

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sudah menjadi kebutuhan pokok bagi semua orang, karena selain belajar tentang ilmu akademik juga akan belajar tentang tanggung jawab. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula tanggung jawabnya, dalam hal ini adalah mahasiswa. Yang di mana maha diartikan sebagai besar, jadi segala sesuatunya harus berada di atas tingkatan siswa, baik mengenai tanggung jawab, tugas, maupun beragam aktivitas yang berhubungan dengan akademik maupun non akademik dan diharapkan mampu mengaplikasikan keilmuan, peran dan fungsinya sebagaimana mahasiswa yang seharusnya.

Karena hal tersebut, mereka diharuskan mampu mengelola keduanya agar bisa berjalan selaras. Menyelesaikan perkuliahan dengan baik, dan dapat mengembangkan kompetensi di luar akademik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan setelah masa perkuliahan berakhir. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak yang kewalahan dalam mengerjakan keduanya. Ada yang tidak mengikuti kegiatan non akademik yang telah disediakan kampus lantaran takut mengganggu akademiknya, ada juga yang senang pada kegiatan non akademik hingga mengikuti beberapa organisasi kampus, dan hal itu membuatnya kesusahan dalam mengatur waktu antara keduanya. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi sekali dua kali, tetapi cukup sering terjadi seperti yang terlihat pada mahasiswa BKI angkatan 2017 di IAIN Kudus.

BKI atau Bimbingan Konseling Islam sendiri merupakan salah satu jurusan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus. Pada angkatan 2017, jurusan BKI terbagi menjadi dua kelas. Diantara mereka cukup banyak yang aktif mengikuti organisasi kampus, dan karena banyaknya aktivitas tersebut dapat menghambat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan aktivitas akademiknya. Tidak hanya itu, ada juga yang tidak mengikuti organisasi kampus namun waktunya terbagi dengan kegiatan *real life*. Karena hal tersebut, banyak yang merasa kesulitan untuk membagi waktu, bahkan salah satunya ada yang harus rela untuk dikorbankan.

Sebagai contoh, mereka tidak mengikuti kegiatan yang sedang diadakan di organisasinya atau terlambat datang ke pertemuan rapat lantaran ada tugas kelompok atau karena jam

kuliah masih berlangsung, tidak ikut serta dalam mengerjakan tugas kelompok atau mengumpulkan tugas individu meski beberapa kali ditagih oleh dosen pengampu, mengerjakan tugas perkuliahan di hari pengumpulan dan dikerjakan di kelas, meminta penambahan batas waktu pengumpulan, saat perkuliahan datang terlambat dan tidak mengikuti proses perkuliahan dengan baik (lebih memilih untuk tidur, bermain *game*, membuka sosial media, dan mengobrol dengan teman), bolos atau titip absen dengan alasan ada kegiatan organisasi atau kegiatan pribadi ketika dosen berhalangan hadir, hanya muncul di jam awal dan akhir perkuliahan saat kelas online, dan lain sebagainya. Dari contoh-contoh tersebut sering dikenal dengan nama prokrastinasi akademik, yaitu menunda atau menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan akademik. Contoh lainnya yaitu menunda membaca materi yang berakibat tertundanya penyelesaian tugas kuliah, yang pada fase ini adalah tugas akhir atau yang dikenal dengan skripsi.¹

Dilihat dari jenis tugasnya, termasuk dalam tugas-tugas penting dalam kehidupan perkuliahan, jika kebiasaan tersebut terus dilakukan, tentunya akan memberikan dampak yang besar bagi pelaku prokrastinasi atau yang sering disebut dengan prokrastinator. Adapun dampak negatifnya seperti yang dipaparkan oleh mahasiswa BKI angkatan 2017 yaitu merasa kewalahan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dengan segera dan dalam waktu yang bersamaan, hasil tugas menjadi tidak maksimal hingga muncul perasaan pasrah, pesimis, menimbulkan stres² dan tertekan, pengerjaannya cenderung “ngawur” sehingga hasil tugas yang kurang maksimal karena hanya berprinsip pada “tugas dapat terselesaikan tanpa melebihi batas waktu.”³ Namun prokrastinasi akademik juga memberikan dampak positif, seperti munculnya rasa semangat karena adanya tantangan dalam menyelesaikan tugas, dan ide terasa mudah muncul saat mendekati *deadline*,⁴ lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan tugas, bisa mengerjakan

¹ Hasil wawancara pra-penelitian dengan FA pada 18 Agustus 2021.

