

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Tentang Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan juga berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. (Sudia Permana dalam Shiendy, 2016). Menurut Kemendiknas, Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat rohani dan jasmani, mandiri, berbudi pekerti luhur, berilmu dan juga bertanggungjawab. Penting bagi warga Indonesia untuk mengenyam pendidikan agar menjadi masyarakat yang dapat berguna bagi nusa dan bangsa.

Sistem pendidikan di Indonesia memiliki jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Sistem pendidikan di Indonesia memiliki jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. (Pasal 13:1 & Pasal 14 UU nomor 20 tahun 2003.)

Universitas “X” merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta yang ada di Bandung. Universitas “X” memiliki sembilan Fakultas yang diantaranya adalah Fakultas Psikologi. Pada tahun 2013 Fakultas Psikologi di Universitas “X” telah melaksanakan kurikulum berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Metode pembelajaran yang diterapkan pada kurikulum berbasis KKNI ini adalah *Student Center Learning* (SCL). Pada metode ini, Mahasiswa memiliki peran aktif selama proses pembelajaran didalam kelas dan dosen hanya berperan sebagai fasilitator. Mahasiswa dituntut untuk aktif selama kegiatan

pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas, mahasiswa juga dituntut untuk mencari bahan materi yang ditugaskan secara individual dan juga kelompok dengan menggunakan buku referensi, atau *browsing* di internet. Mahasiswa dituntut aktif selama proses diskusi dikelas dan bisa bertanya dengan Dosen ataupun Asisten Dosen bila ada materi yang kurang dipahami sebelum akhirnya kelas membahas materi tersebut bersama-sama di dalam kelas. Selain itu, mahasiswa juga akan diberikan tugas oleh Dosen untuk dikerjakan di rumah, baik tugas kelompok maupun tugas individual.

Hampir dapat dipastikan bahwa mahasiswa diberikan tugas setiap minggu. Mahasiswa akan mendapatkan tugas-tugas di mata kuliah yang mereka ikuti, baik yang bersifat individu maupun kelompok. Dengan begitu bila mahasiswa mengikuti kelas mulai hari Senin hingga Jum'at, maka mahasiswa akan diberikan tugas setiap hari dan tugas tersebut harus dikumpulkan dipertemuan berikutnya. Artinya, waktu yang diberikan adalah satu minggu. hampir dapat dipastikan mahasiswa terbelenggu dengan waktu sehingga mengharuskannya untuk mampu membagi waktu agar tugas-tugas itu dapat diselesaikan sebaik yang dapat dilakukan olehnya.

Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 merupakan angkatan yang harus menjalani sistem perkuliahan KKNI, mahasiswa angkatan ini memiliki jadwal kuliah yang padat mengikuti beban SKS yang dikontrak pada semester yang sedang berjalan. Mahasiswa angkatan 2015 juga diharuskan menempuh mata kuliah dengan beban SKS yang relatif sama setiap semesternya, karena fakultas memberlakukan sistem paket dan mata kuliah yang harus ditempuh pada setiap semester yang berjalan.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa, sembilan (90%) setuju bahwa semester ini merupakan semester yang padat, ke-sembilan orang tersebut juga mengatakan bahwa mata kuliah yang paling sulit adalah mata kuliah praktikum. delapan orang (80%) setuju bahwa kesulitan yang paling sering dialami adalah

kurangnya waktu tidur karena tugas yang diberikan terus menerus. sedangkan sisanya sebanyak dua orang (20%) mengatakan tidak dapat menemukan waktu yang tepat untuk bermain. Banyaknya tugas yang didapatkan setiap minggunya, kurangnya waktu untuk beristirahat dan waktu untuk *refreshing* menuntut Mahasiswa untuk mampu mengarahkan tingkah lakunya agar dapat mengerjakan tugas yang telah diberikan seoptimal mungkin dan memastikan bahwa tidak ada mata kuliah yang harus diulang pada kesempatan selanjutnya.

