berdasarkan waktu yang diberikan (Nisa et al., 2019). Sehingga, berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi prokrastinasi akademik dari 73 responden terdapat 53,4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi (Nisa et al., 2019). Terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa antara 50% dan 95% mahasiswa menunda-nunda secara teratur. Selain itu, tingkat penundaan akademik yang merepotkan terbukti antara 70% dan 95%, dengan beberapa perkiraan setinggi 95% (Abu Bakar & Umar Khan, 2016).

Pada sub variabel menunda dalam memulai pengerjaan tugas akademik, prokrastinasi akademik mahasiswa menempati kategori sedang dengan persentase (55,62%). Kemudian pada sub variabel keterlambatan pengerjaan tugas tergolong

dalam kategori sedang dengan persentase sebesar (54,97%). Sedangkan pada sub variabel kesenjangan perencanaan dan kinerja tergolong dalam kategori rendah dengan persentase (49,40%) dan untuk sub variabel perbandingan hiburan dengan tugas akademik berada pada kategori sedang dengan persentase (53,71%). Dengan demikian, maka secara akumulatif prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong dalam kategori sedang dengan persentase sebesar (53,42%) (Damri et al., 2017). Sementara itu, hasil yang diperoleh dalam penelitian Muyana (2018), menggunakan indikator prokrastinasi akademik mahasiswa dengan tingkatan sangat tinggi adalah (6%), tinggi (8%), sedang (13%) dan kategori rendah adalah (0%). Maka prokrastinasi akademik kategori tinggi didominasi oleh mahasiswa Program Studi BK. Dalam penelitian juga dihasilkan temuan bahwa variabel prokrastinasi kategori tinggi memiliki persentase sebesar (22,50%) dengan frekuensi responden sebanyak 18. Kemudian 53 responden dengan persentase (66,25%) untuk kategori sedang dan 9 responden dalam persentase (11,25%) dengan kategori rendah (Andriyatiningrum, 2018).

Ditemukan dua hasil penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta diantaranya pada penelitian Erma (2013) yaitu berdasarkan tingkat kategorisasi dan frekuensi dari 90 subjek, terdapat 38,9% atau 35 subjek memiliki prokrastinasi akademik rendah, 48,9% atau 44 subjek memiliki prokrastinasi akademik sedang dan terdapat 12,2% atau 11 subjek memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Sehingga mayoritas prokrastinasi akademik berada dalam kategori sedang, sehingga diartikan masih ada perilaku mencerminkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. Sama halnya pada penelitian Hardiyanti (2016) terdapat 7,14% atau 5 orang subjek memiliki prokrastinasi akademik sangat rendah, 44,28% atau 31 orang memiliki prokrastinasi akademik rendah, 47,14% atau 33 orang memiliki prokrastinasi yang sedang dan 1,42% atau 1 orang memiliki prokrastinasi tinggi. Maka disimpulkan bahwa aktivis organisasi pada Fakultas Psikologi UMS memiliki rata-rata prokrastinasi akademik sedang.

Berkaitan dengan pengerjaan skripsi, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa menduduki tingkatan yang tinggi dengan persentase (132,2%). Setelah memperoleh perlakuan, prokrastinasi akademik mahasiswa masih dalam kategori tinggi, namun mengalami penurunan skor sebesar (19,4%) hingga berada pada persentase (110,9%). Penurunan dapat terjadi dikarenakan memperoleh perlakuan dalam bentuk layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan *discovery learning* (Ramadhani & Sari, 2018). Ferrari dkk, (1995), Berhasil memperoleh temuan beberapa faktor yang

berpengaruh terhadap diri individu dalam hal terjadinya prokrastinasi, yaitu; kontrol diri yang rendah, *self-conscious*, *self-esteem* yang rendah, efikasi diri, serta kecemasan sosial.

Melalui temuan penelitian oleh (Azalia et al., 2016), bahwa ditemukan adanya hubungan negatif signifikan terjadi pada kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2016. Kemudian hasil penelitian dari (Supriyantini & Nufus, 2018), bahwa terjadi hubungan negatif yang signifikan pada efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa USU, yang berarti bahwa rendahnya tingkat *self-efficacy* tentu akan memberi dampak bagi tingginya probabilitas prokrastinasi akademik yang terjadi, dan sebaliknya.

Melalui uraian di atas, ditemukan tiga rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu (1) Apakah ada hubungan pada kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, (2) Apakah ada hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dan (3) Apakah ada hubungan kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk (1) Mencari tahu hubungan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, (2) Mencari tahu hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dan (3) Mencari tahu hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa.

