

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa sebagai bagian dari komunitas perguruan tinggi memiliki berbagai tuntutan serta tanggung jawab akademik yang perlu dipenuhi dalam proses pendidikannya (Kreniske, 2017) . Mahasiswa selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Tuntutan akademik yang semakin kompleks menempatkan mahasiswa pada situasi yang rentan terhadap tekanan psikologis, salah satunya kecenderungan untuk menunda tugas atau dikenal sebagai academic procrastination. Prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena global yang terus meningkat dalam satu dekade terakhir, terutama pada mahasiswa yang menghadapi beban akademik berlapis seperti tugas, ujian, maupun penyusunan skripsi. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa kondisi ini bukan hanya persoalan perilaku, tetapi terkait erat dengan aspek motivasi, emosi, dan strategi koping mahasiswa. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menunda tugas menjadi sangat penting untuk mencegah dampak lanjutan terhadap prestasi dan kesejahteraan mahasiswa.

Dalam konteks akademik, Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademik secara sukarela, meskipun mahasiswa menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik (McCloskey & Scielzo, 2015) . Tren penelitian 10 tahun terakhir mencfunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa di berbagai negara melaporkan melakukan prokrastinasi dengan intensitas sedang hingga tinggi, dan sekitar 20–25% lainnya tergolong kronis (Gustavson & Miyake, 2017). Fakta ini menggambarkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar perilaku sementara, tetapi fenomena psikologis yang perlu ditelaah lebih dalam dari berbagai sisi, termasuk

regulasi emosi dan kecenderungan mencari bantuan.

Salah satu akademik prokrastinasi pada mahasiswa yaitu dalam mengerjakan tugas. Dalam proses pengerjaannya, beberapa mahasiswa tidak dapat mengerjakan tugasnya tepat waktu karena berbagai kendala. Kendala tersebut mendorong mahasiswa untuk membuat coping berupa ketergantungan pada orang lain. Sehingga mahasiswa berinisiatif atau terkadang terpaksa mencari bantuan kepada orang lain. Perilaku meminta bantuan tumbuh ketika individu termotivasi untuk mencapai keinginannya sebagai bentuk proses belajarnya.

Dalam mengatasi suatu masalah yang berkaitan dengan akademik, tidak jarang mahasiswa yang melakukan academic help-seeking (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Academic help-seeking adalah perilaku proaktif dalam mencari bantuan dari dosen, teman, atau rekan sejawat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran.

Dalam penelitian (Sideridis & Stamovlasis, 2016) menyatakan bahwa individu akan mencari bantuan kepada orang lain untuk mencapai sebuah tujuan yang mereka inginkan. Perilaku mencari bantuan ini akan semakin meningkat apabila individu tersebut belum dapat mencapai tujuannya atau mereka mengalami suatu kegagalan dalam mencapai tujuannya. Dalam hal ini, mahasiswa cenderung akan mencari bantuan secara terus menerus kepada dosen, teman, atau orang yang bisa dianggap dapat membantu mengatasi kendala yang dialami mahasiswa tersebut selama mengerjakan tugas.

(McCloskey & Scielzo, 2015) mengatakan jika prokrastinasi akademik ini dapat membuat stres atau kecemasan karena harus terburu-buru mengerjakan karena sudah mendekati batas akhir pengumpulan. Menurut Brown dan Holzman (Abdul Rivai Husein, 2023) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Hal yang sama juga diungkapkan Solomon dan Rothblum bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Prokrastinasi akademik

dapat diturunkan melalui regulasi emosi. Pada bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosimemiliki berhubungan dengan prokrastinasi akademik (Pratama, 2019). Regulasi emosi mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya (Kogoya & Jannah, 2021) Meski begitu regulasi emosi yang baik dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini karena regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

