

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan atau *education* menurut Islamuddin (2012) berasal dari kata *educate* yang berarti memberi peningkatan (*to elicit, to give rise to*), dan mengembangkan (*to evolve, to develop*). Pendidikan sendiri merupakan salah satu langkah yang dapat digunakan untuk memperoleh pengetahuan dan membantu perkembangan kognitif. Pada dasarnya, semenjak dalam kandungan, manusia sudah mendapatkan pendidikan mengenai pengendalian emosi dari orang tuanya terutama ibu, sampai anak telah dilahirkan dan menjadi dewasa, pendidikan masih akan terus berlangsung. Pendidikan tergolong menjadi tiga kategori, yaitu pendidikan formal, informal dan non-formal (Sulfasyah dan Jamaluddin, 2016). Salah satu pendidikan formal diketahui adalah kuliah atau perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan sebutan bagi peserta didik yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi baik Universitas, Politeknik, Institut ataupun sebuah Akademi. Sebagai penuntut ilmu di Perguruan Tinggi, oleh masyarakat, mahasiswa dinilai berada ditataran elit karena kelebihan dan kesempatan yang dimilikinya sehingga mahasiswa bisa berada di atas sedikit masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tanggung jawab dimana proses pembelajaran merupakan esensi dari penyelenggaraan dalam pendidikan yang nantinya akan berdampak pada kualitas *out put* para penempuh pendidikan. Mahasiswa sebagai orang yang dinilai memiliki derajat lebih tinggi

diharapkan mampu membawa perubahan yang lebih baik serta dapat memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat oleh generasi pendahulunya. Sebagai seorang mahasiswa yang menempuh pendidikan maka tidak akan lepas dari adanya aktifitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik.

Tugas kuliah merupakan salah satu pekerjaan yang wajib dikerjakan dan menjadi tanggung jawab seorang mahasiswa. Pada saat dihadapkan dengan tugas, muncul bermacam-macam reaksi dari mahasiswa seperti rasa enggan atau malas untuk mengerjakan, menunda untuk mengerjakan, *mengcopy paste* tugas teman. Fenomena yang tidak akan terpisahkan pada masa perkuliahan salah satunya adalah penundaan atau prokrastinasi dalam pengerjaan tugas kuliah. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa frekuensi prokrastinasi paling banyak dilakukan ketika menulis lembar tugas dengan presentase sebanyak 46%, 30.1% ketika membaca tugas, 23% menghadiri pertemuan, 10.6% menunda tugas administrasi, dan 10.2% menunda kinerja akademik secara keseluruhan.

Level prokrastinasi mahasiswa diketahui berada pada taraf yang mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil penelitian Ellis dan Knaus (Setiawan & Faradina, 2018) memperkirakan bahwa 95% dari mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi pada permulaan atau penyelesaian tugas dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya terkait prokrastinasi di Indonesia yang dilakukan oleh Muyana (2018) menemukan bahwa 70% mahasiswa UAD program studi BK melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa tingkat

prokrastinasi pada mahasiswa masih tergolong tinggi. Steel (Kadi, 2016) mengatakan bahwa prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi tergolong tinggi.

Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Perilaku menunda yang bertujuan untuk menghindari beban atau tekanan dapat terjadi karena adanya proses kognitif yang salah dalam mengidentifikasi suatu tugas.

Ferarri dan Tice (Kadi, 2016) menyebutkan jika mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen atau bahkan menunda belajar untuk menghadapi berbagai macam tes atau ujian, dengan melakukan aktifitas yang tidak penting ataupun tidak berhubungan dengan kegiatan akademik dikarenakan mahasiswa merasa malas, lelah, kurangnya rasa percaya diri dan cenderung menghindari dari berbagai tugas yang menumpuk dan akhirnya mengambil keputusan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, hal ini dianggap sebagai strategi *coping* bagi mereka.

Berdasarkan perspektif *cognitive-behavioral*, Ellis dan Knaus (Ghufron dan Risnawita, 2010) memberikan penjelasan jika prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional dapat terjadi karena adanya kesalahan dalam mempersepsikan tugas, seperti: memandang tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan. Kegagalan dalam mengidentifikasikan tugas menimbulkan konflik dalam diri

individu sehingga prokrastinasi dilakukan sebagai bentuk *coping* untuk menyesuaikan diri dalam membuat keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh tekanan atau stres.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember didapati beberapa mahasiswa masih melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas hingga mendekati *deadline*. Aspek rendahnya intensi untuk mulai mengerjakan tugas yang merujuk pada perilaku penundaan baik untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, beberapa orang mahasiswa mengatakan jika dirinya ketika sepulang kuliah itu tidak langsung mengerjakan tugas kuliah, biasanya masih mampir untuk bermain di kos teman atau beristirahat di kos sendiri dengan cara merebahkan diri sembari bermain game, nonton *vlog*, nonton drama korea atau bermain sosmed hingga tertidur. Kemudian perilaku tersebut berulang hingga mendekati waktu pengumpulan tugas.

