

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Konteks Penelitian**

Prokrastinasi akademik masih menjadi satu masalah besar yang terjadi dalam kehidupan akademik. Akibat perilaku prokrastinasi ini, banyak mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan. Menurut data dari PDDIKTI pada tahun 2020, dari total jumlah mahasiswa sebanyak 8.483.213 yang lulus tepat waktu hanya 1.535.074 orang (Setditjen Dikti, 2020). Jelas data yang cukup memprihatinkan. Perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan dampak akademik yang signifikan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, yang dapat memengaruhi kelulusan serta reputasi jurusan dan perguruan tinggi (Khoirunnisa et al., 2021). Selain dampak kepada kehidupan akademik, prokrastinasi akademik ini juga memiliki dampak terhadap psikologis individu. Tice dan Baumeister mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik akan menyebabkan disfungsi psikologis dan menyebabkan stress. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan menghadapi tenggat waktu yang sangat terbatas dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi individu sehingga menimbulkan stress (Tice & Baumeister, 1997).

Perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh mahasiswa salah satunya disebabkan oleh kurangnya keterampilan dalam manajemen diri. Manajemen diri mengarah pada proses yang memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuannya dengan mengembangkan kemampuan untuk mengelola waktu, membuat keputusan, mengatur prioritas, mengenali

potensi diri, dan mengambil tindakan yang tepat (Azzahra Dzulfa Fadilah et al., 2023). Apabila manajemen diri tinggi, maka kebiasaan prokrastinasi akan menjadi rendah. Sebaliknya jika manajemen diri rendah, kebiasaan prokrastinasi ini menjadi tinggi (Prabowo, 2022). Dari pernyataan diatas diketahui bahwa perilaku prokrastinasi dapat diatasi dengan menerapkan keterampilan manajemen diri yang tinggi.

Keterampilan manajemen diri ini tidak bisa hanya dilakukan dalam sekali waktu. Perlu konsisten dan keseriusan dalam melakukannya. Ada berbagai penelitian yang berkaitan dengan pelatihan manajemen diri terhadap perilaku prokrastinasi. Salah satu hasil penelitian menyatakan tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Terdapat penurunan perilaku prokrastinasi setelah dilakukan pelatihan manajemen diri, tetapi itu tidak bertahan lama (Palupi et al., 2018). Dalam penelitian lainnya, ditemukan efektivitas pelatihan manajemen diri yang signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik (Muliana Sri, 2020). Artinya, keterampilan manajemen diri ini perlu timbul dari kesadaran diri mahasiswa, kemudian dilatih dan dibiasakan secara terus menerus dan konsisten.

Salah satu perguruan tinggi yang senantiasa berkhidmat meluluskan mahasiswanya tepat waktu adalah Universitas Muhammadiyah Ponorogo atau yang disingkat UMPO. UMPO melaksanakan prosesi wisuda sebanyak 2 kali setiap tahunnya. Menurut data yang diakses dari website PEMUTU yang dimiliki oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud),

sampai pada Juli tahun 2024, UMPO mencatatkan presentase kelulusan tepat waktu sebanyak 57,13 %. Angka presentase tersebut menjelaskan dari total mahasiswa sebanyak 3.919 mahasiswa aktif, sebanyak 2.239 mahasiswa berhasil menyelesaikan masa studinya sesuai waktu yang telah ditentukan. Dari data tersebut, masih terdapat mahasiswa yang belum lulus sejumlah 1.689 mahasiswa atau sebanyak 42,87 %. Data diatas menunjukkan bahwa memang angka kelulusan berada diatas dari jumlah mahasiswa yang masuk, yaitu sebanyak 57,13 % (Kemdikbud, 2024). Akan tetapi masih banyak mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan, yang salah satunya disebabkan oleh perilaku prokrastinasi akademik.

Terdapat beberapa alasan mahasiswa di UMPO melakukan prokrastinasi akademik yang menyebabkan terlambat lulus. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa semester 9 jurusan Psikologi Islam mengungkapkan bahwa dirinya masih memiliki satu tanggungan mata kuliah yang nilainya buruk pada saat semester 7. Subjek mengatakan, saat semester 7 itu banyak sekali tanggung jawab di pondok yang harus dilaksanakan, sehingga tugas-tugas kuliah menjadi berantakan. Saat sudah merasa capek dan malas, maka tugas-tugas kuliah tersebut pasti akan ditinggalkan. Dan akhirnya berpengaruh pada nilai akhir, dan harus mengulang mata kuliah. Subjek merupakan satu-satunya dalam angkatan yang belum lulus. Dalam wawancara lainnya terhadap mahasiswa semester 11, subjek mengalami berbagai kendala sehingga mengalami keterlambatan kelulusan. Diantaranya beberapa mata kuliah yang nilainya masih perlu diperbaiki. Selain itu juga karena tinggalnya

