

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi perlu didorong untuk menjalankan peran strategisnya agar mampu merespon perubahan secara cepat serta memanfaatkan sumber daya yang dimiliki secara efisien dan efektif. Kemandirian institusi pendidikan tinggi menjadi syarat utama agar tanggung jawab tersebut dapat dijalankan secara optimal, sekaligus menunjukkan akuntabilitas yang baik sehingga dapat diterima oleh masyarakat luas sesuai dengan perannya (Nurjan, 2020).

Mahasiswa sebagai bagian dari lingkungan pendidikan tinggi dituntut untuk mampu menggali dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Suryani et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk mengikuti proses pembelajaran dengan komitmen penuh. Kewajiban utama mahasiswa meliputi kehadiran rutin dalam perkuliahan, keterlibatan aktif dalam diskusi kelas, serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Bentuk tugas tersebut dapat berupa pembuatan makalah, presentasi, kerja kelompok, proyek, maupun tugas individu. Melalui berbagai bentuk tugas ini, mahasiswa berkesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan memecahkan masalah, kemampuan riset, serta pemahaman konsep yang relevan dengan bidang studi yang mereka tekuni.

Alysha Chamila Mile dan rekan-rekannya (2023) menyatakan bahwa dalam menjalankan tanggung jawab selama masa perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu membangun keterampilan manajemen waktu yang baik. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam menyusun jadwal secara efisien, termasuk untuk kepentingan pribadi, kegiatan perkuliahan, pengeroaan tugas, hingga persiapan ujian. Dengan menjalankan tanggung jawab tersebut secara penuh, mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi akademiknya, meraih hasil belajar yang maksimal,

serta mengembangkan diri secara menyeluruh selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Situasi ini turut memicu timbulnya salah satu permasalahan yang kerap dialami oleh mahasiswa, yakni perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan Temporal Motivation Theory (Steel & König, 2006), prokrastinasi akademik muncul karena individu lebih cenderung memilih kepuasan sesaat dibandingkan keuntungan jangka panjang, terutama ketika tugas yang dihadapi terasa membosankan atau batas waktunya masih lama. Ferrari (As, 2021 dalam Shabila Ainunnahr dkk., t.t.) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda pengeroaan atau penyelesaian tugas dengan beralih pada aktivitas yang tidak produktif, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Sementara itu, menurut Steel dan Klingsieck (2016, dalam Chisan, t.t.), prokrastinasi akademik menjadi salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ji Won You di salah satu universitas di Korea dan dipublikasikan pada tahun 2015 mengungkapkan bahwa dari 569 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 56,39% di antaranya menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Bentuk prokrastinasi ini umumnya mengarah pada aktivitas yang menyenangkan, seperti menonton film selama berjam-jam atau bermain game online, yang dianggap lebih menarik dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas kuliah (Damri dkk., 2017). Sementara itu, penelitian Ellis dan Knaus (dalam Nuryadi & Ginting, 2017) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat memperkirakan bahwa sekitar 70% mahasiswa di negara tersebut juga melakukan prokrastinasi akademik.

Tidak hanya di luar negeri, fenomena prokrastinasi juga marak terjadi di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa. Haryanti dan Santoso (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengalami prokrastinasi akademik sebesar 13,4% pada kategori tinggi dan 12,6% pada kategori rendah. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Ananta (2022) terhadap 326 mahasiswa dari

berbagai perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 82,51% mahasiswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi, sedangkan 17,48% lainnya tergolong dalam kategori rendah dalam hal perilaku prokrastinasi akademik.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Palembang juga mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan melalui penelitian oleh Ramadhani (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi pada program studi tersebut memiliki tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 122,6.

Fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di Indonesia juga terlihat pada tingkat provinsi, khususnya di wilayah Jawa Barat. Salah satu perguruan tinggi yang merepresentasikan kondisi ini adalah Universitas Bhakti Kencana Bandung, yang memiliki berbagai program studi dengan mahasiswa yang menghadapi tantangan serupa dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dikutip dari Mukaromah dkk. (2019), ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang tengah menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tergolong tinggi, yaitu sebesar 78,4%.

Penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Muhid (dalam Saija dkk., 2020), yang menyatakan bahwa kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *self-control* (pengendalian diri), *self-conscious* (kesadaran terhadap diri sendiri), *self-esteem* (nilai diri), *self-efficacy* (kepercayaan diri terhadap kemampuan), dan *social anxiety* (kecemasan sosial). Namun, dalam penelitian ini, perhatian utama difokuskan pada aspek *self-control* sebagai faktor kunci yang berkaitan erat dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Setiap orang memiliki mekanisme internal yang berfungsi untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya, yang dikenal sebagai kontrol diri. Teori *Self-Regulation* yang dikembangkan oleh Baumeister dan Heatherton (1996)

menyatakan bahwa *self-control* merupakan salah satu komponen dari sistem pengaturan diri, yang bertugas mengelola pikiran, emosi, serta tindakan individu guna mencapai tujuan jangka panjang yang telah ditetapkan. Romadona (dalam Widyaningrum, 2021) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan perilaku agar memberikan hasil yang positif. Setiap orang memiliki tingkat pengendalian diri yang bervariasi; ada yang mampu mengendalikannya dengan baik, namun ada pula yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi lingkungan sekitar.

Averill (dalam Ghufron, 2016) mengartikan kontrol diri sebagai kontrol personal yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kontrol terhadap perilaku, kontrol secara kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Pratama (2020) menemukan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tergabung dalam Resimen Mahasiswa wilayah Sub-A Mahadipa, Jawa Tengah. Selain itu, Chairunnisa dan Sahputra (2019) juga menunjukkan bahwa *self-control* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan pengaruh sebesar 57,9% berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan.

Self-control merupakan serangkaian perilaku yang berorientasi pada keberhasilan dalam mengubah diri sendiri, kemampuan untuk mencegah tindakan yang merugikan diri (*self-destructive*), rasa percaya terhadap kemampuan pribadi, kemandirian atau kebebasan dari pengaruh eksternal, kebebasan dalam menentukan tujuan hidup, kemampuan untuk membedakan antara emosi dan pemikiran rasional, serta perilaku yang mencerminkan tanggung jawab terhadap diri sendiri (Firman, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan di Universitas Bhakti Kencana Bandung pada bulan Desember 2024 dengan melibatkan 60 mahasiswa dari enam fakultas, yaitu Keperawatan, Farmasi, Ilmu Kesehatan, Anestesi, Kebidanan, dan Psikologi. Setiap fakultas diwakili secara proporsional oleh 10 responden. Hasil studi menunjukkan bahwa mahasiswa dari Fakultas Keperawatan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, dilakukan studi

pendahuluan lanjutan dengan melibatkan 25 mahasiswa dari fakultas yang sama. Penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner via *Google Form* dan wawancara mendalam untuk menggali lebih jauh faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik.

Hasil survei menunjukkan bahwa 65% mahasiswa cenderung menunda penggerjaan tugas akademik hingga mendekati tenggat waktu. Selain itu, 42% mahasiswa biasanya meluangkan waktu untuk meninjau dan memeriksa kembali tugas yang telah mereka selesaikan. Berdasarkan wawancara lanjutan, teridentifikasi beberapa ciri umum prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa, antara lain kecenderungan menunda tugas karena merasa tugas tersebut sulit atau kurang menarik, mudah terdistraksi oleh kegiatan lain seperti bermain media sosial atau menonton video, serta kebiasaan menunggu sampai tenggat waktu hampir habis, meskipun mereka sadar akan pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu.

Kebiasaan menunda tugas ternyata membawa dampak nyata bagi mahasiswa. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi menyebabkan mereka harus begadang demi menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir, yang kemudian berdampak pada kelelahan fisik dan penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengalami stres dan kecemasan ketika batas waktu semakin dekat namun tugas belum rampung. Ada pula yang mengaku bahwa hasil pekerjaan mereka sering kali kurang maksimal karena dikerjakan dengan tergesa-gesa. Perasaan bersalah serta tekanan akibat tugas yang menumpuk juga menjadi beban psikologis, sehingga mereka terus terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda pekerjaan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan memerlukan dukungan dalam meningkatkan kemampuan mengelola diri dan waktu, agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lanjutan yang dilakukan di fakultas ini tidak hanya menyoroti tingkat prokrastinasi, tetapi juga mendalami aspek *self-control* atau kemampuan pengendalian diri mahasiswa. Sebanyak 25 mahasiswa terlibat dalam studi awal mengenai *self-control* melalui

pengisian kuesioner via *Google Form* dan wawancara mendalam, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kemampuan mereka dalam mengendalikan diri.

