

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran untuk mendapatkan pengetahuan maupun keterampilan akan suatu hal. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan untuk membangun setiap potensi yang ada dalam diri manusia. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan dan mencerdaskan manusia (Aninditya, 2019). Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia, n.d.), pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pengertian lain mengenai pendidikan menurut KBBI adalah proses, cara dan perbuatan mendidik (Badan Pengembangan Bahasa, n.d.)

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 13, jalur pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal (Trikorayanto, 2011). Salah satu bentuk pendidikan formal adalah perguruan tinggi. Peserta didik dalam perguruan tinggi atau yang biasanya disebut mahasiswa merupakan individu atau seseorang yang tengah menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi maupun lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi (Nadhifah, 2021).

Yusuf (dalam Ramadhan dkk, 2022) menjelaskan bahwa mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan dengan rentang usia 18

sampai 25 tahun. Tahap ini dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000) atau masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada masa ini, individu dituntut untuk mulai mengembangkan kemandirian, khususnya dalam hal pengambilan keputusan (Santrock, 2003), termasuk dalam perencanaan pembelajaran untuk mencapai prestasi akademik yang baik.

Karakteristik perkembangan pada masa *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, dan transisi menuju kemandirian penuh (Arnett, 2000). Oleh karena itu, mahasiswa pada jenjang D1 hingga S2 umumnya masih berada pada tahap ini. Sementara itu, mahasiswa S3 cenderung berada pada usia di atas 25 tahun dan lebih sesuai dikategorikan pada tahap dewasa awal menengah, dengan fokus perkembangan yang berbeda, seperti pengembangan karier profesional dan penelitian akademik tingkat lanjut (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Dalam sudut pandang masyarakat luas, mahasiswa dianggap mampu menerima tanggung jawab yang lebih besar dibanding sebelumnya. Mahasiswa bukanlah seorang pelajar yang harus diatur lagi, melainkan ia harus belajar secara mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain (Aninditya, 2019). Peran dosen hanyalah sebagai fasilitator yang memberikan pengetahuan kepada mahasiswa dan kesuksesan akademik bergantung pada usaha dan keuletan mahasiswa sebagai individu yang dianggap siap menuntut ilmu secara mandiri (Jatmika dkk, 2013). Dengan

adanya perubahan predikat individu dari yang awalnya siswa menjadi mahasiswa menunjukkan bahwa individu mengalami peningkatan dalam hal kedewasaan mulai dari sikap mandiri, pola pikir, tanggung jawab dan potensi diri (Rizkyani dkk, 2020).

Peserta didik yang menuntut ilmu tidak lepas akan tugas-tugas yang diberikan ketika melakukan proses pembelajaran (Chotimah & Nurmufida, 2020). Kedudukan mahasiswa yang selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik dan non akademik merupakan beban yang harus ditanggung. Tak jarang dalam 1 minggu saja seorang mahasiswa harus menyelesaikan 5 sampai 7 makalah untuk diselesaikan (Al-Ghifary dkk, 2022). Proses pembelajaran di perguruan tinggi berbeda dengan proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur dirinya sendiri seperti disiplin waktu dan dapat menyesuaikan aktivitas sesuai dengan prioritasnya (Rizkyani dkk, 2020).

Dalam proses menjalani studi di perguruan tinggi tak jarang mahasiswa menemukan kendala dari proses belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suyedi dan Idrus (2019), faktor-faktor yang dapat menghambat proses belajar mahasiswa sebagian besar berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa pada umumnya menghabiskan banyak waktu untuk menghibur diri seperti bermain, bergadang hingga tengah malam, mengunjungi mall, menonton televisi

hingga lupa waktu, candu pada *game online*, dan cenderung untuk menunda-nunda tugas yang diberikan dosennya (Suroso dkk, 2021).

Oleh sebab itu mahasiswa dituntut untuk memiliki perencanaan dan pengendalian diri yang baik dalam proses pembelajaran. Kemandirian atau pengaturan diri dalam belajar dikenal dengan *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990). *Self-regulated learning* berhubungan erat dengan kemampuan untuk mengelola waktu dan tugas secara efektif. *Self-regulated learning* didefinisikan sebagai keaktifan diri secara metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar untuk mencapai tujuan pribadi. Zimmerman dan Martinez-Pons (1990) juga menyatakan bahwa *self-regulated learning* adalah konsep yang menggambarkan bagaimana seorang peserta didik dapat menjadi pengatur bagi proses belajarnya sendiri.

Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan mengelola waktu, merencanakan pembelajaran, serta mengontrol diri dari berbagai distraksi agar dapat mencapai hasil akademik yang optimal salah satunya yaitu melalui *self-regulated learning* (SRL). Namun, dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kendala dalam menerapkan SRL secara optimal. Berdasarkan wawancara lebih lanjut, beberapa mahasiswa juga mengakui adanya kesulitan dalam mengatur diri atau *self-regulated learning* (SRL). Misalnya R, mengungkapkan bahwa ia kesulitan merencanakan langkah-langkah belajar dan sering merasa bingung menentukan skala prioritas

tugas, sehingga lebih memilih menghindari tugas yang dianggap sulit. Ia juga mengatakan bahwa dirinya jarang melakukan evaluasi terhadap efektivitas metode belajarnya, sehingga cenderung mengulangi pola yang sama dan berdampak pada kecenderungan menunda tugas.

Sementara itu, N menyebutkan bahwa meskipun sering membuat jadwal belajar, ia kesulitan untuk konsisten menjalankannya karena mudah teralihkan oleh media sosial dan aktivitas lain yang lebih menarik. Ia juga merasa kurang termotivasi untuk memulai tugas ketika merasa tidak memiliki cukup waktu, sehingga menunda sampai mendekati tenggat waktu. Kedua mahasiswa tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam aspek SRL, seperti kurangnya perencanaan belajar yang efektif, rendahnya kontrol terhadap distraksi, dan kurangnya motivasi intrinsik.

Pada aspek metakognisi, mahasiswa sering kali kurang mampu merencanakan pembelajaran dengan baik, tidak memiliki strategi belajar yang jelas, serta jarang melakukan refleksi terhadap efektivitas cara belajarnya (Efklides, 2011). Dari sisi motivasi, banyak mahasiswa belajar hanya untuk memenuhi tuntutan akademik, bukan karena dorongan intrinsik untuk memahami materi (Schunk & Zimmerman, 2012). Selain itu, dalam aspek perilaku, mahasiswa cenderung kesulitan dalam mengatur waktu, menghindari distraksi, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas (Nisa & Laili, 2024).

Ditambah lagi dengan tingginya beban tugas yang diberikan, seorang individu cenderung menunda untuk mengerjakan tugas dikarenakan

individu cenderung untuk menghindari stimulus yang dianggapnya tidak menyenangkan jadi semakin suatu tidak menyenangkannya suatu stimulus, semakin besar pula kecenderungan individu untuk menghindar dari stimulus tersebut (Al-Ghifary dkk, 2022). Penundaan untuk menyelesaikan tugas kuliah, menunda waktu belajar dan lebih cenderung memilih pekerjaan yang menyenangkan merupakan fenomena atau permasalahan yang masih sering terjadi pada mahasiswa (Nisa & Laili, 2024). Penundaan dalam melakukan sebuah kegiatan disebut dengan prokrastinasi, prokrastinasi yang sering terjadi di ruang lingkup akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Handayani, 2022).

Dengan adanya fenomena kurangnya keterampilan dalam mengelola pembelajaran secara mandiri dapat berkontribusi pada kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan suatu tendensi berupa penundaan dalam menyelesaikan tugas secara keseluruhan dengan maksud melakukan hal lain yang tidak bermanfaat. Akibatnya kinerja memburuk, terlambat menyelesaikan tugas, dan menghadiri pertemuan-pertemuan tidak tepat waktu (Solomon & Rothblum, 1984). Ferrari (2001) sering menggambarkan prokrastinator sebagai individu pemalas atau memanjakan diri sehingga tidak mampu mengatur diri sendiri. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari konsekuensi negatif dari tindakan tersebut (Solomon & Rothblum, 1984).

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam SRL cenderung menunda tugas-tugas akademik karena tidak memiliki perencanaan yang matang, kurangnya motivasi, serta kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka terhadap gangguan eksternal, seperti media sosial atau aktivitas yang lebih menyenangkan (Handayani, 2022). Steel (2010) dalam penelitiannya menemukan 80-95% mahasiswa terlibat prokrastinasi akademik dan 75% diantaranya mengakui dirinya sebagai seorang prokrastinator (yang melakukan penundaan). Penelitian yang lebih baru menyebutkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebanyak 70% (Klingsieck, dkk., 2013), ada juga yang menyebutkan sebanyak 80% (Steel & Ferrari, 2013). Temuan dalam penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Suhadianto, dkk. (2019) pada 500 mahasiswa Indonesia, menunjukkan 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas.