(Gross, 2015) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses mempengaruhi emosi yang dialami, kapan dan bagaimana emosi itu terjadi, serta bagaimana responsnya diekspresikan. Regulasi emosi merupakan keterampilan dalam mengendalikan emosi- emosi yang ada (A. R. Musslifah, 2018). Berdasarkan teori-teori yang ada dapat diketahui bahwa regulasi emosi merupakan pengendalian emosi pada saat situasi tertentu.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, fenomena prokrastinasi akademik masih menjadi isu yang terus ditemukan pada mahasiswa berbagai jurusan. Berbagai penelitian nasional menunjukkan bahwa penundaan akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, keyakinan diri, emosi, hingga kebutuhan bantuan akademik (A. R. Musslifah, 2018). Namun, integrasi antara variabel regulasi emosi dan help seeking sebagai prediktor prokrastinasi masih sangat terbatas, terutama dalam kurun penelitian 10 tahun terakhir. Padahal, kedua variabel tersebut memiliki hubungan teoretis yang kuat dan berpotensi menjelaskan perilaku penundaan secara lebih komprehensif.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri et al., 2020). Yang berjudul “ Pengaruh Stres Akademik Terhadap Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah “. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah berjumlah 114 orang. Sampling pada penelitian menggunakan total sampling, yaitu semua mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari skala stres akademik dan skala academic help seeking. Hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis peneliti bahwa terdapat pengaruh stres

akademik terhadap academic help seeking dapat diterima. Diketahui juga t hitung $<$ dari t tabel ($-5,702 < 1,664$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah. Kontribusi pengaruh yang diberikan variabel stres akademik adalah sebesar 29,7%, sedangkan sisanya sebesar 70,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin rendah academic help seeking.

Kemudian Penelitian dari (Swadharma et al., 2018). Yang berjudul “Profil Perilaku Mencari Bantuan Akademik (Academic Help Seeking) Ditinjau Dari Masalah Belajar Dan Gender Pada Siswa Smp Negeri 3 Kota Bengkulu”. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 03 kota Bengkulu yang berjumlah 130 orang yang terdiri dari 58 siswa laki-laki dan 72 siswa perempuan. AUM PTSDL untuk mengungkapkan data aspek dan tingkat masalah belajar siswa dan skala academic help seeking untuk mengumpulkan data perilaku mencari bantuan akademik. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan komparatif. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan profil perilaku mencari bantuan (academic help seeking) terdistribusi pada aspek Aum PTSDL Perilaku mencari bantuan ada pada setiap aspek masalah belajar tersebut, Kecenderungan profil Academic Help Seeking terdistribusi menurut laki-laki dan perempuan, tidak ada perbedaan academic help seeking ditinjau dari tingkat dan setiap aspek masalah belajar siswa, ada perbedaan academic help seeking yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan pada semua aspek masalah belajar.

Selanjutnya Penelitian dari (Endah et al., 2021). Yang berjudul " Academic Help Seeking Terhadap Dosen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran Fear Of Failure ". Keberhasilan pembelajaran di perguruan tinggi menuntut keaktifan dari mahasiswa baik secara fisik, emosional, maupun mental. Meski demikian, mahasiswa tetap membutuhkan orang lain ketika mengalami kesulitan melaksanakan aktivitas akademik, misalnya dengan meminta bantuan dosen (academic help seeking). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fear of failure dengan academic help seeking terhadap dosen.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Metode sampling yang digunakan adalah simple random sampling dengan sampel penelitian sebanyak 185 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tahun kedua dan ketiga. Alat ukur yang digunakan adalah Performance Failure Appraisal Inventory serta Computer Science Help Seeking Scales. Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa fear of failure memiliki hubungan dengan academic help seeking pada tiga dimensi, yaitu instrumental help seeking, executive help seeking, dan avoidance help seeking. Tidak ditemukan hubungan antara fear of failure dengan perceived benefit of help seeking. Fear of failure menimbulkan dua kecenderungan pada mahasiswa, yakni kecenderungan meminta bantuan dan kecenderungan menghindari meminta bantuan kepada dosen.