² Hasil wawancara pra-penelitian dengan NLA dan SMN pada 14 Agustus 2021.

³ Hasil wawancara pra-penelitian dengan FA, EA, dan AK pada 18 Agustus 2021.

⁴ Hasil wawancara pra-penelitian dengan NLA dan SMN pada 14 Agustus 2021.

tugas lain yang dirasa lebih penting dan memiliki nilai manfaat yang lebih besar, daya ingat cenderung lebih kuat saat mengerjakan tugas di akhir waktu, dan mampu mengasah otak.⁵

Meskipun prokrastinasi memiliki dampak positif, namun semua itu hanya bersifat semu dan sementara, karena dampak negatifnya jauh lebih terasa. Hal ini selaras dengan temuan penelitian Jannah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan maka Indeks Prestasi Semester semakin rendah. Jika indeks prestasi terus mengalami penurunan bahkan sampai di bawah nilai minimal, akan menyebabkan mahasiswa tidak bisa mengambil mata kuliah tambahan, dan jika hal tersebut terus berlanjut bisa mempengaruhi waktu kelulusan. Ramadhan dan Winata juga memaparkan jika prokrastinasi akademik menjadi salah satu penyebab turunnya prestasi siswa. Dan hal ini dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi hal yang perlu dikaji di kalangan siswa maupun mahasiswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Asroful Kadafi, dkk. pada 116 mahasiswa, sebanyak 57% (70 mahasiswa) melakukan prokrastinasi dan 6% (8 mahasiswa) melakukan prokrastinasi tingkat tinggi.⁶ Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Mochammad Nur Ikram Burhan dan Herman diketahui bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi secara sadar dan dilakukan berulang kali dengan mengerjakan tugasnya ketika mendekati *deadline* dengan alasan bahwa tugas yang diberikan tidak terlalu banyak, adanya perbedaan batas pengumpulan, dan tingkat kesulitan tugas yang cenderung sedang.⁷

Hasil wawancara pra-penelitian pada 6 mahasiswa BKI angkatan 2017 menunjukkan bahwa lebih sering melakukan jenis tugas pada prokrastinasi akademik seperti menunda mengerjakan tugas makalah, laporan dan skripsi, menunda belajar saat akan

⁵ Hasil wawancara pra-penelitian dengan FA, EA, dan AK pada 18 Agustus 2021.

⁶ Asroful Kadafi, dkk., "Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2018): 181-182, <http://103.107.187.25/index.php/cobaBK/article/view/3882>.

⁷ Mochammad Nur Ikram Burhan dan Herman, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosail Universitas Negeri Makassar,)" *Social Landscape Journal* (2019): 5, <http://eprints.unm.ac.id/16675/>.

menghadapi UTS dan UAS, serta menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik. Hal-hal tersebut dilakukan dengan alasan malas jika segera mengerjakan tugas dan masih banyaknya waktu sampai akhir pengumpulan, adanya tugas rumah yang dirasa lebih penting dari pada tugas kuliah yang bersifat *take home* dan bisa dikerjakan kapanpun, adanya *mood swing* dalam mengerjakan tugas, dan tergantung pada jenis tugas yang diberikan.⁸ Namun hal-hal tersebut merupakan kebiasaan mahasiswa sebelum adanya Covid-19.

Covid-19 sendiri adalah penyakit menular yang menyerang pernapasan melalui mulut dan hidung penderita lewat partikel kecil ketika batuk, bersin, berbicara atau bernapas. Maka dari itu muncullah anjuran protokol kesehatan seperti memakai masker, menghindari kerumunan, menjaga jarak minimal 1 meter, dan mencuci tangan.⁹ Selain itu segala sesuatunya dibatasi, salah satunya proses belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan tetap muka diubah menjadi pembelajaran secara daring atau *online*. Dan hal ini tentu saja memberikan dampak bagi semuanya, apalagi mereka yang sedang berada di semester akhir seperti mahasiswa BKI 2017 yang sedang fokus pada tugas skripsi masing-masing.