Lebih lanjut, hasil survey diatas menunjukkan 10 (100%) tidak bisa tidur lebih awal dan bahkan terpaksa untuk tidur pada dini hari karena harus mengerjakan tugas. Tidak jarang Mahasiswa lebih memilih untuk menunda tugas dan mengerjakannya sehari sebelum tugas dikumpulkan. Semua mahasiswa yang diwawancara mengungkapkan hambatan yang dihadapi dalam mengerjakan tugas. Empat orang (40%) mengatakan sulit untuk mengatur waktu antara kegiatan akademik dan juga kegiatan lain diluar akademik, ke-empat orang ini sulit untuk menentukan waktu yang tepat untuk dapat mengerjakan tugas sehingga lebih memilih untuk mengerjakannya satu hari sebelum pengumpulan tugas. Sedangkan dua orang (20%) mengungkapkan bahwa *deadline* tugas yang harus dikumpulkan tidak terlalu cepat sehingga lebih memilih untuk mengerjakan dilain waktu dan lebih mengutamakan kegiatan lain yang menyenangkan. Menurut empat orang (40%) responden yang diwawancarai, menyatakan jenuh dengan kuliah yang monoton dan tugas yang datang silih berganti, ketika mengerjakan tugas menjadi mudah terdistraksi dengan hal lain seperti mengecek *chat*, *media social* dan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas. Penundaan proses penyelesaian tugas yang dilakukan membuat mahasiswa harus menghadapi beberapa konsekuensi yaitu kurangnya waktu untuk mencari sumber yang relevan, kurangnya waktu untuk memperbaiki hal yang keliru dan tugas yang telah dikerjakan tidak memiliki kualitas yang maksimal. Selain itu, dengan penundaan yang

dilakukan, Mahasiswa juga memiliki waktu yang sedikit untuk beristirahat karena akan menggunakan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan kegiatan lain.

Perilaku yang dilakukan mahasiswa dalam menunda proses penyelesaian tugas disebut dengan Prokrastinasi. Menurut Schowenburg (dalam Ferrari, Dkk, 1995), perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas disebut dengan prokrastinasi. Sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Fenomena prokrastinasi terjadi disegala bidang kehidupan, salah satunya dibidang akademik dan bila terjadi dibidang akademik akan disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi Akademik Menurut Aitken (dalam Ferrari, 1995) dijelaskan sebagai penundaan tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik. Misalnya, mengerjakan tugas, membaca buku/materi pelajar, mengetik makalah, belajar untuk ujian, menulis paper, maupun membuat karya ilmiah misalnya Skripsi.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sulit dalam memulai dan juga menyelesaikan tugas, selain itu proses yang dilakukan menjadi lebih lamban karena mahasiswa akan lebih memilih untuk mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Penundaan tugas yang dilakukan oleh mahasiswa mengakibatkan kurangnya waktu istirahat karena waktu yang dimiliki digunakan untuk hal lain seperti bermain dengan *gadget* atau melakukan kegiatan lain diluar kegiatan akademik. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur diri dalam mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan tugas yang dikerjakan. Kemampuan yang dibutuhkan untuk dapat mengarahkan kesadaran dan tingkah lakunya disebut dengan Regulasi-Diri (*Self-Regulation*).

Regulasi-Diri didefinisikan sebagai sistem kesadaran seseorang untuk mengarahkan hal yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku untuk mencapai tujuan. (Baumiester, 2004). Regulasi-Diri juga dijelaskan sebagai merupakan dasar dari proses

sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial dan juga emosional. (Papalia & Olds, 2007). Selain itu, Regulasi-Diri juga merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia & Olds, 2001.)

