

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu peserta didik yang terdaftar di sebuah Perguruan Tinggi. Selama menempuh Pendidikan di lembaga Pendidikan formal, mahasiswa tidak akan lepas dari tuntutan kewajibannya dalam menjalankan tugas pendidikannya sebagai pelajar selama mengikuti pendidikan di lembaga pendidikan. Mahasiswa diharapkan terus meningkatkan pembelajarannya guna mempersiapkan diri menghadapi tugas dan ujian semester.

Semakin kita bertambah usia dan mengejar tingkat pendidikan yang lebih tinggi, semakin besar pula tanggung jawab yang harus kita penuhi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa berbeda dari siswa, terutama dalam kemampuan berpikir kritis dan inisiatif yang signifikan. Oleh sebab itu, banyak masalah-masalah yang dialami mahasiswa terkait akademik maupun non-akademik. Salah satu masalah yang sering dialami mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik yaitu penundaan akademik atau disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Oleh sebab itu banyak fenomena dilapangan, mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian dan terkadang malah memilih untuk melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan dan tidak berhubungan dengan pekerjaan tugas kuliahnya, seperti jalan-jalan ke Mall, sibuk bermain online di berbagai jejaring sosial media, nongkrong tidak mengenal batas waktu, bermain game tanpa batas, dan lain-lainnya.

Akan tetapi, Menunda tugas oleh mahasiswa tidak hanya dilakukan untuk kesenangan, tetapi juga karena keterpaksaan situasi di luar kendali, contohnya mahasiswa yang bekerja sambil kuliah karena masalah ekonomi atau yang terlibat aktif dalam organisasi. Permasalahan prokrastinasi akademik sering dijumpai dalam lingkup pendidikan. Seseorang yang suka menunda-nunda disebut sebagai prokrastinator. Sebagai seorang yang sering kali menunda-nunda, mahasiswa yang memiliki kebiasaan tersebut sering kali mengalami membuang-buang

waktu dan kesulitan mencapai target yang seharusnya tercapai. Orang-orang yang suka menunda-nunda dianggap memiliki kesulitan dalam mengatur dan mengelola waktu serta aktivitas terkait baik yang bersifat akademis maupun non-akademis.

Menurut data yang sudah diperoleh melalui Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, bahwa berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Indonesia menunjukkan data sebesar 71,92% tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi. Persentase tersebut menunjukkan bahwa angka yang tidak kecil atau masuk kedalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil beberapa penelitian sebelumnya, terungkap bahwa terdapat data tentang tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, dengan Hasil penelitian Steel & Klingsleck (2016) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik yang erat kaitannya dengan keengganan terhadap tugas, efikasi diri, impulsif, ketelitian serta aspek-aspek lainnya seperti kontrol diri, gangguan dan motivasi berprestasi. Adapun Penelitian sebelumnya terkait prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Suhadianto dan Ananta (2022) menunjukkan bahwa 82,51% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang sampai dengan tinggi pada masa pandemi Covid-19.

Selanjutnya, Sartika dan Nirbita (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa calon guru selama masa Pandemi Covid-19 termasuk pada kategori sedang dengan skor 55,14%. Serta, Prevalensi prokrastinasi menurut beberapa penelitian terbilang sangat tinggi karena dapat menyentuh 50%. Berikut merupakan beberapa persentase-persentase prokrastinasi akademik yang telah didapatkan oleh

Beberapa penelitian, yaitu 10-70% (Abbasi et al., 2015), 8-50% (Vakilifard et al., 2016). 75% (Wang et al., 2015). 25-75% dan 17-70% (Musdalifah, 2015). Dan tidak hanya di luar negeri, prevalensi prokrastinasi akademik di Indonesia pun juga terbilang cukup tinggi, seperti lebih dari 50% (Saman, 2017), 73% (Jatikusumo, 2018), 81% (Muyana, 2018). Oleh sebab itu, Jika kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik ini terus berlanjut, maka akan terus menimbulkan dampak negatif bagi individu yang melakukan prokrastinasi.