Manfaat dari penelitian ini (1) Manfaat teoritis yaitu diharapkan bisa bermanfaat bagi mahasiswa Psikologi untuk menambah pembedaharaan ilmu, khususnya pada psikologi pendidikan yang membahas tentang Prokrastinasi Akademik. (2) Manfaat praktis yaitu pertama pada subjek penelitian (mahasiswa) diharapkan dapat menjadi renungan bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik sehingga mereka bisa berfikir ulang mengenai penyebab mereka melakukan penundaan. Dengan mengetahui penyebabnya, mereka bisa meminimalisir perilaku prokrastinasi. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak atau belum mengalami prokrastinasi, mereka bisa menghindari perilaku tersebut dengan berpatokan pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Kedua pada pihak fakultas tentulah harus tahu mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswanya mengalami prokrastinasi. Dengan begitu, dapat membantu para mahasiswa untuk meminimalisir perilaku menunda-nunda dengan caranya sendiri. Tentulah hal tersebut bermanfaat sekali, karena dengan demikian mahasiswa jadi lebih semangat dan tingkat kelulusan mahasiswa menjadi

lebih cepat dan meningkat. Ketiga pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi salah satu bahan untuk penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini dengan yang selanjutnya bisa saling melengkapi dan saling menutupi kekurangannya masing-masing.

Prokrastinasi Akademik merupakan kecenderungan penundaan melakukan atau mengerjakan tugas akademik, meliputi tugas kampus, pelatihan, maupun kursus yang bersifat formal. Hal ini terjadi secara otomatis karena sudah menjadi sebuah kebiasaan dalam diri individu (Azalia et al., 2016). Sedangkan Majid (2017), melihat prokrastinasi sebagai kecenderungan yang tidak perlu dan memang sudah menjadi respon individu ketika menjumpai tugas yang tidak disukai, kurang menarik, atau pun tugas yang dapat menimbulkan perasaan cemas bagi individu tersebut. Prokrastinasi akademik disebabkan karena sifat menunda oleh tugas yang dijadwalkan, prioritas atau hal utama lainnya yang harus dilakukan atau bahkan benar-benar menghindar dari penyelesaian kegiatan di bawah kendali individu (Marliyah et al., 2020).

Menurut Suriyah dan Tjundjing (2007), terdapat 4 hal yang menopang prokrastinasi akademik, meliputi; (1) *Perceived time*, merupakan bentuk ketidakmampuan dalam menepati tenggat waktu; (2) *Intention-action gap*, adalah suatu celah yang terdapat antara keinginan atau perencanaan dengan perilaku; (3) *Emotional distress*, bagian dari aspek prokrastinasi yang disebabkan oleh perasaan tidak enak (cemas); (4) *Perceived ability*, berkaitan dengan keyakinan individu pada kemampuan diri yang dimiliki. Keraguan pada kemampuan diri merupakan salah satu unsur penyebab individu melakukan prokrastinasi.

Kemudian menurut Rahmaniah (2019), bahwa prokrastinasi ditandai dengan gejala menunda pekerjaan atau tugas, keterlambatan dalam pengerjaan yang melebihi tenggat waktu, terdapat kesenjangan antara perencanaan dan kinerja, serta cenderung mencari hal yang memberi kesenangan daripada menyelesaikan tugas yang memang sudah menjadi kewajiban.

Berdasarkan ungkapan dari Ferrari dkk. (Andriyatiningrum, 2018), bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Secara internal, individu terpengaruh oleh kondisi fisik dan psikologis, sedangkan secara eksternal individu dipengaruhi oleh didikan orang tua dan lingkungan sekitar seperti halnya lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Kontrol diri merupakan daya mampu individu dalam melakukan penyusunan, bimbingan, serta tata kelola perilaku yang berdampak pada konsekuensi positif yang sekaligus sebagai potensi yang dapat diasah dari diri individu (Marsela & Supriatna,

2019). Melakukan kontrol diri artinya mampu dalam mempertimbangkan setiap keputusan sehingga menjadi suatu perilaku yang terarah serta matang. Hal ini tentu akan memberikan efek pengendalian perilaku yang intens (Andriyatiningrum, 2018).

Terdapat beberapa aspek kontrol diri menurut Averill (Andriyatiningrum, 2018), menyebutkan bahwa kontrol diri terdiri dari beberapa aspek, meliputi; Kontrol Perilaku, dalam bentuk kesiapan respon untuk mengubah suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan; kemudian Kontrol Kognitif, merupakan daya mampu individu dalam melakukan olah informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, penilaian, serta mencari korelasi berbagai kejadian dalam suatu kerangka kognitif yang merupakan bentuk dari adaptasi psikologis individu; dan Kontrol Keputusan (*decisional control*) merupakan daya mampu individu untuk bertindak berdasarkan keyakinan dan persetujuan diri. Ketiga aspek tersebut sangat berguna bagi pola perilaku setelah individu memperoleh berbagai stimulus.