Baumeister (2007) mengungkapkan bahwa Regulasi-Diri berisi 4 komponen, yaitu *standards*, *monitoring*, *willpower* dan *motivation*. *Standards* dijelaskan hal yang membuat individu mengubah perasaan, pikiran dan tingkah lakunya agar sesuai dengan target yang ditentukan. Individu melakukan sesuatu berdasarkan *standards* yang mereka tentukan, dengan kata lain Individu memiliki konsep yang ideal mengenai apa yang ingin dicapai. Baumeister (2007) menjelaskan bahwa agar manusia dapat melakukan Regulasi-Diri dengan efektif, Individu membutuhkan *standards* yang jelas, ketika *standards* yang ditentukan bersifat ambigu, Individu akan kesulitan untuk melakukan Regulasi-Diri. Komponen yang kedua adalah *monitoring*. *Monitoring* berarti mengawasi, Individu akan mengawasi diri sendiri yang dinamakan dengan *self* agar dapat melakukan perilaku untuk dapat mencapai *standards* yang telah ditentukan sebelumnya. Komponen yang ketiga adalah kekuatan dari Regulasi-Diri itu sendiri dan hal tersebut biasa disebut dengan *willpower*, untuk dapat merubah *self* agar dapat sesuai dengan *standards* yang ditentukan, Individu membutuhkan kekuatan untuk dapat merubahnya. Baumeister menjelaskan bahwa gula darah yang menjadi sumber utama otak adalah hal yang penting bagi komponen *willpower* sehingga, *willpower* seseorang mungkin saja habis dan setiap orang memiliki tingkat *willpower* yang berbeda-beda, dan komponen yang terakhir dalam Regulasi-Diri adalah *motivation*. Individu membutuhkan motivasi dalam mencapai tujuannya. Dengan motivasi, individu akan memiliki keinginan dan alasan untuk mengarahkan perilakunya agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Regulasi-Diri menjadi penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, karena mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk mengarahkan dirinya untuk dapat mengerjakan tugas

yang telah diberikan oleh Tim Dosen. Bila tidak memiliki kemampuan untuk meregulasi dirinya, Mahasiswa akan menghadapi beberapa hal seperti, waktu pengerjaan tugas yang selalu kurang karena banyaknya tugas yang diberikan dan hal ini menggambarkan kemampuan *time management* mahasiswa yang kurang baik, kurangnya motivasi Mahasiswa untuk dapat lulus pada semester yang sedang dijalani sehingga tidak memiliki keinginan untuk bertindak.

Menurut Strunk & Steele (dalam Santrock, 2011) Regulasi-Diri yang rendah meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Selain itu, Senecal, Koester & Vallerand (1995) menyatakan bahwa Prokrastinasi Akademik merupakan salah satu hal yang muncul ketika Individu tidak efektif dalam melakukan Regulasi-Diri. Senecal, Koester & Vallerand (1995) menyebutkan bahwa Prokrastinasi adalah masalah yang berkaitan dengan motivasi, bukan hanya kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu atau rasa malas. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang sangat menarik di Regulasi-Diri. Individu yang menunda pekerjaan walaupun ingin sekali melakukannya, gagal memotivasi dirinya untuk dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Vallerand (1992) mengungkapkan bahwa cara mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan memiliki efek yang kuat terhadap *Academic Outcome*. Regulasi-Diri memusatkan perhatian pada cara Individu untuk menggunakan *internal* dan *external cue* untuk menentukan kapan untuk Memulai, kapan untuk mempertahankan, dan kapan untuk mengakhiri perilaku yang dilakukan dalam mencapai tujuan (Senecal, Koestner & Vallerand, 1995).

Hal ini selaras dengan Fenomena yang terjadi di mahasiswa Psikologi angkatan 2015, mahasiswa angkatan 2015 kurang mampu untuk mengatur diri dalam menyelesaikan tugas dengan memilih untuk mengerjakan hal lain terlebih dahulu dan membuat mahasiswa mengerjakan tugas pada malam hari sehingga kekurangan waktu untuk beristirahat. Oleh

karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

- Memeroleh gambaran mengenai Regulasi-Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.
- Memeroleh gambaran mengenai Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai derajat Hubungan Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- 1.) Memberikan Informasi mengenai Hubungan antara Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik bagi pengembangan Ilmu Psikologi terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan.
- 2.) Memberikan masukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik

1.4.2 Kegunaan Praktis

- 1.) Memberikan Informasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung, Sehingga Mahasiswa mampu menyadari dan mengendalikan perilaku yang menghambat tersebut dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan lebih Optimal.
- 2.) Memberikan pada Dosen wali untuk melakukan metode Alternatif seperti bimbingan secara kelompok bagi para Mahasiswa, Agar Mahasiswa dapat berinteraksi satu dengan yang lain dan memberikan cara agar Mahasiswa Prokrastinator untuk dapat meregulasi dirinya.