Ghufroon & Suminta (2020) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yakni procrastination. Dimana “pro” memiliki makna mendorong maju atau bergerak maju, dan “crastinus” berarti keputusan hari esok. Dengan ini prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu tindakan penangguhan atau penundaan pengerjaan tugas sampai hari berikutnya. Menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) prokrastinasi akademik memiliki tiga aspek yaitu

kecenderungan untuk membuang-buang waktu, kecenderungan untuk menghindari sesuatu yang tidak disukai, serta kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Prokrastinasi akademik menurut teori Ferrari dalam (Azriya Shabila Ainunnahr et al., 2024), adalah kecenderungan untuk menunda baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dengan lebih memilih melakukan aktivitas yang tidak produktif, yang mengakibatkan hambatan dalam kinerja dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Kemudian menurut Kartadinata dan Tjundjing (Ulum, 2016) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti masalah manajemen waktu, penetapan prioritas, serta karakteristik tugas. Berdasarkan hasil wawancara melalui pengisian google form yang telah diberikan kepada 8 mahasiswa dari perguruan tinggi Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 20 Oktober 2024, ditemukan bahwa mereka merasakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa, serta pada beberapa pertanyaan peneliti pun menambahkan beberapa pertanyaan mengenai pelatihan time management untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang terjadi. Ada 4 aspek yang dapat termanifestasikan didalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri nya, yang digunakan untuk mengetahui tingkat

prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh beberapa responden diantaranya; Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pada aspek pertama yaitu Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan pertanyaan “apakah kamu pernah menunda-nunda mengerjakan tugas?”, 4 dari 8 responden mereka menjawab bahwa mereka pernah melakukan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas, dengan hal lain seperti melakukan aktivitas lain, bentrok dengan jam kerja serta ketika sedang merasakan perasaan yang tidak baik-baik saja dan memulai serta menyelesaikan tugas selanjutnya. 3 dari 8 responden menjawab bahwa mereka menunda mengerjakan tugas karna lebih memilih untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan waktu pengumpulan atau deadline tugas yang mepet, agar bisa memakai waktu yang tersedia dengan baik untuk merancang tugas sesuai harapan, serta menambah semangat dalam mengerjakan tugas tersebut jika dilakukan pada saat deadline yang mepet. Selain itu, 1 dari 8 responden menjawab bertolak belakang dari beberapa responden yang lain jika dia tidak pernah

menunda-nunda mengerjakan tugas, agar dapat lebih cepat dan tenang jika sudah dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Pada aspek kedua yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan pertanyaan “apakah kamu pernah terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas pada waktunya?” , 3 dari 8 responden menjawab pernah mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas dikarenakan malas untuk mengerjakannya, serta karna lupa dengan deadline atau waktu pengumpulannya sehingga mengalami keterlambatan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas. 1 dari 8 responden menjawab juga mengalami keterlambatan mengerjakan dan mengumpulkan tugas dikarenakan memiliki tugas lainnya yang sedang dikerjakan sehingga tugas yang lainnya terlambat

dikerjakan dan dikumpulkan. Selain itu, 4 dari 8 responden menjawab bertolak belakang dengan responden yang lainnya, dikarenakan mereka tidak pernah terlambat mengerjakan serta mengumpulkan tugas yang diberikan.

Pada aspek ketiga yaitu kesenjangan waktu antara niat dan perilaku dengan pertanyaan “apakah kamu pernah memiliki niat keinginan mengerjakan tugas, akan tetapi tidak dilakukan sesuai dengan yang kamu mau?”, 4 dari 8 responden menjawab bahwa dikesenjangan waktu antara niat dan perilaku mereka memiliki niat untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu namun lebih memilih untuk tidak mengerjakan karna lebih memilih untuk melakukan hal lain seperti bermain, beristirahat, serta melakukan pekerjaan lainnya yang juga penting. 2 dari 8 responden pun menjawab sama pernah karna sudah tidak ada ide inspirasi untuk mengerjakan tugas tersebut dan memilih untuk mengerjakan tugas lainnya terlebih dahulu. 1 dari 8 responden menjawab pernah memiliki niat terlebih dahulu karna sering melakukan dari tugas yang mudah terlebih dahulu, sehingga dapat memiliki waktu pengumpulan yang baik. Selain itu Adapun 1 dari 8 responden yang bertolak belakang dengan responden lain bahwa responden mengerjakan tugas dengan menunggu niat dan perasaan yang baik sehingga dapat mengerjakan tugas.

