

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses belajar di perguruan tinggi yang harus melaksanakan misi Tri Darma dalam perguruan tinggi¹. Selama mengikuti perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas-tugas misalnya mengerjakan makalah, membaca buku yang berkaitan dengan perkuliahan dan belajar untuk ujian. Tugas yang dihadapi mahasiswa setiap semesternya akan semakin berat begitu juga dengan permasalahan akademik yang harus dihadapi. Disisi lain Mahasiswa sebagai sumber daya manusia memiliki tanggung jawab sebagai warga negara Indonesia dalam melaksanakan peran dan fungsinya sebagai mahasiswa tentu banyak sekali hambatan dan tantangan yang dihadapi, mahasiswa menghadapi tugas-tugas

¹ Fitriya dan Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang", *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, Vol 2, No. 1, 2016, h. 63

akademik dari setiap mata kuliah hingga tugas akhir yang menuntut konsentrasi penuh dan perjuangan tanpa kenal lelah. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu diperguruan tinggi dituntut untuk bisa berprestasi baik secara akademik maupun non akademik dengan begitu mahasiswa harus bisa manajemen waktu secara efektif agar bisa memprioritaskan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan sesuai ketika menghadapi suatu tugas. Menurut

Steel² yang dikutip oleh Reni Nugrasanti dalam jurnal *Provitae* Perilaku Prokrastinasi adalah menunda waktu untuk mengerjakan tugas, melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, kreatif dan mencari alasan untuk menutupi kesalahannya dan berusaha menghindari pemberi tugas. Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (*deadline*), suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan dan sebagainya.³

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik sering kali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang

² Arundati Shinta & Singgih Purwanto "Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter dan Faktor-Faktor Penyebabnya" *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, 2015. H.45

³ Reni Nugrasanti, "Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Provitae*, Vol II Nomor 1, Mei 2006.

memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas.⁴ Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dapat berakibat negatif yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal, serta dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Penundaan juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang. Ferrari⁵ mengatakan yang bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi dia menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya. Orang melakukan prokrastinasi

⁴ Siti Mulyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling", *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. VIII, Nomor 1, Mei 2018, h. 46

⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,...h.158

memerlukan waktu lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya.

Perilaku menunda pekerjaan merupakan perilaku tercela karena menyia-nyiakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh sang pemilik waktu Allah SWT. Seperti sabda Rasulullah SAW:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة و الفراغ

Artinya “*dua nikmat yang sering di sia-siakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang.*” (HR.Bukhori)⁶

Fenomena penundaan pengerjaan tugas banyak dijumpai di lapangan. Diantaranya menggunakan metode sistem kebut semalam dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan suatu tugas yang penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

⁶ Muhammad Murtaza bin Aish, “Himpunan 90 Hadist Pilihan Periode ke-5” (Kantor Kerjasama Dakwah dan Bimbingan Bagi Pendetang Rabwah-Riyadh, KSA, 2015), h.51

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan teknik pengelolaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. *Self regulatory learning* terdiri dari *self generation* dan *self monitoring*. Pembelajaran ini dilakukan dengan memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Sasaran yang dicapai berupa kegiatan kemampuan akademik atau target sosial emosi⁷.

⁷ Khoe You Tung, *Pembelajaran dan Perkembangan Belajar*, (Jakarta: Indeks, 2015), h. 174

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah terkait diatas adalah :

1. Apa faktor penyebab Prokrastinasi akademik mahasiswa?
2. Bagaimana penerapan teknik pengelolaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apa faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Untuk mengetahui bagaimana teknik pengelolaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa dengan teknik pengelolaan diri.
2. Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa yang menjadi objek penelitian adalah dapat mengetahui bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik agar bisa mengubah kebiasaan buruk menunda-nunda pekerjaan.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelumnya sudah banyak sekali penelitian tentang Prokrastinasi Akademik, yaitu: Skripsi Luluk Hidayati yang berjudul *Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.P 2017-2018*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh konseling kognitif perilaku dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.⁸

Pada penelitian Kedua, Skripsi Dina Husnia yang berjudul *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Tujuan

⁸Luluk Hidayati, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.A 2017-2018*, Bandar Lampung: Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan: 2017

penelitian ini untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN MALIKI Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN MALIKI Malang⁹.