1.5 Kerangka Pikir

Agar mahasiswa dapat lulus S1 Psikologi, mahasiswa harus menjalani serangkaian perkuliahan yang cukup panjang dalam beberapa semester. Di Universitas 'X' Bandung telah melaksanakan perkuliahan yang berbasis KKNI selama 4 tahun dan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 merupakan angkatan ke-3 yang menjalani sistem KKNI. Tahun ini, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan menjalani semester 4 dan semester 5 yang mana pada semester tersebut mahasiswa memiliki jadwal perkuliahan yang padat karena jumlah beban SKS yang dikontrak. Beban SKS yang dikontrak memberikan

kesulitan pada angkatan 2015 karena tugas yang mereka dapatkan setiap harinya. Semakin banyak beban SKS yang mereka kontrak, semakin banyak tugas yang harus mereka kerjakan. Agar mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dapat lulus dari semester yang sedang dijalani, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 harus menyelesaikan semua tugas yang diberikan oleh mata kuliah yang sudah mereka kontrak.

Dalam proses pengerjaan tugas, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 mengalami hambatan. Yaitu, kurangnya konsentrasi dan fokus mereka terhadap tugas yang dikerjakan, rasa bosan yang terkadang membuat mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 sulit untuk memulai dalam mengerjakan tugas, dan juga kurangnya kemampuan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan lain diluar akademik. Hambatan yang dihadapi membuat mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 menunda tugas yang diberikan dan tidak jarang dari mereka baru mengerjakan tugas satu hari sebelum tugas dikumpulkan.

Menurut Schowenburg (dalam Ferrari, Dkk, 1995), perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas disebut dengan prokrastinasi. Sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Fenomena prokrastinasi terjadi disegala bidang kehidupan, salah satunya dibidang akademik dan bila terjadi dibidang akademik akan disebut dengan prokrastinasi akademik. Schowenburg juga menjelaskan terdapat empat ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi. Yang pertama, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang melakukan prokrastinasi akan menunda dalam memulai dan juga menunda untuk menyelesaikan tugas. Ciri yang kedua adalah, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas. mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang melakukan prokrastinasi akan melakukan kelambanan dalam mengerjakan tugas karena terdistraksi oleh kegiatan lain. Untuk ciri yang ketiga adalah kesenjangan antara niat atau rencana yang dibuat dengan

kinerja yang aktual. Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 yang melakukan prokrastinasi akan memiliki niat untuk mengerjakan tugas namun tidak pernah terrealisasikan. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 hanya akan berencana untuk mengerjakan tugas tersebut namun pada akhirnya tidak dilakukan karena lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain. Ciri yang terakhir dari orang yang melakukan prokrastinasi adalah, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang melakukan prokrastinasi tidak akan langsung mengerjakan tugas yang diberikan tetapi lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang jauh lebih menyenangkan dan kegiatan tersebut tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan lebih memilih untuk bermain dengan temannya, berkecukupan dengan *gadget* atau melakukan kegiatan kemahasiswaan. Meskipun mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 menunda dalam menyelesaikan tugas, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 tetap mampu untuk mengumpulkan tugas tersebut namun dengan hasil yang tidak optimal.

Bila mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 tidak optimal dalam mengerjakan tugas, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan kesulitan dalam mendapatkan nilai standar kelulusan yaitu B. Agar mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dapat lulus dari semester yang sedang mereka jalani, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dituntut dapat menyelesaikan tugas dengan hasil yang optimal dan dapat mencapai standar kelulusan yaitu B. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 membutuhkan kemampuan dalam mengatur diri dalam mengerjakan tugas yang diberikan sehingga tidak mudah terdistraksi oleh hal lain. Kemampuan yang dibutuhkan untuk dapat mengarahkan kesadaran dan tingkah lakunya disebut dengan Regulasi-Diri.

Menurut Baumeister (2004) Regulasi-Diri didefinisikan sebagai sistem kesadaran seseorang untuk mengarahkan hal yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku

untuk mencapai tujuan. Regulasi-Diri juga dijelaskan sebagai merupakan dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial dan juga emosional. (Papalia & Olds, 2007). Selain itu, Regulasi-Diri juga merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia & Olds, 2001.)

