

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi ini, semakin majunya teknologi serta komunikasi mendorong munculnya masyarakat global, dimana di dalamnya terbentuk individu individu cerdas dengan berbagai keterampilan serta pengetahuan yang mereka miliki. Berbagai keahlian serta pengetahuan yang dimiliki masing masing individu tersebut membuat mereka menjadi semakin kompetitif agar dapat bersaing di pasar global. Menyadari pentingnya keterampilan maupun pengetahuan, serta kapasitas intelektual dalam menghadapi tantangan global. Pendidikan menjadi pembelajaran jangka Panjang dan dapat dijadikan sebagai proses pelatihan dalam mengembangkan keterampilan serta pengetahuan yang nantinya dapat di aplikasikan pada ranah global yang kompetitif dimana pengetahuan maupun informasi di perdagangan sebagai komoditas.¹

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau siswa yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita cita pembangunan nasional, sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal di serahi tugas tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila *tridharma* perguruan tinggi dapat terlaksana, yaitu

¹Kartika Ayu Damayanti & Nur Ainy Fardana Nawang Sari, "pengaruh persepsi mengenai lingkungan belajar dan achievement emotional terhadap achievemengoal siswa di SMAN 1 Taman siodarjo" *jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, Vol.,6(2018),h.73.

mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat. Masyarakat memandang bahwa mahasiswa memiliki tingkat intelektual yang tinggi serta kecerdasan dan ketanggapan dalam bertindak dan merencanakan sesuatu, hal itu membuat para mahasiswa semangat untuk melakukan perubahan dengan menyongsong kegiatan kegiatan yang dapat bermanfaat dan di butuhkan oleh masyarakat indonesia. Dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan seorang perintis untuk melakukan sebuah perubahan ke arah yang lebih baik.

Mahasiswa sebagai *agent of changes* memiliki pengaruh untuk berperan aktif dalam revolusi industri. Namun dalam kehidupan sehari hari mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri juga memiliki individu yang memiliki kegiatan akademik dan non akademik. Hasil observasi peneliti hal hal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi yaitu banyak sekali tugas atau pekerjaan yang di lakukan atau diberikan pada mahasiswa sehingga mahasiswa membentuk perilaku prokrastinasi karena banyak tugas yang di kerjakan. Prokrastinasi adalah suatu perilaku untuk menunda nunda pekerjaan atau tugas tugasnya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam memulai tugas akademik, penundaan penyelesaian tugas, dan penghindaran penyelesaian tugas akademik, penundaan memulai tugas akademik adalah kecenderungan individu membuang buang waktu dengan melakukan hal hal yang tidak bermanfaat. Penundaan penyelesaian tugas akademik merupakan kecenderungan individu untuk mengalami keterlambatan waktu dalam mengerjakan tugas dan tidak sesuai dengan rencana penyelesaian tugas. Penghindaran tugas merupakan tindakan dimana

individu mencoba untuk individu biasanya menghindari tugas akademik karena merasa keberatan saat mengerjakan hal yang tidak di sukainya, sehingga melakukan kegiatan lain yang ia sukai. Beberapa ciri ciri prokrastinasi yaitu penundaan memulai tugas, penundaan menyelesaikan tugas dan menghindari tugas.²

Penundaan dalam kamus besar Bahasa Indonesia di artikan hal atau perbuatan menunda, dan arti menunda adalah menghentikan dan akan di langungkan atau di kerjakan lain kali atau lain waktu. Perilaku mahasiswa yang sering menunda nunda dalam mengerjakan tugas lebih dari satu semester dikatakan prokrastinasi. Prokrastinasi berarti “menunda”. Burka dan Yuen mengatakan bahwa kata ini gabungan dari kata latin, yaitu Pro yang berarti “mendorong maju” dan crastunus yang berarti “memiliki esok hari” jika kata tersebut di gabungan dapat di artikan sebagai besok atau yang sering dikenal sebagai “akan saya kerjakan nanti”.³

Berdasarkan hasil observasi dari peneliti sebagian mahasiswa prodi psikologi islam fakultas dakwah mahasiswa merupakan santri dari berbagai pondok pesantren, dan santri mempunyai beban baik itu di kampus maupun di pondok pesantren, dan karena banyak nya beban yang harus di selesaikan mahasiswa menjadi dilema sebagian mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dari salah satu nya, mereka lebih memilih untuk menunda tugas dan lebih memilih melakukan sesuatu hal yang lebih di sukai seperti bermain laptop,

² Andhika Mustika Dharma” prokrastinasi akademik kalangan mahasiswa program studi dharmas acarya” *jurnal Pendidikan, sains social dan agama*, Vol. VI (januari 2020).h.65.