Hasil wawancara pra-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa Covid-19 tidak hanya memberikan dampak pada kemunculan menunda tugas akademik seperti skripsi, tetapi juga berdampak pada sulitnya mencari subjek penelitian, pun perpustakaan kampus yang sering menutup layanan *offline* karena perpanjangan masa PPKM, juga tidak lengkapnya buku-buku di Literasia IAIN Kudus. Hal-hal tersebut dapat menghilangkan tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi. Faktor lainnya yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik pada tugas skripsi adalah tidak adanya batas waktu dari dosen kapan skripsi harus diselesaikan sehingga bisa dilakukan kapan saja, di mana hal ini akan menyebabkan munculnya sikap santai sampai terlena sehingga skripsi tidak kunjung dikerjakan, adanya kesibukan di luar perkuliahan, bukan *basic*-nya sebagai anak BKI sehingga

⁸ Hasil wawancara pra-penelitian dengan NLA, SMN, FA, EA, dan AK pada 18 Agustus 2021.

⁹ “Jangan Lengah, Ini 9 Celah Penularan Covid-19 yang Perlu Diwaspadai,” Kompas.com, 15 Agustus 2021, <https://health.kompas.com/read/2021/08/15/090100168/jangan-lengah-ini-9-celah-penularan-covid-19-yang-perlu-diwaspadai>.

segala sesuatunya menjadi lebih sulit, dan kurangnya motivasi, baik yang bersifat intrinsik ataupun ekstrinsik.¹⁰ Contoh lainnya berkenaan dengan keterlambatan kelulusan, di mana pada semester 9 dan 10 terdapat 4 mahasiswa yang wisuda, dan pada semester 11 terdapat 3 mahasiswa telah mengikuti ujian munaqhosah. Dari kasus tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 11 mahasiswa yang sedikit terlambat menyelesaikan studinya, dan sisanya masih dalam proses.

Data di atas menunjukkan betapa tingginya kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dengan berbagai macam alasan. Jika terus dibiarkan akan menimbulkan dampak yang lebih besar, terutama pada mahasiswa akhir yang akan berdampak pada tertundanya kelulusan, maka dari itu perlu adanya penanganan untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Ada berbagai macam penanganan atau *treatment* yang telah dikaji oleh peneliti sebelumnya, salah satunya yaitu layanan *self management*. Hal ini relevan dengan hasil pengamatan Makhfud Junaidi pada aktivis BEM di IAIN Sunan Ampel Surabaya bahwa faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena buruknya *self management* yang dimiliki.¹¹ Maka dari itu, perlu dilakukannya konseling dengan meningkatkan *self management* pada setiap mahasiswa untuk menurunkan tingginya tingkat prokrastinasi yang dilakukan.

Self management sendiri merupakan bagian dari teknik kognitif behaviorial yang dikombinasikan dengan *self reward* dan dikembangkan untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilakunya secara positif. Artinya, teknik ini untuk mengelola diri agar mampu melakukan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif. Dalam kasus ini, maka bertujuan untuk meminimalisir kebiasaan bermalas-malasan atau tanggung jawab yang rendah. Peneliti akan mengarahkan mahasiswa dalam *me-manage* pikiran, perilaku, dan perasaan untuk mencapai tujuan, dalam hal ini berupa tanggung jawab belajar guna mengurangi kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik. Melihat tujuan dari *self*

¹⁰ Hasil wawancara pra-penelitian dengan NLA, FA, EA, dan AK pada 31 Agustus 2021.

¹¹ Makhfud Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktifis BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya," *Skripsi* (2010): 7, <http://digilib.uinsby.ac.id/23635/>.

management, tentunya menjadikan layanan tersebut sebagai sesuatu yang penting, adapun manfaat dari layanan tersebut adalah mencegah munculnya perilaku yang tidak dikehendaki, bisa mendapat dukungan dari orang sekitar sehingga perilaku yang dikehendaki bisa terus dilakukan dan perilaku yang tidak dikehendaki bisa dihindari, dan mengubah kebiasaan yang tidak dikehendaki hanya bisa dilakukan di waktu atau kondisi tertentu.¹²