Namun, penundaan melibatkan lebih dari sekadar manajemen waktu dan keterampilan belajar yang kurang. Data anekdot dari para penunda dan dari pengamatan klinis terhadap para penunda (Burka & Yuen, 1982) menunjukkan banyak alasan lain yang mungkin untuk pola perilaku tersebut. Beberapa alasan yang mungkin untuk menunda-nunda adalah ketakutan akan kegagalan, perfeksionis, ketidakpercayaan diri, kecemasan

akan evaluasi, kesulitan dalam membuat keputusan, takut akan konsekuensi dari keberhasilan, dsb (Solomon & Rothblum, 1984).

Meskipun penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, masih terdapat celah penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, khususnya dalam memahami bagaimana *self-regulated learning* (SRL) berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa di pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dalam belajar dan kemampuan mengatur diri sendiri agar dapat menyelesaikan tugas akademik secara optimal. Namun, dalam prosesnya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik, yang pada akhirnya berujung pada prokrastinasi.

Kota Bandung dikenal luas sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia dengan lingkungan akademik yang dinamis dan kompetitif. Berdasarkan *QS Best Student Cities* (Aisyah, 2024), Bandung menempati peringkat tiga besar sebagai kota terbaik bagi mahasiswa di Indonesia sejak tahun 2023–2025. Pemeringkatan ini didasarkan pada beberapa indikator, antara lain ranking universitas, yang menilai jumlah serta kualitas perguruan tinggi di Bandung yang masuk ke dalam *QS World University Rankings*; komposisi pelajar, yang melihat proporsi mahasiswa domestik maupun internasional serta tingkat inklusivitas kota; dan daya tarik kota, yang mempertimbangkan aspek keamanan, tingkat polusi, serta minat mahasiswa untuk belajar di Bandung.

Selain itu, QS *Best Student Cities* juga menilai aktivitas pemberi kerja, yaitu peluang kerja serta persepsi pengusaha terhadap lulusan universitas di Bandung; keterjangkauan biaya hidup, meliputi biaya kuliah maupun biaya hidup mahasiswa sehari-hari; serta pendapat mahasiswa, yang menggambarkan pengalaman mereka terkait keramahan, keberagaman, keberlanjutan kota, hingga kecenderungan mahasiswa untuk tetap tinggal setelah lulus. Fasilitas yang dimiliki Bandung, seperti transportasi, tempat tinggal yang relatif terjangkau, serta beragam pilihan hiburan dan wisata, turut memberikan dinamika tersendiri (Patria, 2014; Salsawisata, 2025). Di satu sisi, fasilitas tersebut mendukung mahasiswa untuk menjalani kehidupan akademik dengan nyaman. Namun di sisi lain, banyaknya distraksi non-akademik berpotensi mendorong mahasiswa untuk melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa di Kota Bandung, dapat ditemukan bentuk-bentuk perilaku penundaan dari mereka. Beberapa mahasiswa dari universitas ternama, seperti UIN Sunan Gunung Djati dan UPI, mengakui bahwa mereka sering mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Misalnya R, mahasiswa Psikologi di UIN, menyatakan bahwa ia cenderung menunda tugas yang sulit atau membutuhkan banyak riset karena merasa bingung harus mulai dari mana. Ia kerap berpikir masih memiliki banyak waktu, tetapi akhirnya baru mengerjakannya menjelang *deadline*, yang berujung

pada stres dan hasil tugas yang kurang maksimal meskipun lingkungan kampus mereka memiliki regulasi akademik yang cukup ketat.

Sementara itu, N, mahasiswa Fakultas Pendidikan di UPI, juga mengakui bahwa dirinya sering menunda tugas, terutama jika tugas tersebut memiliki tenggat waktu yang lama. Ia baru menyadari bahwa telah melakukan prokrastinasi saat mendekati *deadline* dan mulai panik karena kehabisan waktu. Menurutnya, lingkungan akademik di UPI cukup kompetitif, dengan dosen yang memberikan tugas dalam jumlah besar dan sering kali mengharapkan hasil yang sangat berkualitas. Tekanan ini membuatnya merasa kewalahan, sehingga ia justru semakin sulit untuk memulai tugas lebih awal.

Keduanya sepakat bahwa prokrastinasi berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka, mulai dari kualitas tugas yang kurang baik hingga meningkatnya tingkat stres dan kurangnya waktu tidur. Selain itu terdapat perilaku-perilaku lain yang menggambarkan perilaku prokrastinasi. Perilaku penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki keselarasan dengan aspek-aspek prokrastinasi menurut (Ferrari, 1995). Meskipun Ferrari mengembangkan teori prokrastinasi dalam konteks yang lebih umum, aspek-aspek yang dijelaskannya relevan dalam memahami prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, aspek-aspek prokrastinasi dari Ferrari digunakan untuk melihat bagaimana perilaku menunda-nunda muncul dalam konteks akademik.