di luar pulau jawa, ada kendala pembiayaan sehingga subjek tidak segera kembali ke kampus dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Secara faktual, tidak ada mahasiswa yang bebas dari perilaku prokrastinasi akademik. Dalam berbagai penelitian, perilaku prokrastinasi ini hanya dibedakan dalam kategori, tinggi, sedang dan rendah. Pada tahun 2018, dilakukan penelitian terhadap 229 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Hasilnya, perilaku prokrastinasi berada dalam kategori sangat tinggi sejumlah 6 %, kategori tinggi sejumlah 81 %, kategori sedang sejumlah 13 %, dan kategori rendah sejumlah 0 % (Muyana, 2018). Pada tahun 2022, masih di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, dilakukan penelitian terhadap 103 mahasiswa semester 10. Hasilnya, perilaku prokrastinasi berada dalam kategori tinggi sejumlah 15 %, kategori sedang sejumlah 68 %, dan kategori rendah sejumlah 17 % (Prabowo, 2022). Sejalan dengan penelitian diatas, penelitian tentang prokrastinasi juga dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada tahun 2023. Penelitian dilakukan terhadap terhadap 292 mahasiswa angkatan 2015-2017. Ditemukan sebanyak 50 % atau 145 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang saat mengerjakan skripsi (Pranoto & Affandi, 2023).

Penelitian berkaitan dengan prokrastinasi juga dilakukan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2024. Hasilnya ditemukan sebanyak 55 % mahasiswa mengalami

prokrastinasi dalam kategori tinggi, dan 45 % mahasiswa dalam kategori sedang (Dewi, 2024). Dalam penelitian lainnya, dilakukan terhadap mahasiswa yang berasal dari Sulawesi yang sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengalami stress yang cukup berat (Hono, 2023). Sayangnya, dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, gambaran tentang manajemen diri pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi ini tidak didokumentasikan secara lebih mendalam. Padahal, manajemen diri berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri dan dapat membantu mahasiswa untuk mengontrol perilakunya sehingga perilaku prokrastinasi dapat dihindari (Siregar, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengambil judul penelitian yang berfokus pada **“Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo”**. Penelitian ini mempunyai dua tujuan, yang pertama untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Kedua untuk menjelaskan peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian ini penting dilakukan karena dua hal. Yang pertama, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo belum dijelaskan pada penelitian terdahulu. Yang kedua penjelasan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan peran manajemen diri ini dapat

mengisi kekosongan penelitian terdahulu (*research gap*) tentang topik prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## **B. Fokus Penelitian**

Prokrastinasi akademik di lingkungan Universitas Muhammadiyah Ponorogo masih dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 42,87 %. Prokrastinasi ini berdampak pada tingkat kelulusan tepat waktu di UMPO yang dalam tiga tahun terakhir hanya berada pada presentase 57,13 %. Prokrastinasi akademik ini salah satunya terjadi karena manajemen diri dari mahasiswa berada dalam kategori rendah. Sayangnya, peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo ini masih belum didokumentasikan secara mendalam. Berdasarkan pokok permasalahan tersebut, fokus pada penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo ?
2. Bagaimana peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan dua manfaat yang bersifat teoritis dan bersifat praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang manajemen diri dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Lebih jauh lagi, secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menyediakan informasi, khususnya bagi Dosen dan Universitas tentang peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkup Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sehingga bisa mengambil langkah dan kebijakan dalam mengatasi fenomena prokrastinasi akademik ini.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini berupa fenomenologi, dimana fenomenologi lebih berfokus pada berbagai pengalaman yang dialami oleh individu. Pada penelitian ini, akan dilakukan penggalan data secara lebih mendalam berkaitan dengan Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang mengalami keterlambatan kelulusan.

## F. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran dan salah memahami dalam penelitian ini, maka perlu adanya batasan dalam pengertian sebagai berikut :

### 1. Manajemen Diri

Menurut Manz dan Sims, manajemen diri adalah ketika individu mampu mengelola dan memantau perilaku mereka sendiri serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah mereka buat. Manajemen diri memiliki fungsi sebagai pendukung individu supaya mencapai tujuannya dengan membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan, perilaku individu, dan lingkungan. Selain itu, manajemen diri juga dapat membantu individu untuk mengurangi perilaku yang kurang pantas dan merugikan (Bintang et al., 2021).

### 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada sifat suka menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan, sering kali tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya. Dalam konteks akademik, prokrastinasi dapat menghambat kinerja mahasiswa, menyebabkan tugas menumpuk, serta berdampak buruk pada pencapaian akademik (Ghufron, 2014).

Batasan dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belum lulus lebih dari delapan semester. Penelitian ini

tidak mencakup mahasiswa yang lulus sesuai dengan jadwal akademik, melainkan lebih menyoroti faktor-faktor yang menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti skripsi atau tugas akhir. Dengan batasan ini, diharapkan penelitian menjadi terarah dalam menganalisis bagaimana prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap keterlambatan kelulusan serta faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi perilaku menunda tugas pada mahasiswa.

### 3. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mahasiswa merupakan peserta didik yang menjalani pendidikan di Universitas atau Perguruan Tinggi (Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Dalam penelitian ini, mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang masih tercatat aktif di Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan menjalani masa studi lebih dari delapan semester.