Beberapa mahasiswa juga mengatakan jika dirinya menunda pengerjaan tugas karena kurang memahami materi ataupun instruksi yang diberikan sehingga lebih memilih untuk menunggu pekerjaan teman selesai kemudian menjadikannya sebagai contoh dalam mengerjakan tugas, adapula mahasiswa yang mengatakan jika dirinya lebih memilih untuk mengerjakan bersama teman sehingga bisa langsung diberi arahan dalam mengerjakan tugas. Sedangkan bagi beberapa mahasiswa ada yang hanya beristirahat sebentar sebab ingin membuang lelah terlebih dahulu dengan cara tiduran atau makan, lalu ada yang mengatakan untuk mengistirahatkan otak, ataupun memejamkan mata. Setelah dirasa sudah cukup

istirahat, mahasiswa segera menyelesaikan tugas akademiknya dikarenakan tidak merasa tenang jika tidak segera diselesaikan.

Aspek memiliki standard hasil kerja yang tidak optimal merujuk pada keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan tergesa-gesa pada saat mengerjakan sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal. Beberapa mahasiswa mengatakan jika dirinya sering tergesa-gesa pada saat mengerjakan tugas karena mereka meremehkan tugas di awal sehingga kewalahan mengerjakan saat mendekati waktu pengumpulan tugas, bahkan mereka mengatakan jika sampai tidak makan dan tidur sehingga berdampak pada kesehatan mereka. Terdapat mahasiswa yang mengatakan jika nilai yang diperolehnya itu kecil sehingga harus mengulang mata kuliah karena tidak lulus pada mata kuliah tersebut. Sedangkan bagi beberapa mahasiswa mengatakan jika tidak suka mengerjakan dalam waktu yang singkat karena jadi tidak bisa mengoreksi hasil kerja yang dirasa kurang benar.

Aspek adanya pekerjaan lain yang dirasa prokrastinator lebih penting untuk dilakukan, hal ini merujuk pada perilaku mengerjakan tugas lain yang dinilai lebih penting untuk dikerjakan padahal mahasiswa tahu jika tugas dari kampus juga penting untuk diselesaikan. Beberapa mahasiswa mengatakan jika lebih mengutamakan keluar bersama teman dibandingkan menyampaikan tugas dan ada juga yang mengatakan jika lebih mengutamakan untuk menonton drama korea karena dirasa lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu. Ada sebagian mahasiswa yang mengaku lebih suka jika mengerjakan

tugas akademiknya terlebih dahulu karena bisa lebih merasa tenang dan tidak mengganggu pikiran.

Aspek ada emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas merujuk pada kerisauan emosional yang timbul ketika mahasiswa melakukan penundaan. Beberapa mahasiswa mengatakan jika dirinya pusing memikirkan tugas terutama yang tidak dimengerti karena dirinya bingung pada saat mengerjakan. Terkadang dirinya mengantuk karena lelah memikirkan tugas yang sulit. Tetapi pada saat tidak dikerjakan membuat mahasiswa merasa panik pada saat tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas, cemas karena takut tugas tidak selesai tepat waktu, ada juga yang merasa menyesal karena seharusnya mengerjakan tugas segera setelah tugas diberikan. Beberapa mahasiswa mengatakan lebih suka jika menyelesaikan tugas terlebih dahulu karena tidak suka diburu-buru dalam mengerjakan sesuatu, hal tersebut malah membuatnya bingung. Meski merasa bingung saat mengerjakan dari jauh-jauh hari mahasiswa mengaku lebih merasa santai dan tidak ke pikiran.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai sebab baik dari dalam diri ataupun dari lingkungan. Sokolowska (Subekti, dkk, 2014) menyebutkan beberapa penyebab prokrastinasi yang secara umum terbagi menjadi: (1) *Personality based reasons*; (2) *Task related reasons*; dan (3) *Ability perception reasons*. Konsep diri atau *self-concept* merupakan salah satu bagian dari *ability perception reasons*.