Pada aspek pertama yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa sering menunda memulai dan menyelesaikan tugas meskipun mereka sadar akan pentingnya tugas tersebut. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa mereka memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda hingga suasana hati mereka membaik atau hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Ketika mereka merasa tugas tersebut sulit atau membosankan, mereka memilih untuk meninggalkannya sementara dan kembali mengerjakannya di saat-saat terakhir. Bahkan, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka cenderung menunggu teman memberikan jawaban sebelum mereka memulai tugas, sehingga waktu yang dimiliki tidak dimanfaatkan secara optimal.

Pada aspek kedua yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka sering terlambat menyelesaikan tugas. Mereka menghabiskan waktu yang cukup lama untuk melakukan persiapan atau aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas tersebut. Misalnya, mereka mengatakan bahwa mereka sering mengerjakan tugas hingga tengah malam, bahkan beberapa jam sebelum batas waktu pengumpulan. Akibatnya, mereka merasa terburu-buru menyelesaikan tugas dengan hasil yang tidak maksimal. Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa sering kali muncul rasa penyesalan karena tidak memulai tugas lebih awal.

Selanjutnya pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual ditemukan bahwa mahasiswa sering membuat rencana atau tenggat waktu pribadi untuk menyelesaikan tugas. Namun, rencana tersebut jarang terealisasi sesuai dengan yang telah ditetapkan. Mahasiswa sering kali menunda pelaksanaan rencana tersebut dengan berbagai alasan, seperti merasa belum siap, terlalu lelah, atau lebih memilih mengerjakan tugas pada hari berikutnya. Akibatnya, mereka harus menyesuaikan kembali jadwal yang sudah dibuat dan terkadang tetap tidak berhasil menyelesaikan tugas sesuai target awal.

Serta dalam aspek terakhir yakni melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka lebih sering memilih melakukan aktivitas yang dirasa lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas. Beberapa di antaranya adalah bermain *game*, menonton film atau serial di *platform streaming*, bersosialisasi di media sosial, membaca komik atau novel, jalan-jalan bersama teman, atau bahkan hanya tidur. Mahasiswa beralasan bahwa aktivitas tersebut memberikan hiburan dan mengurangi stres, terutama ketika mereka merasa tugas yang diberikan memiliki tenggat waktu yang masih lama. Aktivitas ini secara signifikan mengurangi waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas. Dari penjelasan berikut, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik mahasiswa mencakup berbagai aspek yang telah diidentifikasi Ferrari (1995).

Prokrastinasi akademik ini memiliki dampak signifikan terhadap mahasiswa, terutama dalam hal keterlambatan kelulusan, penurunan prestasi akademik, stres, dan bahkan risiko *drop out* (DO). Banyak mahasiswa yang sering menunda pengerjaan tugas atau skripsi akhirnya melewati batas waktu studi yang ditetapkan, menyebabkan mereka tertunda dalam menyelesaikan pendidikan (Rahayudin, 2020). Selain itu, kebiasaan ini juga berdampak pada nilai akademik karena tugas yang dikerjakan mendekati tenggat waktu cenderung memiliki kualitas rendah, yang berkontribusi pada penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Cahyono, 2020). Tidak hanya itu, stres dan kecemasan akibat tekanan waktu yang semakin dekat sering kali mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa, membuat mereka semakin sulit untuk fokus dan produktif (Setiyono dkk, 2023).

Dalam beberapa kasus, prokrastinasi yang tidak terkendali dapat menyebabkan mahasiswa gagal memenuhi persyaratan akademik, yang berujung pada dikeluarkan atau *drop out* dari program studi (Lestianti dkk, 2023). Tingginya angka keterlambatan kelulusan dan *drop out* ini juga berdampak pada citra dan akreditasi perguruan tinggi. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan mencari cara untuk mengatasinya menjadi hal yang penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan serta kesejahteraan mahasiswa

Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi tidak hanya merupakan defisit dari kebiasaan belajar dan manajemen waktu

namun juga melibatkan interaksi kompleks dari komponen perilaku, kognitif dan afektif (Solomon & Rothblum, 1984). Komponen-komponen tersebut terdapat dalam ketiga aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar. Menurut Zimmerman & Pons (1988) *self regulated learning* yang mencakup tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik maka akan mengembangkan ilmu yang dimiliki dan meningkatkan motivasi dalam belajar, dapat mengendalikan emosi, memantau secara periodik kemajuan target belajar, serta dapat mengevaluasi dan beradaptasi pada apa yang diperlukan, sehingga dapat menunjang prestasi akademik (Santrock, 2005). Tuntutan atau beban yang dibawa mahasiswa akan lebih ringan ketika mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur jadwal, perilaku, tujuan dan juga sumber daya yang dimiliki sekaligus pula mendukung proses belajar (Nisa & Laili, 2024).