Pada penelitian ketiga, Puswanti yang berjudul *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Metode Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristic untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok dengan

⁹ Dina Husnia, *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Malik Ibrahim Malang*, Malang: Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang: 2015

pendekatan behavioristik efektif digunakan untuk mereduksi prokrasstinasi akademik siswa SMK¹⁰.

F. Kerangka Teori

Pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif social pada 1986 dalam bukunya yang berjudul *Social Fondation of Thought and Action: A Social Cognitive Theraphy*. Bandura¹¹ berpendapat bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan.

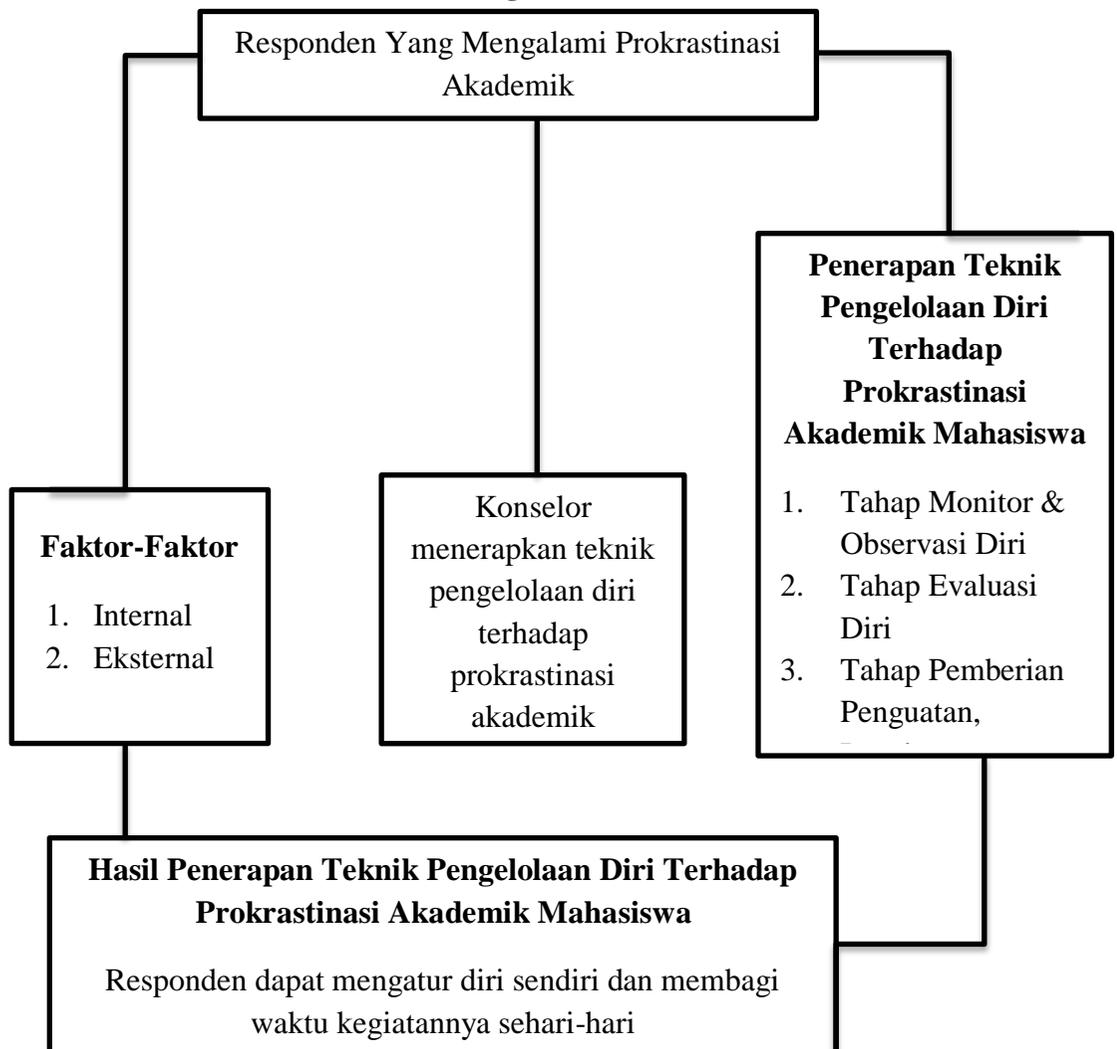
Pendekatan dengan teknik pengelolaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, agar

¹⁰ Puswanti, Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Kondeling Kelompok Melalui Metode Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK, *Psikopedagogia* Vol.3 No.1, 2014

¹¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang:UMM Press,2009) h.283

responden dapat mengatur dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan,

Kerangka Teori Dalam Penerapan Teknik Pengelolaan Diri



G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan. Penelitian tindakan adalah adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain¹². Menurut Kemis dalam buku Uhar Suharman penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian dengan prinsip Aksi-Refleksi (*Action-reflection*) yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi-situasi tertentu untuk memperbaiki praktik yang dilakukan sendiri¹³.