³ Asmawati Ahmad , Muh Yusuf Mappedasse & Ruslan “Prokrastinasi akademik dalam menulis skripsi pada mahasiswa program studi Pendidikan teknologi informasi dan komunikasi” *jurnal media Pendidikan teknik informatika dan compute*, Vol.4,No.2(Mei 2021).h.1

handphone bagi yang di perbolehkan membawa, dan healing, bermain jalan jalan bersama teman teman atau ngopi dan aktivitas yang membuat nya melupakan tugas. Dan dari hasil observasi dari peneliti, peneliti mengambil populasi 83 dan sampel dari populasi tersebut dengan jumlah 20 mahasiswa.

Dalam permasalahan ini menurut peneliti *self management* merupakan sesuatu yang berperan penting dalam meminimalisir prokrastinasi akademik dengan adanya efektivitas *self management* dapat meningkatkan kontrol diri dan mengatur waktu belajar. Sikap prokrastinasi akademik siswa muncul di karenakan kurang mampu melakukan pengelolaan diri atau *self management* dalam hal mendisiplinkan dirinya. *self management* juga dapat membantu siswa untuk mengurangi sikap prokrastinasi akademik. *self management* teknik yang membantu siswa berperilaku semestinya, yaitu bertanggung jawab terhadap pengaturan atau perilaku yang telah di perbuat. Dengan tujuan mahasiswa bisa lebih mandiri, independent, dan lebih mampu memprediksi masa depannya. Pada dasarnya teknik *self management* yaitu suatu proses yang dapat memberikan solusi untuk mengendalikan diri mahasiswa terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong mahasiswa untuk menghindari dari perbuatan yang tidak baik dan dapat meningkatkan perbuatan yang baik.

Melalui penelitian ini peneliti berharap mahasiswa yang mengalami prokrastinasi mulai bisa menerapkan *self management* untuk menyelaraskan antara pikiran yang benar, perbuatan untuk membentuk kebiasaan yang benar agar tidak lagi menunda nunda suatu tugas, tanggung jawab dan dapat memotivasi dan mendorong dirinya lebih giat dalam dalam menyelesaikan tugas dan menyelesaikan

masalahnya. Oleh karena itu peneliti bertujuan mengurangi prokrastinasi akademik dengan menggunakan efektivitas *self management*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Islam Lirboyo Kediri?
2. Bagaimana efektivitas *self management* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
2. Untuk mengetahui efektivitas *self management* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat yang baik terhadap pengembangan teori psikologi serta memberikan kontribusi terhadap sebuah teori yang berkaitan *self management* dan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

2) Manfaat Praktisi

Hasil penelitian ini dapat di terapkan dan di dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas diantaranya bagi fakultas dan bagi pembaca di harapkan mampu memberikan kontribusi pembekalan bagi mahasiswa tentang penting nya *self management* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan peneliti yang kebenarannya harus di uji secara empiris ditinjau dalam hubungannya dengan variabel penelitian, hipotesis merupakan pernyataan tentang keterkaitan antara variabel-variabel (hubungan atau perbedaan anatra 2 variabel atau lebih). Adapun dalam penelitian ini peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hi: Terdapat perbedaan antara tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Jika Ho ditolak dan Hi diterima, maka *self management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

F. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda nunda waktu dalam mengerjakan tugas dengan melakukan sesuatu yang tidak penting hanya untuk memenuhi kesenangan sesaat dan dilakukan secara sadar. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan stres, rasa bersalah, kehilangan produktifitas diri, dan penolakan social untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Meski dianggap normal, prokrastinasi dapat menjadi masalah jika melewati batas normal.⁴

2. *Self management*

Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku yang bertujuan merubah maladaptife menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. *Self management* bertujuan untuk membantu konseling menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku yang di anggap merugikan diri sendiri dan orang lain. *Self management* merupakan individu untuk melakukan untuk perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang di lakukan.⁵

G. Penelitian terdahulu

⁴ "prokrastinasi", <https://id.wiki/prokrastinasi>, 12 januari 2022, di akses 14 desember 2022

⁵ Jaenudin, Dwi Endrasto Wibowo, Sabar Lesmana "vektivitas self management terhadap keterlambatan menyerahkan tugas pada mahasiswa pandemic covid-19" *jurnal bimbingan dan konseling*, Vol.17, (Desember).h.47.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *self management* dan prokrastinasi akademik. Adapun sumber referensi penelitian terdahulu di ambil dari beberapa jurnal dan skripsi. Di antara nya sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto, Rahma Widyana & Nanda Yunika yang berjudul “efektifitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa Sma N1 sedayu” penelitian bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA N1 sedayu. Subjek eksperimen berjumlah 12 subjek. 8 subjek sebagai kelompok eksperimen dan 8 subjek sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data di lakukan dengan sekala likert berjumlah 26 item dengan reliabilitas 0,776. Pengolahan data dengan menggunakan uji *beda independent sampel t test*. Nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 52,12 sementara kelompok control yaitu 37,25. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kedisiplinan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dibandingkan dengan kelompok control yang tidak di beri perlakuan. Hasil *independent sampel t test* menunjukkan hasil signifikansi 0,000, nilai $Z = -3,985$ dan Asymp Sig. lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kedisiplinan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah Imran tahun 2020 dengan judul “penerapan *self management* untuk mengurangi kecanduan media social pada siswa

