

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kata mahasiswa berasal dari dua kata yaitu “maha” yang berarti lebih atau paling serta kata “siswa” yang berarti pelajar. Kata mahasiswa dapat diartikan pelajar yang paling tinggi kedudukannya yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa ketika menempuh pembelajaran di perguruan tinggi memiliki tuntutan akademik, seperti harus mandiri dalam berpikir, mandiri untuk mencari referensi materi perkuliahan, serta tuntutan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Dari beberapa tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tidak sedikit diantara mereka memiliki rasa takut salah, rasa malas dan kurang bersemangat mengerjakan tugas, mengalami kesulitan dalam memahami dan menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan, kesulitan dalam membagi waktu, serta kurangnya minat dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Tuntutan akademik yang dialami oleh mahasiswa merupakan hal yang penting dan menyenangkan bagi mahasiswa yang dengan motivasi yang tinggi, namun bagi mahasiswa yang menganggap dunia akademik tidak menyenangkan akan menganggap tuntutan akademik menyiksa dirinya dan cenderung lambat atau bahkan menunda ketika ada tugas akademik yang harus diselesaikan (Asri 2018). Kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Muliani Rizki, Imam Haerul, 2020).

Prokrastinasi adalah sebuah tingkah laku yang cenderung tidak segera memulai pekerjaan atau tugas, terutama pekerjaan atau tugas yang dianggap sulit atau tidak disukai (Margareta, R.S., & Wahyudin 2019). Seseorang yang menunda tugas yang telah direncanakan disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinator sebenarnya tahu dan memahami bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan dan bermanfaat bagi mereka, namun mereka memilih untuk menundanya dengan sengaja dan melakukannya berulang kali (M. R., Simamora & Nababan, 2011). Prokrastinasi akademik dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengabaikan

tugas, menganggap tugas itu ringan, menunda-nunda tugas, atau mengerjakan tugas saat waktu pengumpulannya hampir tiba. Perilaku penundaan tersebut dilakukan dengan beberapa tahapan, seperti menentukan tugas yang akan dikerjakan terlebih dahulu, menentukan target waktu penyelesaian dan tahap pelaksanaan tugas. Tahap pelaksanaan tugas ini dapat berjalan sesuai dengan rencana ataupun sebaliknya, mahasiswa tidak melaksanakan rencana yang telah disusun (Asri 2018).

Prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa kurang dapat memanfaatkan waktu yang diberikan oleh dosen untuk menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa terbiasa menunjukkan sikap penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukannya secara berulang-ulang serta perasaan tidak tenang untuk menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chisan & Jannah dalam Afiyah, menemukan alasan seseorang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena terdapat kecemasan evaluasi, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mampu mengelola dan mengontrol diri takut akan konsekuensi kesuksesan, penolakan pada tugas serta sifat perfeksionis (Afiyah 2022). Apabila prokrastinasi akademik tanpa adanya peran adaptif dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Sri, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida, bahwa dari 77 responden dari Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama, menunjukkan bahwa skor variabel prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang atau sebesar 45,45%. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yang akan berdampak buruk pada prestasi belajarnya (Zuraida 2017).

Menurut Millgram dalam Rini dkk, faktor internal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik adalah kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat motivasi yang dapat mempengaruhi prokrastinasi secara negatif (Rini, 2014). Motivasi adalah upaya untuk menciptakan atau meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan tertentu (Prawira, 2017). Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku

sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Menurut Kurniawan, motivasi belajar didefinisikan sebagai keseluruhan kekuatan yang ada dalam diri siswa yang mendorong mereka untuk melakukan kegiatan belajar untuk menjamin kesinambungan dan memberikan arah dalam belajar (Kurniawan, 2020).

Motivasi belajar dapat dikatakan sebagai faktor yang menentukan kualitas belajar mahasiswa, meskipun strategi belajar dan pengaturan waktu telah diterapkan dengan baik, tetapi tanpa adanya kemauan dari mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar maka akan tetap ada rasa malas belajar (Husein N. M. 2018). Seseorang dapat dikatakan termotivasi ketika memiliki tujuan dan akan berusaha mengejarnya sampai tercapai. Semakin besar motivasi seseorang untuk mengapai tujuan, maka akan semakin besar pula peluang untuk berada dalam keberhasilan. Peran penting motivasi dalam belajar adalah menumbuhkan rasa senang, gairah, dan semangat belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar akan dengan senang hati meluangkan waktunya untuk belajar, menyelesaikan tugas-tugas, tidak mudah berputus asa apabila terdapat kesulitan belajar, serta menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Mengutip berdasarkan penelitian Afiyah Nur A., yang meneliti tentang pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa motivasi belajar dan regulasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang baik dan kemampuan regulasi diri akan membantu mereka menghindari atau mengatasi perilaku prokrastinasi akademik (Afiyah, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayrika N. Daharnis dan Yusri, yang meneliti tentang hubungan antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik (N. Daharnis Mayrika, 2015).

Prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan dengan motivasi belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida, dari 77 responden di

Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa skor variabel prokrastinasi akademik pada kategori sedang atau sebesar 45,45%. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik berdampak buruk pada prestasi belajarnya (Zuraida, 2017). Selain itu, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati Di Fakultas Psikologi Universitas Semarang, juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan motivasi belajar. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah motivasi belajar seseorang maka semakin tinggi prokrastinasinya. Selain itu, penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa alasan mahasiswa melakukan menundaan, seperti rasa malas, diganggu oleh teman, serta motivasi belajar yang rendah (Rachmawati, 2018). Dari beberapa hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar yang rendah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Selain faktor motivasi belajar yang rendah, prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan oleh faktor lain yakni regulasi diri. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fitriah menemukan bahwa prokrastinasi akademik dan regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan karena mahasiswa tidak dapat mengatur dan mengendalikan perilakunya (Fitriah, Z., Hartati, S., & Kurniawan 2016). Regulasi diri adalah aktivitas individu yang melibatkan pengaturan perhatian, pikiran, perilaku, dan emosi secara bersamaan dalam upaya merancang, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku individu agar sesuai dengan impian yang ingin dicapai tanpa hambatan atau perbedaan antara pola pikir dan perilaku (Ardina, P. R.A., & Wulan 2016). Regulasi diri adalah pengelolaan diri yang mencakup meningkatkan diri sendiri melalui pikiran, perasaan, dan perilaku yang direncanakan dengan tujuan yang ingin dicapai (Wardhiana, R. A. 2018).

Regulasi diri memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai tujuan serta proaktif dalam upaya mendorong individu untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dari sebelumnya (Arwina, A., Fadilah, R., & Murad 2022). Seseorang dengan regulasi diri yang tinggi tidak akan membuang-buang waktunya untuk mengerjakan hal-hal yang tidak relevan dengan tujuan yang ingin dicapai. Sebaliknya, seseorang dengan regulasi diri yang rendah tidak dapat mengatur dan mengarahkan waktunya sesuai dengan tujuannya, sehingga lebih mementingkan hal-hal yang tidak bermanfaat dan sering diasumsikan melakukan tindakan prokrastinasi (Wardhiana, R. A. 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardina dan Wulan tentang Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA, yang menemukan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang signifikan. Hal tersebut, berarti bahwa tingkat regulasi diri seseorang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan rendah, dan sebaliknya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri dapat menjadi cara untuk mengurangi dan mencegah prokrastinasi akademik (Ardina, P. R.A., & Wulan 2016). Dari penelitian tersebut memberikan solusi bagi mahasiswa agar dapat mengatur diri dalam hal merencanakan yang berdasarkan pada motivasinya sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Secara umum, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan memanfaatkan waktunya dengan baik sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah tidak mampu mengatur waktunya dengan baik dan lebih mementingkan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan baginya, yang mengakibatkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ais Risyofa pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik meliputi memiliki sifat perfeksionisme, rasa takut gagal memenuhi harapan dosen,

kesulitan membagi waktu, memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, rasa malas serta lingkungan pertemanan yang sulit dikontrol (Ais 2022). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah menunjukkan bahwa terdapat 7 mahasiswa dalam kategori rendah memiliki presentase 12,3%, 40 siswa dalam kategori sedang memiliki presentase 70,2%, dan 11 siswa dalam kategori tinggi memiliki presentase 17,5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebesar 70,2% atau berada dalam kategori sedang (Ubaidillah Ferza Gautama 2022).

Prokrastinasi akademik sudah menjadi hal yang sangat umum terjadi dikalangan mahasiswa terutama pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Hasil pra survey yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa semester 6 prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, mengatakan bahwa alasan mereka seringkali menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen sampai mendekati waktu pengumpulan karena mereka tidak memiliki semangat untuk segera menyelesaikan tugas, menganggap remeh tugas serta belum menyusun waktu dan strategi belajar dengan baik sehingga sering sekali tidak memahami tugas yang diberikan.

Dari fenomena yang dijabarkan di atas, mengenai prokrastinasi akademik, motivasi belajar, dan regulasi diri. Peneliti ingin mengetahui apakah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung mengalami prokrastinasi akademik, serta peneliti ingin mengetahui bagaimana motivasi belajar dan regulasi diri yang memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Motivasi Belajar dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan di latar belakang ditemukan identifikasi masalah yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung melakukan prokrastinasi akademik.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh antara motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh secara parsial antara motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh secara simultan antara motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Motivasi Belajar Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi pembaca.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai kontribusi dan sumbangan yang bermanfaat sebagai bahan kajian dan referensi yang relevan bagi peneliti selanjutnya.

1.5.2 Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan pada mahasiswa untuk memperhatikan motivasi belajar dan regulasi diri dalam hal prokrastinasi akademik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, serta dapat menjadikan bahan rujukan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.