Dengan pendekatan teknik pengelolaan diri dengan menfokuskan bagaimana teknik pengelolaan diri dapat mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

¹² Andi Prastowo, *Memahami metode-metode Penelitian*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h.225

¹³ Uhar Suharman, *Metode Penelitian Kuntitatif, kualitatif, dan Tindakan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012) h. 248.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini yang menjadi titik permasalahan yaitu 8 Responden mahasiswa jurusan Hukum Keluarga Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang terdiri dari 3 Orang Laki-Laki dan 5 Orang Perempuan. Objek penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

3. Batasan Masalah

Batasan masalah ini dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu peneliti membatasi penelitian ini: Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa jurusan hukum keluarga islam.

4. *Setting* Penelitian

Setting penelitian ini berisi tentang waktu penelitian, tempat penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Hukum Keluarga Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten karena berdasarkan informasi yang dihimpun peneliti

diketahui bahwa banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Observasi dan Wawancara. Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen.

a. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan salah satu bentuk pengumpulan data primer. Observasi merupakan suatu cara yang sangat bermanfaat, sistematis dan selektif dalam mengamati dan mendengarkan interaksi atau fenomena yang terjadi¹⁴.

Teknik Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan dengan melihat keseharian responden di kampus baik secara langsung maupun tidak langsung.

¹⁴ Restu Kartiko Widi, *Asas Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010) h. 236

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu untuk mendapatkan informasi dari informan. Secara garis besar wawancara terbagi dua yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk mendapatkan informasi. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besarnya permasalahan yang akan ditanyakan¹⁵.

Penulis melakukan wawancara dengan kedelapan responden atau subjek penelitian yaitu mahasiswa jurusan hukum keluarga islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang mengalami prokrastinasi akademik. Tujuannya

¹⁵ Sugiyono, *Merode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2017) h.140

untuk mengumpulkan data mengenai kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan peneliti adalah Analisa model Miles dan Huberman¹⁶. Analisa data penelitian dapat dilakukan melalui langkah, sebagai berikut

a. Reduksi Data

Merupakan proses pengumpulan data penelitian, seorang peneliti dapat menemukan kapan saja waktu untuk mendapatkan data yang banyak, apabila peneliti mampu menerapkan metode observasi, wawancara atau dari berbagai dokumen yang berhubungan dengan subjek yang diteliti.

b. Penyajian Data

Penyajian data dibatasi sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan

¹⁶ Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Gaung Persada, 2009), h.139

pengambilan tindakan. Dalam pengambilan data kecenderungan kognitif manusia menyederhanakan informasi yang kompleks kedalam satuan yang mudah dipahami.

c. Mengambil Kesimpulan

Mengambil kesimpulan adalah analisis lanjutan dari reduksi data dan penyajian data sehingga data dapat disimpulkan. Penarikan kesimpulan tahap paling akhir didalam analisis data yang dilakukan dengan melihat hasil reduksi data dan tetap mengacu pada rumusan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Setelah data disajikan peneliti dapat memberikan makna, tafsiran, argumen, membandingkan data dan mencari hubungan antara komponen dengan komponen yang lain sehingga dapat ditarik kesimpulan.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembahasana hasil penelitian, maka sistematika penulisan dalam penelitian ini disajikan dalam 5 bab, diantaranya:

Bab pertama, pendahuluan, dalam bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian kerangka teori, tinjauan pustaka serta sistematika penulisan.

Bab kedua, membahas kajian teoritis penelitian yaitu pengertian prokrastinasi dan pengertian teknik pengelolaan diri

Bab ketiga membahas tentang Profil Mahasiswa Hukum keluarga Islam yang mengalami prokrastinasi akademik dan Faktor Prokrastinasi akademik mahasiswa

Bab keempat, penerapan teknik pengelolaan diri dan hasil penerapan teknik pengelolaan diri

Bab kelima, penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan dan saran peneliti berdasarkan hasil penelitian.