

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Mahasiswa merupakan sebuah predikat yang didapatkan individu ketika sudah menempuh pendidikan lanjutan Sekolah Menengah Atas (SMA), besar tanggung jawabnya pun lebih besar daripada jenjang pendidikan yang sebelum-sebelumnya. Ditambah dengan kondisi zaman yang sudah mulai memasuki era globalisasi, dimana sudah tidak ada lagi pembatas yang menghalangi komunikasi dari berbagai negara.

Dilansir dari media berita Tirto.id “20 persen pria dan wanita di seluruh dunia adalah prokrastinator yang suka menunda pekerjaan” (Nancy, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya sikap prokrastinasi terdapat di dalam diri setiap individu dan tidak bisa dihindari. Sikap prokrastinasi pun tidak hanya terjadi pada para pekerja, namun terjadi dikalangan pelajar atau mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Laura Salomon dan Esther Rothblum (1984) dari University of Vermont. “Sebanyak 342 mahasiswa diteliti untuk mengetahui frekuensi penundaan yang mereka biasa lakukan. Sebanyak 46 persen responden menyebut mereka selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas, 27,6 persen menunda belajar untuk ujian, dan 30,1 persen menunda tugas membaca mingguan. Para prokrastinator mendapatkan nilai akademik yang lebih rendah daripada siswa lainnya. Selain itu mereka juga melaporkan jumlah stres” (dalam Fauzi, 2016). Dalam berita yang dilansir oleh nu.or.id juga mengatakan bahwa “Dari data yang

dikemukakan dalam penelitian ini, Ellis & Knaus (1977) menemukan hampir 70 persen mahasiswa di luar negeri melakukan prokrastinasi. Sedangkan di Indonesia, temuan tahun 2016 di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari 24.493 mahasiswa aktif tingkat S1 (semua fakultas) sebanyak 4.937 mahasiswa yang telah mengambil skripsi. Namun dari sebagian mahasiswa ini tidak menyelesaikan tugas pembuatan skripsi dengan tepat waktu” (dalam Arifin, 2019). Penulis akhirnya mencari di beberapa jurnal faktor apa saja yang mempengaruhi sikap prokrastinasi dan salah satunya adalah regulasi diri dalam belajar dan stres akademik.

Regulasi diri menurut Cervone dan Pervin (2010) merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk memotivasi diri dalam menyusun suatu tujuan, merencanakan strategi, mengevaluasi perilaku, serta memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (dalam Mufida, 2020). Regulasi yang baik akan membuat hidup lebih teratur dikarenakan dapat membantu untuk merancang atau mengatur strategi dalam setiap hal. Dalam hal ini regulasi diri dalam belajar pun memiliki peranan penting untuk mahasiswa atau pelajar, seperti yang dikatakan Zimmerman (2008) bahwa regulasi diri dalam belajar adalah proses mahasiswa mengaktifkan dan mengatur kognisi, perilaku dan perasaan yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan (dalam Sholehah dkk., 2019). Ketidak mampuan seorang individu dalam meregulasi dirinya sendiri juga dapat menyebabkan gejala stres yang menyebabkan kualitas kinerjanya menurun.

Fenomena stres kerja memang kerap terjadi dalam dunia pekerjaan, menurut Siagan (2014) hal ini dikarenakan terjadinya sebuah kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang (dalam Ardita dkk., 2018). Fenomena yang sama dapat terjadi pada mahasiswa atau pelajar, stres yang dimaksud pun lebih spesifik, yaitu stres akademik. Govvarest & Gregoire (2004) mengatakan bahwa stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang sedang mengalami tekanan hasil persepsi yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (dalam Sari dkk., 2020). Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi baik keadaan mental atau pun fisiknya. Masing-masing mahasiswa dapat merasakan stres karena hal tersebut merupakan suatu perasaan yang sulit dihindari apabila sedang berada dalam sebuah keadaan yang tertekan, tugas maupun pekerjaan.