Pengaturan diri atau *self-regulated learning* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengarahkan dirinya sendiri, serta mengontrol dan menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi terkait dengan tugas-tugas perkuliahan. Penelitian Wolters (dalam Ulum, 2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan *self-regulated learning* dimana rendahnya kemampuan individu untuk mengatur diri dan sumber daya waktu yang tidak cukup dapat mengarahkan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardina dan Wulan (2016) menunjukkan bahwa pengaruh yang dihasilkan oleh regulasi diri terhadap prokrastinasi adalah 29,3% dan sisanya 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Usop dan Astusi (2022) telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa yang rendah dalam *Self-Regulated Learning* lebih rentan terhadap Prokrastinasi Akademik. Begitu pula dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Manurung (2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

Kemampuan regulasi diri meliputi bagaimana kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain (Handayani, 2022). Maka dari itu jika kemampuan regulasi diri tidak dilakukan secara optimal, maka individu akan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif. Sebaliknya, ketika regulasi diri berkembang dan dilakukan secara optimal, individu akan lebih mampu mencapai tujuan dengan hasil yang optimal pula. Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam konteks subjek dan ruang lingkup yang diteliti. Banyak penelitian sebelumnya telah membahas prokrastinasi akademik yang

mewakili lokasi yang spesifik saja, tetapi penelitian yang secara umum meneliti pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota bandung masih terbatas.

Berdasarkan pemaparan diatas, mahasiswa memiliki permasalahan dalam prokrastinasi terutama dalam bidang akademik. Hal ini menggambarkan rendahnya *self-regulated learning* di kalangan mahasiswa yang ditandai bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menghindari ketidaknyamanan belajar dan lebih memilih aktivitas yang membuat mereka merasa lebih baik dalam jangka pendek. Atas dasar penjelasan yang telah diuraikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung.

1.2 1identifikasi Masalah

Dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademis yang tinggi. Tuntutan ini mencakup banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, dan standar kualitas yang harus dipenuhi. Beban akademis tersebut sering kali menimbulkan tekanan dan kecemasan pada mahasiswa, yang berujung pada perilaku menunda pengerjaan tugas atau dikenal sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan dan ketidaknyamanan. Perilaku ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh kecemasan terhadap tugas

yang harus diselesaikan. Kecemasan tersebut dapat berupa rasa takut gagal, kurang percaya diri, atau perasaan terbebani secara psikologis.

Ketidakdisiplinan dalam mengerjakan tugas dan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya masalah dalam kemampuan *self-regulated learning* (SRL). SRL adalah kemampuan individu untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri, termasuk dalam mengelola waktu, motivasi, dan strategi belajar. Ketika kemampuan SRL tidak berkembang dengan baik, mahasiswa cenderung kesulitan mengatasi tuntutan akademis dan rentan terhadap perilaku menunda-nunda, sehingga tujuan belajar tidak tercapai secara optimal. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian terhadap pengembangan kemampuan SRL mahasiswa agar mereka mampu menghadapi tuntutan akademis dengan lebih efektif dan teratur dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini mendorong peneliti untuk menguji apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memuat manfaat-manfaat yang dirumuskan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai pengaruh *self-regulated learning* pada prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam konteks pengelolaan diri dan pendidikan tinggi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* sebagai salah satu strategi untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik, mahasiswa diharapkan dapat lebih efektif dalam mengelola waktu, mengurangi kecemasan terkait tugas akademik, dan meningkatkan hasil akademik serta kesejahteraan psikologis

2. Bagi Dosen dan Pihak Perguruan Tinggi

Menjadi masukan untuk mengembangkan program pembinaan atau pelatihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri mahasiswa serta membantu dosen memahami hambatan yang dialami

mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, sehingga dapat memberikan dukungan atau intervensi yang lebih tepat.

3. Bagi Praktisi Pendidikan

Memberikan wawasan untuk menciptakan strategi pendidikan yang mendukung pengembangan *self-regulated learning* guna mengurangi kebiasaan menunda tugas di kalangan mahasiswa serta memberikan wawasan tentang penyebab dan dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga praktisi pendidikan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan menunda tugas.