Kontrol diri sangat dipengaruhi oleh banyak hal. Tetapi secara garis besar, kontrol diri individu bergantung pada faktor internal dan eksternal. Secara internal, individu dibentuk oleh hirarki dasar biologis yang terstruktur melalui akumulasi pengalaman. Kontrol emosi yang baik pada remaja dapat diperoleh apabila terdapat ego yang kuat, yaitu daya mampu dalam menahan diri dari luapan berbagai emosi. Kemudian secara eksternal, individu dibentuk oleh kondisi sosial dan lingkungan sekitar, khususnya keluarga dan pergaulan (Majid, 2017).

Efikasi diri (*self-efficacy*), merupakan bentuk persepsi individu berkaitan dengan daya yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu perbuatan yang diharapkan (Bandura dalam Hernawati Diana, 2017). Hal ini dapat diterapkan dalam aspek akademik sehingga menjadi rasa percaya diri individu berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki guna menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tepat dan memuaskan (K. Endah, 2018).

Aspek efikasi diri menurut Bandura (Siti, 2019), adalah (1) Kesulitan, yaitu tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diyakini dapat diselesaikan. (2) Ketuntasan, keyakinan untuk menuntaskan tugas dalam segala situasi. (3) Kekuatan, seberapa besar keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas yang sulit. Selain itu, terdapat juga tiga dimensi efikasi diri, yaitu; Dimensi Tingkat (*level*) yang menjadi daya mampu individu dalam menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat kesulitannya; Dimensi Kekuatan (*strength*) adalah keyakinan individu pada daya mampu diri dalam

penyelesaian tugas; dan Dimensi Generalisasi sebagai penilaian diri individu tentang kemampuannya dalam menyelesaikan beragam tugas (Agustina, 2019).

Faktor yang memengaruhi efikasi diri menurut Bandura (Siti, 2019) diantaranya yaitu (1) Pengalaman keberhasilan, yakni yang didapatkan dari hambatan dan diperoleh melalui perjuangan individu. (2) Pengalaman orang lain, didapat melalui *social models* yang mirip dengan pengalaman individu. (3) Persuasi sosial, dukungan terhadap kemampuan diri sendiri. (4) Keadaan emosi, perubahan emosi dapat berpengaruh pada peningkatan atau penurunan efikasi diri. Seseorang dengan perilaku prokrastinasi merupakan bentuk penundaan secara sengaja yang disertai dengan perasaan tidak suka atau tidak tertarik dengan sesuatu yang seharusnya dikerjakan (Jatikusumo, 2018).

Tindakan prokrastinasi akademik muncul karena adanya efikasi diri. Individu dengan keterampilan pengaturan diri memiliki efikasi diri tingkat tinggi sehingga dapat mengatur diri mereka sendiri dengan berbagai motivasi tujuan. Selain itu, mereka termotivasi untuk melanjutkan akademik aktivitas selama mereka mampu mengelola pengamatan diri, proses evaluasi diri dan reaksi diri (ARIK, 2019). Sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* tergolong rendah maka individu tersebut cenderung menghindari dan menyerah dengan beberapa tugas yang harus dikerjakan dan pada akhirnya melakukan prokrastinasi akademik (Supriyantini & Nufus, 2018). Seperti hasil penelitian (Supriyantini & Nufus, 2018), yang menemukan bahwa rendahnya tingkat *self-efficacy* mahasiswa USU berdampak pada tingginya prokrastinasi akademik yang terjadi.

Tindakan prokrastinasi akademik juga dapat muncul karena adanya kontrol diri. Berdasarkan temuan yang dihasilkan dari penelitian (Azalia et al., 2016), ditemukan hubungan negatif signifikan terjadi pada kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam angka menunjukkan korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik adalah $0,618 > 0,1625$. Begitu pula sebaliknya. Didukung dengan hasil teori dari Averill (Aini, 2012) seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri baik akan cenderung mampu membawa perilakunya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan mahasiswa tersebut mampu mengelola stimulus, juga dapat mengetahui apa yang menjadi penghalang dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan, hipotesis dalam menyusun dan melakukan penelitian ini telah memiliki praduga yang bersifat sementara berkaitan hasil penelitian. Praduga tersebut peneliti sajikan dalam bentuk *hipotesis mayor* dan *hipotesis*

minor. Hipotesis mayor yaitu terdapat hubungan yang terjadi pada kontrol diri dengan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi. Sedangkan hipotesis minor terdiri dari (1) Terdapat hubungan kontrol diri terhadap prokrastinasi mahasiswa, dan (2) Terdapat hubungan efikasi diri yang terjadi terhadap prokrastinasi mahasiswa.