Baumeister (2007) mengungkapkan bahwa *Self-Regulation* berisi 4 komponen. yaitu *standards*, *monitoring*, *willpower* dan *motivation*. *Standards* dijelaskan sebagai karakteristik dari patokan yang individu miliki didalam hidupnya. Individu melakukan sesuatu berdasarkan *standards* yang mereka tentukan, dengan kata lain Individu memiliki konsep yang ideal mengenai apa yang ingin dicapai. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki konsep yang ideal mengenai apa yang ingin dicapainya ketika menjalankan setiap semester dan akan terpola dalam mengerjakan tugas dengan tidak menunda tugas melainkan memiliki target untuk menyelesaikannya jauh-jauh hari. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki *standards* rendah cenderung tidak memiliki standar dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan begitu keinginan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dalam perkuliahan menjadi tidak terarah dan tingkah laku yang ditunjukkannya tidak mengarah pada tujuan yang hendak diraih.

Komponen yang kedua adalah *monitoring*. *Monitoring* berarti mengawasi, Individu akan mengawasi diri sendiri yang dinamakan dengan *self* agar dapat melakukan perilaku untuk dapat mencapai *standards* yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki *monitoring* yang tinggi mampu untuk mengawasi dirinya untuk dapat memulai untuk mengerjakan tugas yang diberikan, mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non akademik dan tau kapan harus menyelesaikan tugas tersebut karena mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan mengawasi apakah perilaku yang ditunjukkannya sesuai dengan *standards* yang telah ditentukan atau tidak. Sedangkan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki *monitoring* yang

rendah lebih mengutamakan kesenangan pribadi dan melalaikan tugas, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan mendahulukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dibandingkan harus mengerjakan tugas karena Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 tidak mengawasi perilakunya agar dapat sesuai dengan *standards* yang ditentukan.

Komponen yang ketiga adalah kekuatan dari Regulasi-Diri itu sendiri dan hal tersebut biasa disebut dengan *willpower*, untuk dapat merubah *self* agar dapat sesuai dengan *standards* yang ditentukan, Individu membutuhkan kekuatan untuk dapat merubahnya. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki *willpower* tinggi memiliki keinginan yang tinggi untuk dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan tidak mendahulukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas. Sedangkan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki *willpower* rendah akan mudah terdistraksi untuk melakukan kegiatan lain yang menurutnya jauh lebih menyenangkan, lebih sering mengecek *gadget* nya ketika mengerjakan tugas dan bahkan lebih memilih untuk bermain dibanding harus mengerjakan tugas.

Komponen yang terakhir dari Regulasi-Diri adalah *motivation*. Motivasi adalah hal yang penting dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan motivasi, mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 akan memiliki alasan mengapa mereka tidak boleh menunda tugas dan harus menyelesaikannya jauh-jauh hari. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki motivasi rendah lebih sering untuk mengabaikan tugasnya dan tidak memiliki keinginan dan tidak mengetahui alasan mengapa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 harus menyelesaikan tugasnya jauh-jauh hari, bahkan lebih memilih untuk menyelesaikannya pada satu hari sebelum pengumpulan tugas.