⁶ Sugiarto, Rahma Widyana & Nanda Yunika yang berjudul “efektifitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa Sma N1 sedayu” *jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah lampung*, Vol.3 No.1,(februari 2021), h.22

di SMA Negeri 1 Sinjai” dalam penelitian ini di peroleh harga $t = 7.133$ dan nilai $\text{sig. (2 tailed)} = 0,00$. Ini berarti nilai signifikansi hitungan $\text{sig. (2- tailed)} 0,00 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kecanduan media social pada siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Selanjut nya, dari perbandingan nilai rerate gain score kelompok control $= 5,12$. Ini berarti, penurunan tingkat becanduan media social pada siswa yang mendapat perlakuan teknik *self management* lebih tinggi dari pada penurunan tingkat kecanduan media social pada siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management*.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Maulidyanti Anisya Putri tahun 2022 “Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan IPS di Universitas Tanjung Pura Pontianak” berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti yang pertama, tingkat efikasi diri mahasiswa Pendidikan IPS secara keseluruhan dengan rata rata (mean) 76,58% masuk dalam kategori memiliki efikasi diri tinggi. kedua, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan IPS secara keseluruhan dengan rata rata (mean) 63,62% masuk dalam kategori memiliki prokrastinasi akademik sedang. Ketiga, tidak terdapat perbedaan yang signifikan di efikasi pada mahasiswa laki laki dan perempuan. Keempat, tidak terdapat perbedaan yang signifikan di prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki laki dan perempuan. Kelima, terdapat hubungan signifikan yang negative antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan IPS

⁷ Nur Azizah Imran “penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media social pada siswa di SMA NEGRI 1 SINJAI”, *Jurnal Pendidikan Universitas Negri Makasar*. (Makasar 2020), h.14.

Universitas Tanjung Pura. Apabila efikasi diri mahasiswa tinggi, maka prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya, jika efikasi diri mahasiswa rendah, maka prokrastinasi akademik tinggi.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Etsil Uswati tahun 2022 “Hubungan prokrastinasi dengan *academic dishonesty* pada remaja madya di negara lubuk layang kecamatan rao selatan kabupaten pasama” berdasarkan hasil dari perhitungan korelasi menunjukkan nilai r hitungan sebesar 0,885. Besar variable prokrastinasi berhubungan dengan *academic dishonesty* di hitung dengan $D=r^2 \times 100\% = (0,885)^2 \times 100\%$, maka di peroleh D sebesar 78,3225%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa besar hubungan prokrastinasi dengan *academic dishonesty* remaja madya di nigari lubuk layang kecamatan rao selatan kabupaten pasman yaitu sebesar 78,3225%. Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi remaja madya memiliki hubungan dengan tingkat akademik. Dengan kata lain semakin tinggi perilaku prokrastinasi maka semakin tinggi pula perilaku *academic dishonesty* nya.⁹

H. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran dan memudahkan pembahasan dalam skripsi

⁸ Maulidiya Anisya Putri DKK”Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan IPS di Universitas Tanjungpura Pontianak” *jurnal Pendidikan dan pembelajaran* , Vol.1.10(oktober 2022),h.2503.

⁹ Etsil uswati,”Hubungan prokrastinasi dengan *academic dishonesty* pada remaja madya di nigari lubuk layang kecamatan rao selatan kabupaten pasaman” *jurnal Pendidikan*, Vol.6 No.2.(tahun 2022),h.10418.

Ini, maka akan disajikan sistematika penulisan yang merupakan garis besar dari skripsi ini. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, dalam bab ini hal-hal yang melatar belakangi masalah penulisan dan alasan pemilihan judul, perumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, hipotesis penelitian, definisi operasional, serta sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teori, pada bab ini membahas tentang: pengertian *self management*, tujuan *self management*, aspek-aspek *self management*, pengertian prokrastinasi faktor- faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, aspek-aspek prokrastinasi akademik.

Bab III Metode Penelitian, pada bab ini membahas tentang rencana penelitian, populasi dan sample, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan, pada bab ini dikemukakan tentang data yang berhubungan dengan masalah penelitian, yang memuat : hasil yang didalamnya meliputi, latar belakang objek, penyajian data serta uji hipotesis dan pembahasan penelitian.

Bab V Penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dari keseluruhan pembahasan serta saran saran yang dapat diberikan atas masalah yang ada.