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Astri Hardiyanti pada 70 mahasiswa anggota MUEC UMS bahwa 6 mahasiswa memiliki tingkat *self management* yang sedang, 53 mahasiswa di tingkat tinggi, dan 11 mahasiswa di tingkat sangat tinggi, Lalu untuk data prokrastinasi akademiknya adalah 5 mahasiswa berada di tingkat sangat rendah, 31 mahasiswa di tingkat rendah, 33 mahasiswa di tingkat sedang, dan 1 mahasiswa berada di tingkat tinggi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self management* yang dimiliki, akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademiknya.¹³ Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk. pada 8 mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang menunjukkan bahwa 2 mahasiswa memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik sangat tinggi, 3 mahasiswa di tingkat tinggi, 2 mahasiswa di tingkat rendah, dan 1 mahasiswa di tingkat sangat rendah. Lalu setelah diberikannya layanan *self management* menghasilkan data yang mengalami penurunan, yaitu 2 mahasiswa berada di tingkat sedang, 2 mahasiswa lainnya di tingkat rendah, dan 4 mahasiswa sisanya berada di tingkat yang sangat rendah.¹⁴ Juga pada penelitian yang dilakukan oleh Ernaningsih Diah Ayu pada 206 mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP UMS menunjukkan bahwa dalam

¹² Nidhomun Ni'am, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018," *Skripsi* (2018): 30, <http://repository.radenintan.ac.id/5487/1/SKRIPSI%20FIX%20NIDHOMUN.pdf>.

¹³ Astria Hardiyanti, "Hubungan Antara Manajemen diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota MUEC UMA," *Publikasi Ilmiah* (2016): 5, <http://eprint.ums.ac.id/id/eprint/46715>.

¹⁴ Mulyadi, dkk., "Penerapan Teknik Manajemen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2017): 100, <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/view/43>.

penulisan skripsi selama pandemi Covid-19 mengalami kesulitan dalam proses bimbingan (74,05%), pengambilan data (69,67%), dan pencarian literatur (68,86%).¹⁵

Data tersebut membuat peneliti yakin untuk menggunakan *self management* sebagai teknik yang dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik, apakah benar teknik tersebut juga efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI angkatan 2017 di IAIN Kudus. Ditambah lagi, dalam penelitian terdahulu masih sangat minim yang menjadikan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Sejalan dengan hal-hal tersebut, membuat peneliti ingin menelitinya lebih lanjut, sehingga muncullah pembahasan dengan judul: “Pengaruh *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, muncul sebuah rumusan masalah, diantaranya:

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus?
2. Apa saja bentuk-bentuk prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus?
3. Bagaimana pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian secara umum adalah untuk mendapatkan informasi atau gambaran tentang pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus. Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.
2. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.

¹⁵ Ernaningsih Diah Ayu, “Analisis Kesulitan Mahasiswa Program Pendidikan Biologi FKIP UMS dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019/2020,” *Doctoral Dissertation* (2020): 4, <http://eprints.ums.ac.id/eprint/84998>.

3. Pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan *self management* dan prokrastinasi akademik.
 - b. Mahasiswa, diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa bahwa *self management* dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang sering terjadi.
 - c. Peneliti, memberikan pengetahuan baru serta menambah wawasan mengenai pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.
2. Manfaat Praktis
 - a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bahwa teknik *self management* bisa dijadikan sebagai salah satu contoh jenis layanan untuk mengurangi kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik yang sering terjadi di kalangan mahasiswa.
 - b. Mahasiswa, diharapkan dapat menjadi bacaan dan acuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas atau penelitian selanjutnya.
 - c. Peneliti, sebagai upaya untuk mengembangkan keilmuan tentang konseling, khususnya tentang pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dimaksudkan untuk mempermudah dalam memahami isi dari skripsi. Adapun sistematika penulisannya yaitu:

1. Bagian awal terdiri dari halaman judul, persetujuan pembimbing skripsi, pengesahan ujian munaqosyah, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

2. Bagian isi terdiri dari lima bab, di mana antara satu bab dengan bab lainnya saling berhubungan karena merupakan satu kesatuan yang utuh, lima bab tersebut sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini mengulas tentang deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang jenis dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi variabel operasional, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini membahas tentang hasil penelitian yang terbagi menjadi dua yaitu gambaran objek penelitian, hasil penelitian dan hasil olah data yang telah dilakukan.

BAB V Penutup

Bab ini berisi simpulan dan saran-saran.

3. Bagian akhir, berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran, olah data analisis, statistik, dokumentasi, dan daftar riwayat hidup.