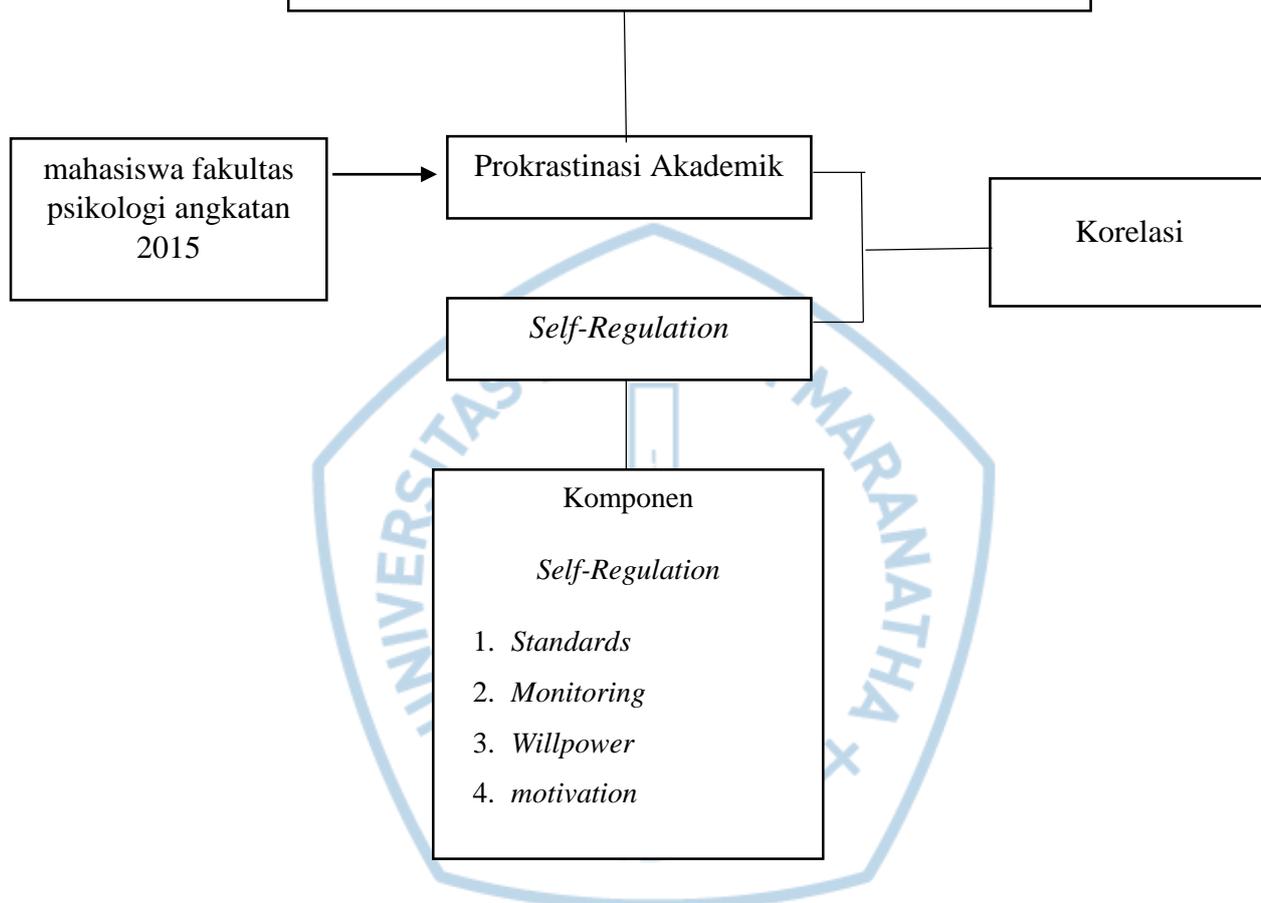
Menurut Strunk & Steele (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa Regulasi-Diri yang rendah meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Selain

itu, Senecal, Koester & Vallerand (1995) menyatakan bahwa Prokrastinasi Akademik merupakan salah satu hal yang muncul ketika Individu tidak efektif dalam melakukan Regulasi-Diri. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 yang memiliki Regulasi-Diri yang rendah berpotensi untuk melakukan prokrastinasi. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kemampuan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dalam mengatur dan mengarahkan dirinya untuk mengerjakan tugas akan berpotensi menunda tugas tersebut. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain atau mengerjakan tugas lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang harusnya dikerjakan.

Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 memiliki hambatan yang beragam dan dengan hambatan yang dimilikinya membuat mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 menunda tugas yang seharusnya dapat dikerjakan lebih awal. Dari fenomena yang muncul menunjukkan bahwa Regulasi-Diri berkaitan dengan penundaan tugas yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan membuat peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan antara Regulasi-Diri dan juga prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan/kelambanan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan antara niat/rencana yang dibuat dengan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas



1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- 1.) Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 mengalami hambatan dalam perkuliahan
- 2.) Hambatan yang dialami mengarahkan mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 untuk melakukan prokrastinasi
- 3.) Salah satu hal yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-regulation*

1.7 Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara Regulasi-Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas 'X' Bandung.