Pada aspek ke empat yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dengan pertanyaan “apakah kamu lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang menurut kamu lebih menyenangkan dan memilih untuk menunda-nunda mengerjakan tugas?”. 6 dari 8 responden menjawab dengan lebih memilih melakukan aktivitas yang menurut mereka lebih menyenangkan, seperti bermain game, aplikasi sosial media, bermain Bersama, serta dikarenakan deadline yang masih lama sehingga menimbulkan rasa malas dalam mengerjakannya. 1 dari 8

menjawab lebih memilih melakukan aktivitas lain karna melihat dari progress teman jika temannya belum mengerjakan, maka responden pun tidak mulai mengerjakannya. Selain itu, 1 dari 8 menjawab iya, karna terdapat dari faktor yang tidak dapat melakukan time management dengan baik, sehingga lebih memilih bersantai dan menunda mengerjakan tugas.

Selain itu pada pertanyaan tambahan, yang diberikan peneliti mengenai pengaruh serta seberapa pentingnya dilakukan pelatihan time management untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang terjadi pada sekitar responden, dengan pertanyaan tambahan pertama seperti “bagaimana menurut kamu apakah time management dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik?”. 8 dari 8 responden menjawab bahwa time management dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik, karna seseorang yang memiliki time management yang baik dapat melakukan segala aktivitasnya dengan tersusun dan baik sehingga tidak terdapat dampak negatif kedalam hal lain termasuk dalam pengerjaan tugas dan terhindar dari perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan, serta jika sebaliknya seseorang yang tidak memiliki time management yang baik, maka akan berantakan segala sesuatu yang dilakukannya, sehingga berdampak negatif kepadanya sendiri.

Dan pertanyaan tambahan kedua seperti “menurut kamu jika dilakukan pelatihan time management untuk menurunkan prokrastinasi akademik, apakah akan dapat berpengaruh dalam perubahan penurunan?”, 6 dari 8 responden menjawab bahwa pelatihan time management dapat berpengaruh untuk menurunkan prokrastinasi akademik, karna dapat memberikan dan membangun kebiasaan-kebiasaan positif dalam melakukan berbagai aktifitas yang terstruktur dan baik. sehingga seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat berubah dan menurunkan perilaku tersebut secara perlahan setelah mendapatkan pelatihan time management dengan baik. Selain itu, 2 dari 8 responden menjawab bertolak belakang dengan responden lain, karna hal tersebut tergantung dari individunya masing-masing, karna jika memang pelatihan time management diikuti dengan kemauan dirinya sendiri untuk berubah maka perubahan tersebut akan terjadi, serta sebaliknya jika individu tersebut mengikuti pelatihan time management dengan keterpaksaan dan niat untuk berubah tidak ada, maka pelatihan tersebut tidak akan berpengaruh oleh individu itu sendiri.

Dari penjelasan wawancara yang dilakukan melalui pengisian google form yang berisikan pertanyaan-pertanyaan wawancara dari keempat aspek dan 2 pertanyaan tambahan yang diberikan peneliti tersebut, dapat disimpulkan bahwa ke-8 responden pernah melakukan

perilaku prokrastinasi akademik yang berbeda-beda dalam menjalani akademik. Serta time management dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dan menurut kedelapan responde tersebut akan terjadi penurunan prokrastinasi akademik jika dilakukannya pelatihan time management dengan baik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian pelatihan tersebut untuk mendalami lagi apakah pelatihan time management dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Sebagai salah satu bentuk metode penurunan prokrastinasi akademik, pelatihan time management telah terbukti efektif dalam membantu individu menurunkan prokrastinasi. Time management dapat menjadi salah satu strategi penurunan pada prokrastinasi akademik, karena beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa time management dapat dijadikan sebagai intervensi dalam penanganan penurunan prokrastinasi akademik dengan lebih memperhatikan dan menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Menurut Mujiyono (dalam Nurhidayati, 2016) manajemen waktu merupakan kemampuan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu.

Sejalan dengan itu, Adam (2020) mendefinisikan manajemen waktu sebagai suatu keterampilan dalam mengatur waktu seperti membuat prioritas kegiatan, mengatur kegiatan agar tidak bertabrakan serta mengurangi kebiasaan membuang-buang waktu. Manajemen waktu ialah suatu proses perencanaan, pengorganisasian mengenai suatu tujuan tertentu yang dilakukan dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Manajemen waktu memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi siswa dalam menyelesaikan tugas. Manajemen waktu sangat penting untuk merencanakan dan mengatur waktu dengan efisien agar tujuan dari kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dapat tercapai sebagaimana mestinya.