Self-concept menjadi sebuah gaya kepribadian yang penting untuk diteliti lebih jauh, sebab *self-concept* menjadi salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh

Handayani dan Suharnan (2012) terkait konsep diri dengan prokrastinasi akademik yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik.

Salah satu aspek dari *self-concept* yaitu *self-criticism* menurut Gilbert dan Miles (Doerig, dkk, 2014) adalah bentuk penilaian diri dan evaluasi diri yang negatif dan mungkin menyangkut berbagai aspek diri seperti penampilan fisik, perilaku sosial, pikiran dan emosi batin, karakteristik kepribadian dan kemampuan intelektual. Penilaian diri dan evaluasi diri negatif yang dimiliki individu termasuk ke dalam suatu pemikiran irasional yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember didapati beberapa mahasiswa yang memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri atas kegagalan yang diperoleh dan yang paling sering dilakukan dengan cara menyalahkan dirinya sendiri. Aspek *comparative self-criticism* merupakan pandangan negatif yang berasal dari diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Beberapa mahasiswa mengatakan jika sering menyalahkan dirinya sendiri karena tidak bisa berhasil seperti teman-temannya yang mengerjakan di waktu yang singkat tetapi nilainya tetap bagus.

Aspek *internalized self-criticism* merupakan perspektif negatif terhadap diri sendiri dengan cara membandingkan diri sendiri dengan standard pribadi. Beberapa mahasiswa mengatakan jika dirinya sering menyalahkan dirinya jika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan target yang telah dibuat. Ketika individu yang

memiliki *self-criticism* menghadapi suatu kejadian yang tidak sebagaimana mestinya maka individu akan tertekan dan menyerang dirinya sendiri dengan kritikan sehingga beresiko tinggi mengalami stres.

Perilaku mengkritik diri yang dilakukan mahasiswa kemudian berakhir pada penundaan bisa berdampak pada perilaku sehari-hari. Tugas akademik atau pekerjaan lainnya jadi sering tertunda karena sudah terbiasa untuk melakukan penundaan. De Bruin dan Rudnick (Saman, 2017) menyebutkan jika prokrastinasi akademik dapat menimbulkan beberapa dampak yaitu meningkatnya kecemasan dalam menghadapi ujian, kegagalan dalam pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang buruk, dan persiapan menghadapi ujian yang buruk.

Jika ditinjau berdasarkan fungsi dan peranan mahasiswa yang nantinya sebagai *agent of change*, *social control* dan *iron stock* menurut Istichomaharani dan Habibah (Rifandi, dkk, 2018) dengan artian mahasiswa diharapkan sebagai pelaku perubahan bukan hanya sebagai pencetus atau penggagas suatu perubahan dalam masyarakat. Mahasiswa dituntut untuk mempunyai tingkat kedisiplinan, kreativitas dan etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugas kuliahnya, mahasiswa harus terlibat aktif dalam proses pembelajaran agar mereka menjadi sukses dalam meningkatkan prestasi akademik mereka menurut De Roma (Kadi, 2016).

Fenomena yang terjadi di lapangan menyebutkan bahwa mahasiswa secara sadar menunda menunda mengerjakan tugas meski telah mengetahui jika penundaan yang dilakukan berdampak buruk. Dampak dari prokrastinasi berdasarkan wawancara yang telah dilakukan adalah mahasiswa menjadi

kewalahan dalam menyelesaikan tugas bahkan sampai tidak tidur sehingga mengganggu kesehatan, selain itu mahasiswa memperoleh nilai dengan hasil yang tidak maksimal, bahkan karena prokrastinasi terdapat mahasiswa yang harus mengulang mata kuliah karena tidak lulus di mata kuliah tersebut. Diketahui prokrastinasi dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah menurut Utomo (Ursia, dkk, 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik ingin mendeskripsikan terkait ada atau tidaknya pengaruh dari *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini penting dilakukan karena penilaian diri negatif atau *self-criticism* dapat mengarah pada perilaku prokrastinasi yang berpotensi menurunkan produktivitas kerja seseorang karena banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu sehingga dapat menurunkan kualitas dari seorang individu dan tidak tertuntaskannya fungsi serta peranan mahasiswa yang seharusnya. Prokrastinasi sendiri memang dilakukan untuk mengatasi stres yang dirasakan pada saat dihadapkan dengan tugas tetapi hanya bersifat sementara, selanjutnya mahasiswa akan dihadapkan kembali dengan *deadline* tugas yang belum terselesaikan dengan waktu pengerjaan yang lebih singkat sehingga menumbulkan perasaan tertekan yang memicu stres.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dari penelitian adalah “Apakah ada atau tidak pengaruh *self-criticism*

terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa sumbangan teoritis yang khususnya berkaitan dengan pengaruh *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program yang dapat mencegah atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan *self-criticism*.

b. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk informasi tambahan khususnya dalam menyusun penelitian selanjutnya yang memiliki variabel sama, yaitu: *self-criticism* dan prokrastinasi akademik serta dapat menjadi acuan untuk menemukan program pencegahan prokrastinasi dan pemahaman diri yang lebih baik.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pemahaman terkait gambaran dan ada atau tidaknya pengaruh dari *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat sadar akan bahaya dari prokrastinasi serta mendorong individu untuk memiliki pola pikir yang sehat sehingga memiliki pemahaman diri yang lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini tidak serta merta tanpa berlandaskan pada penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian terkait *self-criticism* dan penelitian prokrastinasi akademik. Tinjauan pustaka ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan bagi penelitian ini.

Penelitian pertama diambil dari penelitian Handayani, Sri Wiworo Retno Indah dan Surhanan (2012) dengan judul “Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan korelasi antara konsep diri dan stres terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi dan korelasi parsial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified proposional random sampling*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa fakultas Psikologi semester II, IV, VI dan VIII Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 337 orang. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat korelasi signifikan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi. Terdapat korelasi

negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi. Tidak ada korelasi positif yang signifikan antara stres dengan prokrastinasi.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada sifat penelitian, dimana penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Surhanan (2012) bersifat korelasional atau melihat hubungan antar variabel. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian yang bersifat regresi atau melihat pengaruh antar variabel penelitian.

Penelitian kedua menggunakan penelitian dari Kadi, Arie Prima Usman (2016) dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji teori-teori dari para ahli mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi dan korelasi parsial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa dan mahasiswi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2013 yang berada pada semester VI dengan jumlah 135 orang. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik. Terdapat hubungan negatif *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Terdapat hubungan kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada tehnik pengambilan sampel penelitian, dimana penelitian yang dilakukan oleh Kadi menggunakan tehnik pengambilan sampel *simple random sampling*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan tehnik pengambilan sampel *stratified proposional random sampling*.

Penelitian berikutnya merupakan penelitian dari Yamaguchi, Ayano, dkk (2014) dengan judul "*The Effects of Self-Construals, Self-Criticism, and Self-Compassion on Depressive Symtoms*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara lintas budaya asosiasi antara *self-constructruals, comparative vs internalized self-criticism, self-compassion and depressive symptoms*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis untuk faktor konfirmatori menggunakan AMOS 18.0, analisis invarian model pengukuran menggunakan *rational model approach*, analisis evaluasi model fit menggunakan (RMSEA). Populasi penelitian menggunakan 1200 mahasiswa Universitas Kyoto Sango, Jepang. Mahasiswa berpartisipasi dengan sukarela disertai dengan pemberian informasi mengenai latar belakang budaya yang dimiliki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-constructuals independent* dan *interdependent* berhubungan negatif dengan *comparative self-criticism* sementara dengan *internalized self-criticism* berhubungan positif. Kedua bentuk *self-criticism* berhubungan negatif dengan *self-compassion*, sementara *self-compassion* menunjukkan gejala depresi. Di Amerika Serikat, *independent self-constructual* (vs *interdependent*) memiliki dampak yang lebih kuat pada kedua jenis *self-criticism*. Sementara di Jepang, *interdepesent self-constructual* (vs

independent) memiliki dampak yang lebih kuat pada kedua jenis *self-criticism*, yang menunjukkan *self-contrual* yang dominan secara budaya memiliki pengaruh yang lebih besar pada *self-criticism*. Dalam kedua budaya tersebut, *internal self-criticism* (vs *comparative*) kurang berdampak negatif terhadap *self-compassion*.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian. Pada penelitian Yamaguchi dan kawan-kawan menggunakan *self-criticism* sebagai variabel X dan dipasangkan dengan *depressive symptomps* sebagai variabel Y. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *self-criticism* sebagai variabel X dan dipasangkan dengan prokrastinasi akademik yang berperan sebagai variabel Y.

