BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suatu negara dapat dikatakan berkembang apabila memiliki sumber daya yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat menggambarkan pengetahuan, pemikiran kritis, wawasan serta tanggungjawab sosial. Negara yang maju adalah negara yang mampu menjadikan sumber daya manusia yang baik dan memiliki kualitas dengan cara menempuh pendidikan (Rifa'i & Syahrina, 2019).

Seorang mahasiswa perlu menyelesaikan tugas akademik maupun tugas non akademiknya. Tugas akademik adalah tugas formal yang berkaitan dengan akademik, contohnya membuat laporan atau makalah, mempersiapkan powerpoint untuk presentasi, persiapkan diri dengan belajar sebelum ujian atau mencatat materi sebelum kuliah dimulai (Mita, 2020).

Mahasiswa sering dihadapkan pada tuntutan. Tuntutan berupa mengikuti proses akademik hingga mencapai keberhasilan akademik menjadi salah satunya. Akan tetapi kerap kali mahasiswa kesulitan mengatur waktu sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa membuang waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, sehingga menyebabkan menunda-nunda (Dharma, 2020).

Menunda-nunda tugas dipandang oleh beberapa orang sebagai perilaku negatif. Orang yang menunda-nunda diduga menyandang kapasitas kognitif yang lebih rendah dari kelompoknya, bahkan tidak peduli dengan kualitas tugasnya. Menunda-nunda dianggap sebagai penghambat bagi mahasiswa untuk meraih keberhasilan akademik, yang berakibat mengurangi kualitas dan kuantitas belajar, meningkatkan stress, dan berdampak pada aktivitas mahasiswa (Dharma,2020).

Banyak alasan yang mendasari seorang mahasiswa menunda-nunda mengerjakan tugasnya. Dalam hasil survei ke mahasiswa diantara alasan-alasan tersebut yaitu manajemen waktu yang kurang baik, tugas yang sulit dipahami, rasa malas, kurang motivasi, mood yang berubah, dan lingkungan yang tidak mendukung. Selain itu ada alasan lain yaitu

perilaku mahasiswa yang kebanyakan menghabiskan waktunya untuk urusan hiburan belaka, dibandingkan urusan akademiknya (Ulum, 2016).

Penelitian dari Indonesia yaitu penelitian Muyana (2018) yang menunjukkan hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling berada pada kategori tinggi sebanyak 70%. Dan penelitian Mita (2020) yang meneliti prokrastinasi di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus Samarinda menemukan bahwa prokrastinasi akademik tergolong sangat tinggi 16,4%, tergolong tinggi 20,9%, tergolong sedang 51,6%, tergolong rendah 22,8%, dan tergolong sangat rendah 9%.

Perilaku prokrastinasi ditemukan juga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Sejalan dengan temuan terdahulu yang diperoleh Rahayu (2018). Hasil menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang sebesar 48,9%. Agustina (2019) memperlihatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ada pada kategori sedang dengan 41,27%. Lalu Junaidi (2020) perilaku prokrastinasi akademik oleh mahasiswa pada kategorisasi rendah sebesar 33,57%, kemudian sebesar 34,26%, pada tingkat kategorisasi sedang dan terakhir kategorisasi tinggi sebesar 32,17%.

Menurut Wangid (2014*), self-compassion* merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan.

Selanjutnya berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska tahun 2021 menunjukkan adanya prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa. Dalam survei tersebut didapatkan informasi mengenai penyebab terjadinya prokrastinasi. Diantara penyebab terjadinya akademik pada mahasiswa adalah bermain gadget, tugas yang sulit dipahami, manajemen waktu yang kurang baik, memilih istirahat, mengerjakan pekerjaan rumah dan terkendala jaringan yang tidak bagus.

Prokrastinasi memiliki dampak negatif pada mahasiswa seperti terlambat menyelesaikan tugas dan gagal menyelesaikan tugas, tetapi memiliki konsekuensi lain seperti perasaan tidak nyaman, gelisah, rasa bersalah, panik, takut, membuat tidur tidak teratur, dan dapat menimbulkan depresi (Ghufron,2020).

Menurut Hardianti (2019), *self compassion* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi yang menunjukkan adanya hubungan antara self compassion dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Dan penelitian oleh Rananto dan Hidayati (2017) bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi.

Tinggi rendahnya *self compassion* berpengaruh terhadap individu. Individu dengan *self compassion* yang tinggi tidak akan menganggap situasi negatif sebagai bencana, dan tidak akan menghindari tugas yang sulit karena takut akan gagal (Allen & Leary, 2014).

Menurut Karinda (2020), menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* minim merasa cemas dan kurang dalam melakukan prokrastinasi. Selain itu seorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi juga akan cenderung lebih dapat menerima keadaan dirinya seperti ketika mengalami kegagalan akademik tanpa menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri secara belebihan sehingga mempercepat proses untuk bangkit yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah (Zaini & Muslimin, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungannya antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar tingkat *self compassion* pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

2. Seberapa besar jumlah prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?
3. Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dengan memperkaya hasil penelitian sebelumnya dan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang pendidikan dan psikologi positif.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh adalah apabila penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam bidang pembelajaran khusunya pada mahasiswa yang mencari metode pembelajaran yang efektif agar tidak terjadi prokrastinasi dan pentingnya bersikap baik pada diri sendiri dalam menghadapi masalah yang terjad