Selanjutnya penelitian dari (Kogoya & Jannah, 2021). Penelitian ini berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-21 tahun, sedang melakukan pembelajaran online dan berada di Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Prosedur accidental sampling dilakukan dengan menyebarkan instrumen secara daring dalam waktu 14 hari sehingga didapatkan sampel penelitian. Penelitian ini memiliki sampel berjumlah 161 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan teori dari Gross dan Jhon. Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan teori dari Mccloskey dan Scielzo. Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai F sebesar 6,289 dengan nilai korelasi (R) sebesar -0,195. Maknanya adalah ada pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data lainnya didapatkan nilai uji R square sebesar 0,038. Maknanya adalah regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik. Melalui regulasi emosi, mahasiswa mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tugas akademik

sehingga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil preliminary terhadap 5 mahasiswa akhir. 3 diantaranya mereka cenderung meminta bantuan dalam mengerjakan tugasnya, seperti bertanya kepada dosen, mereka memilih diberikan penjelasan apa yang mereka tidak mengerti daripada jawaban langsung terkait dengan apa yang mereka tanyakan. Lalu untuk meminta bantuan kepada orang lain secara penuh menyelesaikan masalahnya tanpa mencoba untuk menyelesaikannya sendiri. Adapun 2 diantaranya mereka ketika mengalami kesulitan dan diberikan kesempatan bertanya kepada dosen, tetapi mereka memilih untuk diam. Dan mereka mencari bantuan yang telah disadari bahwa mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya dengan meminta bantuan kepada sahabat maka masalah yang dihadapi dapat terselesaikan.

Lalu berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa dalam mengatasi regulasi emosi terdapat 2 orang diantaranya mampu dalam menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat dengan cara mereka melakukan relaksasi atau healing. 3 diantara nya mereka cenderung terbawa emosi dan tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga berdampak negatif.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa dalam perilaku prokrastinasi akademik , 4 orang diantaranya ia bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas, menunda-menunda, tidak dapat mengatur waktu dengan baik, dan perlunya motivasi atau dorongan semangat dari teman, mudah terpengaruh dengan lingkungan. 1 diantaranya ia mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik seperti selalu mengerjakan tugasnya dengan baik, mampu mengatur waktunya dengan dan selalu semangat dalam mengerjakan tugasnya.

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara diatas bahwa terdapat hubungan academic help seeking dengan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yaitu ketika cenderung meminta bantuan dalam mengerjakan tugas dikarenakan emosi yang tidak bisa terkontrolkan sehingga mengakibatkan bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas nya. Hal tersebut adanya kesamaan hasil wawancara dengan fenomena yang ada.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Hubungan Academic Help Seeking Dengan Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” menjadi penting dilakukan, terutama untuk mengisi kekosongan penelitian yang masih minim menggabungkan kedua variabel tersebut dalam satu model prediktif. Penelitian ini tidak hanya menawarkan kontribusi teoretis, tetapi juga implikasi praktis bagi lembaga pendidikan dalam merancang intervensi yang mendukung pengelolaan emosi mahasiswa serta peningkatan perilaku help seeking yang adaptif. Dengan memahami hubungan ketiga variabel tersebut, diharapkan institusi dan mahasiswa dapat bersama-sama menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, sehat secara emosional, dan produktif dalam pencapaian akademik..

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara academic help seeking terhadap prokrastinasi akademik?
2. Apakah ada hubungan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik?
3. Apakah ada pengaruh academic help seeking dengan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adanya hubungan help seeking terhadap prokrastinasi akademik.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh help seeking dengan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah

pengetahuan, pengalaman dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu metodologi penelitian. Dan dapat dijadikan bahan pertimbangan penelitian sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini penulis dapat memberikan informasi tentang penerapan ilmu pengetahuan ke dalam penelitian di bidang pendidikan dan pengembangan serta memberikan gambaran tentang hubungan help seeking dengan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik.
- b. Pembaca Memberikan informasi dan sumber referensi yang mendukung peneliti lain yang melakukan penelitian serupa.
- c. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada mahasiswa dan pihak fakultas terkait pentingnya mencari bantuan (help seeking) dengan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir dan keluarganya. Bagi mahasiswa yang memiliki kesulitan selama proses pengerjakan skripsi, dapat meminta saran, ide, maupun dukungan sosial untuk masalah yang sedang dihadapi kepada teman atau sahabatnya. Jika bantuan yang diberikan teman atau sahabat dirasa masih kurang membantu, mahasiswa maupun pihak keluarga dapat meminta nasehat atau saran dari dosen atau dosen pembimbing. Bagi pihak fakultas, dapat mendorong dosen pembimbing untuk memberikan bantuan berupa dukungan maupun waktu ekstra kepada mahasiswa akhir dan juga bisa mengontrolkan emosinya untuk segera menyelesaikan skripsinya.