Berdasarkan hasil survei, hanya 32% mahasiswa yang menyatakan sering mampu mengatasi godaan dengan baik, sedangkan 40% lainnya mengaku hanya sesekali dapat melakukannya, dan 28% mengaku jarang berhasil menahan diri. Sementara itu, terkait dengan kesulitan dalam meninggalkan kebiasaan buruk, sebanyak 48% mahasiswa merasa sering kesulitan untuk berubah, 32% merasa demikian sesekali, dan hanya 20% yang mengaku jarang mengalami hambatan dalam hal tersebut.

Hasil wawancara lanjutan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah kerap mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menentukan skala prioritas. Beberapa dari mereka mengungkapkan sering diliputi pikiran negatif, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas. Meskipun mereka berniat mengerjakan tugas lebih awal, mereka cenderung menundanya dengan alasan masih memiliki cukup waktu. Godaan untuk mengakses media sosial atau bermain game juga sering kali lebih menarik dibandingkan menyelesaikan tugas. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka merasa kesulitan menghentikan kebiasaan menunda karena sudah terbiasa bekerja di bawah tekanan, dan merasa lebih produktif menjelang tenggat waktu—meskipun mereka menyadari bahwa hal tersebut tidak selalu menghasilkan kualitas tugas yang baik. Temuan ini mencerminkan lemahnya kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kemampuan mengambil keputusan, sebagaimana diuraikan dalam teori Averill mengenai aspek-aspek *self-control*.

Rendahnya *self-control* tidak hanya tercermin melalui kebiasaan menunda, tetapi juga berdampak terhadap kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Beberapa mahasiswa mengaku merasa kewalahan akibat tugas yang menumpuk, yang disebabkan oleh kurangnya disiplin dalam pengelolaan waktu. Situasi ini juga berdampak pada ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, karena mereka kerap harus mengorbankan waktu istirahat atau momen bersama

keluarga dan teman untuk menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah merasa bersalah atau mengalami penurunan harga diri, karena menyadari bahwa kualitas tugas mereka bisa lebih baik jika dikerjakan dengan perencanaan waktu yang lebih baik sejak awal.

Pemilihan Universitas Bhakti Kencana Bandung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Salah satunya adalah hasil pra-penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan di universitas tersebut memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Sebagian besar mahasiswa mengaku sering menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu, kesulitan mengendalikan kebiasaan menunda, serta mudah terganggu oleh media sosial saat mengerjakan tugas akademik. Wawancara dengan mahasiswa juga mengungkap bahwa faktor utama penyebab prokrastinasi meliputi ketidakmampuan dalam mengelola waktu, rendahnya kontrol diri, dan kurangnya motivasi untuk segera menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, lokasi ini dianggap relevan dengan fokus permasalahan dalam penelitian.

Di samping itu, sebagian besar penelitian sejenis lebih banyak dilakukan pada siswa tingkat SMA atau di jurusan-jurusan umum, sementara studi yang secara khusus menyoroti bidang keperawatan masih terbatas. Atas dasar itu, Universitas Bhakti Kencana Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan perguruan tinggi lain yang telah diteliti sebelumnya. Dengan mempertimbangkan urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi yang tepat guna mendukung keberhasilan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Sarjanan Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *self-control* mahasiswa Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 2) Mengidentifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 3) Menganalisis hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam bidang pendidikan keperawatan, serta membantu memperkaya pemahaman tentang bagaimana kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya dapat mempengaruhi kebiasaan menunda tugas.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi Pendidikan memahami tantangan yang dihadapi mahasiswa, terutama dalam mengelola waktu dan tugas akademik.

2) Bagi Tenaga Pengajar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan kepada dosen dan pembimbing akademik tentang pentingnya peran *self-control* mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi.

3) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya *self-control* dalam pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas akademik, sehingga dapat mengurangi prokrastinasi serta meningkatkan efektivitas belajar dan motivasi dalam memprioritaskan tugas-tugas yang penting.

1.5 Batasan Masalah

Fokus dari penelitian ini adalah pada bidang keperawatan manajemen, khususnya dalam aspek pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tantangan serta pengalaman belajar yang dialami oleh mahasiswa keperawatan. Pengumpulan data dilakukan melalui metode kuantitatif dengan desain korelasional, menggunakan instrumen kuesioner *Brief Self-Control Scale (BSCS)* dan *Academic Procrastination Scale (APS)* untuk menilai tingkat kontrol diri serta kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung tahun ajaran 2021 hingga 2024, dengan total sebanyak 499 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 222 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mendapatkan gambaran yang tepat mengenai hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.