Berdasarkan jurnal penelitian (Darmawan dkk., 2023) dengan partisipan merupakan mahasiswa semester akhir yang aktif kuliah dan sedang menyusun skripsi. Dengan jumlah partisipan pada penelitian ini awalnya sebanyak 53 responden, namun dikarenakan 5 responden tidak memenuhi kriteria mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, data-data tersebut dieliminasi dan data responden yang digunakan adalah sebanyak 48 responden. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara daring terhadap mahasiswa yang kuliah sembari bekerja. Dengan hasil data penelitian Hasil Uji Regresi Linear menghasilkan nilai F hitung sebesar 19,049 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Ditemukan juga nilai korelasi (R) sebesar 0,541 dan diperoleh nilai koefisien determinan (R square) sebesar 0,293. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat

di simpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja paruh waktu.

Berdasarkan jurnal penelitian (Nisa, Riza, & Sadijah, 2023-2024) dengan penelitian time management dilakukan di SMK Bhinneka Karawang. Dengan jumlah sampel sebanyak 171 responden. Dengan hasil Data penelitian ini kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana dengan hasil Sig. 0,000

$\leq 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Kemudian pada uji koefisien determinasi diperoleh hasil 0,313. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang dengan kontribusi pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,3%.

Berdasarkan uraian-uraian fenomena diatas maka dengan ini peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi mengenai time management (manajemen waktu) dan prokrastinasi akademik dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis gambaran prokrastinasi akademik apabila dipengaruhi oleh time management. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester 3 di Universitas Islam “45” Bekasi, karena mahasiswa tersebut berada pada fase dimana perkuliahan sedang mulai memiliki perubahan tekanan, baik dari sisi beban akademik maupun tekanan sosial. Hal tersebut membuat penelitian ini tertarik untuk melakukan kajian yang lebih dalam lagi mengenai penurunan prokrastinasi akademik ketika di pengaruhi oleh time management (Manajemen Waktu). Maka dari itu, peneliti dengan ini ingin mengambil penelitian yang berjudul “Pelatihan *Time Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang masalah diatas adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa di Universitas 45 Bekasi?
2. Apakah ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah pelaksanaan pelatihan Time Management untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa di Universitas 45 Bekasi?

3. Apakah pelatihan Time Management dapat menurunkan Prokrastinasi Akademik mahasiswa di Universitas 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat Prokrastinasi Akademik mahasiswa di Universitas 45 Bekasi?
2. Untuk mengetahui penurunan tingkat prokrastinasi setelah pelaksanaan pelatihan Time Management untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik mahasiswa di Universitas 45 Bekasi?
3. Untuk mengetahui apakah pelatihan Time Management dapat menurunkan Prokrastinasi Akademik mahasiswa di Universitas 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Manfaat teoritis dari pelatihan time management untuk menurunkan prokrastinasi akademik terletak pada kontribusinya dalam memperkaya literatur mengenai intervensi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dapat memperkuat teori bahwa *time management* berperan penting dalam mendorong efektivitas belajar dan produktivitas akademik, sekaligus menyoroti pentingnya keterampilan regulasi diri untuk menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model intervensi yang lebih spesifik dan terstruktur dalam psikologi pendidikan, serta memperkuat pemahaman tentang konsep self- regulation dalam psikologi positif yang berdampak pada kesuksesan akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Manfaat dalam pelatihan ini dapat meliputi peningkatan kemampuan mereka dalam mengatur dan memprioritaskan tugas akademik secara efektif. Dengan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan, yang pada akhirnya membantu mereka menghindari penumpukan tugas dan mengurangi stres. Pelatihan ini juga mendorong mahasiswa untuk lebih disiplin

dan konsisten dalam menyelesaikan tugas, sehingga memungkinkan mereka mencapai hasil akademik yang lebih baik dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, keterampilan manajemen waktu yang diperoleh melalui pelatihan dapat membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas secara keseluruhan.

b. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai acuan dalam mengembangkan intervensi prokrastinasi yang lebih efektif dan spesifik bagi mahasiswa. Penelitian ini menyediakan data empiris yang dapat diuji ulang atau dibandingkan di berbagai konteks pendidikan, serta mendorong eksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi efektivitas pelatihan manajemen waktu.