Beberapa penelitian sebelumnya juga membahas tentang pengaruh regulasi diri dalam belajar dan stres akademik terhadap prokrastinasi akan tetapi terdapat gap riset antar variabel X (regulasi diri dalam belajar, stres akademik) terhadap variabel Y (prokrastinasi) seperti yang telah dicantumkan di bawah ini :

Tabel 1.1 Research Gap

Isu : Regulasi diri dalam belajar berepengaruh terhadap prokrastinasi		
Nama Peneliti	Hasil Peneliti	Gap
Lubis (2018)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi	Masih terdapat kesimpang siuran hasil dari beberapa penelitian.
Fitria dan Lukmawati (2016)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi	
Sholehah, Sangka, dan Hamidi (2019)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi	
Septian (2016)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi	
Rosito (2016)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi	
Hasim, Rahman, dan Hakiem (2019)	Self-regulated learning (SRL) berpengaruh positif terhadap prokrastinasi	

Dari tabel *research gap* di atas dapat dibuktikan bahwa masih terdapat ketidakpastian akan hasil pengujian pengaruh regulasi diri dalam belajar terhadap variabel prokrastinasi. Sebagian penelitian menyatakan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi, sedangkan penelitian lain menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar berpengaruh positif terhadap prokrastinasi.

Isu : Stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi		
Nama Peneliti	Hasil Peneliti	Gap
Ashraf, Malik, dan Musharraf (2019)	Stres akademik berpengaruh signifikan positif terhadap prokrastinasi akademik	Masih terdapat kesimpang siuran hasil dari beberapa penelitian.
Sagita, Daharnism, dan Syahniar (2017)	Stres akademik berpengaruh signifikan positif terhadap prokrastinasi akademik	
Zohreyi, Erfani, dan Jadidiyan (2016)	Stres akademik berpengaruh signifikan positif terhadap prokrastinasi akademik	
Nayak (2019)	Stres akademik berpengaruh signifikan positif terhadap prokrastinasi akademik	
Saputra (2018)	Stres akademik berpengaruh signifikan positif terhadap prokrastinasi akademik	
Qian dan Fuqiang (2018)	Stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik tetapi dimediasi oleh variabel <i>self-efficacy</i>	

Dari *tabel research gap* di atas dapat dibuktikan bahwa masih terdapat kesimpang siuran akan hasil pengujian pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi. sebagian penelitian menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi, sedangkan penelitian lain menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi apabila dimoderasi oleh variabel *self-efficacy*.

Berangkat dari keresahan tersebut serta adanya perbedaan hasil penelitian dari peneliti sebelumnya (*research gap*) penulis tertarik untuk meneliti fenomena tersebut dengan penelitian yang berjudul : “PENGARUH REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN STRES AKADEMIK TERHADAP SIKAP PROKRASTINASI MAHASISWA”.

B. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang dibagi menjadi berikut ini :

1. Apakah regulasi diri dalam belajar dapat mempengaruhi sikap prokrastinasi pada mahasiswa ?

Apakah stres akademik dapat mempengaruhi sikap prokrastinasi pada mahasiswa ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini adalah sebagai arahan untuk menemukan jawaban atas permasalahan penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya. Berikut adalah tujuan dari penelitian ini :

1. Untuk menguji pengaruh regulasi diri dalam belajar terhadap sikap prokrastinasi pada mahasiswa.

Untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap sikap prokrastinasi pada mahasiswa.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung, diharapkan dapat berguna :

1. Dalam bidang teoritis

Manfaat teoritis ini diharapkan dapat memperkaya ilmu manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) secara komprehensif dan secara khusus dibidang pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah sebagai masukan bagi para mahasiswa yang sedang menempuh mata kuliah skripsi dan sedang berada pada fase tingginya tingkat prokrastinasi. Manfaat lain yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai informasi bagi mahasiswa dalam menentukan regulasi diri yang baik sehingga tidak menimbulkan tingkat stres akademik yang tinggi.