

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), individu yang sedang melanjutkan studi di perguruan tinggi atau universitas disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Menurut Bloom (dalam Wibowo, 2014), keberhasilan studi mahasiswa dapat diukur berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Pada proses belajar yang terjadi di perguruan tinggi, tidak lepas dari berbagai macam tantangan dan hambatan untuk mahasiswa yang diharapkan dapat diatasi selama keberjalanan proses belajar tersebut sehingga tujuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi pun dapat tercapai.

Dinamika perkuliahan menghadirkan tantangan dan hambatan yang bervariasi bagi mahasiswa, seiring dengan perkembangan mahasiswa dari semester awal hingga akhir. Mahasiswa tingkat awal umumnya mengalami masa adaptasi secara akademik maupun rutinitas baru sehari-hari. Mahasiswa tingkat menengah sering dihadapkan pada kompleksitas pengelolaan waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Sementara mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana (Salim & Fakhurrozi, 2020).

Setelah melewati semester awal yang penuh antusiasme, mahasiswa tingkat menengah sering menunjukkan penurunan tingkat motivasi. Beban akademik yang semakin kompleks pada semester menengah, terutama tuntutan pemahaman mendalam terhadap mata kuliah, seringkali mengakibatkan mahasiswa merasa

jenuh dengan rutinitas belajar. Mahasiswa mulai dihadapkan pada mata kuliah inti jurusan yang menuntut keterampilan analisis dan penguasaan konsep yang lebih tinggi. Selain tuntutan akademik, keterlibatan mahasiswa tingkat menengah dalam kegiatan organisasi atau pekerjaan paruh waktu meningkat. Meskipun aktivitas-aktivitas ini dapat memberikan pengalaman berharga dan menjadi sarana penyeimbang, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat mengalihkan fokus dari tujuan akademik terutama memberikan dampak negatif terhadap motivasi belajar jangka panjang.

Kejenuhan dan tuntutan aktivitas yang beragam dapat memicu perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dimana penundaan tugas secara terus-menerus ini menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan penurunan performa akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan rendahnya prestasi akademik individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Ananta (2022) menunjukkan bahwa terdapat 82,5% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang sampai tinggi pada 326 mahasiswa. Penelitian lain oleh Putra dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa terdapat 84,2% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang sampai tinggi pada 95 mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Balkis dan Duru (2009) pada 580 mahasiswa, dalam rentang usia 19-28 tahun Pamukkale University menunjukkan 50% tingkat prokrastinasi sedang dan tinggi. Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa diperlukan suatu usaha untuk membantu mengarahkan dan merencanakan strategi

dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi agar tujuan akhir tetap tercapai yakni melalui regulasi diri.

Zimmerman (dalam Ormrod, 2009), mendefinisikan regulasi diri sebagai proses mengelola pikiran, perasaan, perilaku serta melakukan perencanaan dan penyesuaian secara terus menerus untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan lebih mampu mengembangkan potensi dirinya dan meraih tujuan yang telah ditetapkan. Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) mendefinisikan individu yang memiliki kemampuan regulasi diri sebagai seseorang yang mampu mengelola pikiran dan perilaku secara mandiri, terlepas dari pengaruh eksternal. Santrock (2007) menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan, melakukan evaluasi diri, dan melakukan penyesuaian terhadap strategi belajar yang digunakan sehingga dapat menunjang prestasi akademik.

Individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi dengan menyelesaikan tugas pada hari terakhir sebelum tenggat waktu dan hanya melakukan tinjauan singkat terhadap materi pembelajaran menjelang ujian (Candra & Rani, 2022). Sementara individu tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengkoordinasikan proses kognitif, mempertahankan motivasi intrinsik, dan mengelola perilaku yang mendukung pencapaian tujuan belajar (Karos dkk., 2021). Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang optimal, meliputi perencanaan kegiatan belajar yang terstruktur, manajemen waktu yang efektif, penciptaan lingkungan belajar yang

kondusif, disiplin belajar yang tinggi, pemanfaatan sumber daya belajar yang tersedia, serta menghindari perilaku prokrastinasi (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Regulasi diri dipengaruhi oleh motivasi internal, artinya dalam mengusahakan regulasi diri yang optimal, terdapat dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu dengan cara memusatkan perhatian pada tujuan yang bermakna, mengelola dorongan jangka pendek atau gratifikasi, serta mengatasi hambatan dan tantangan. Hal tersebut selaras dengan konsep grit yang dikemukakan oleh Angela Lee Duckworth pada tahun 2007.

Grit merupakan karakteristik kepribadian yang mencerminkan kecenderungan individu dalam mempertahankan konsistensi minat serta kegigihan usaha untuk merealisasikan tujuan jangka panjang yang telah direncanakan (Duckworth dkk., 2007). Duckworth menyatakan bahwa grit bukanlah seberapa kuat individu menginginkan sesuatu. Sebaliknya, grit adalah tentang memiliki perhatian utama atau tujuan yang sangat dipedulikan individu yang akan dibantu oleh grit untuk memegang teguh tujuan tersebut, bahkan saat dalam keadaan terpuruk atau ketika kemajuan proses menuju tujuan tersebut lambat atau terhenti. Grit merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan sebagai prediktor kesuksesan mahasiswa karena salah satu bentuk prediksi grit terhadap kesuksesan dapat dilihat dari dampak positifnya terhadap pencapaian akademik (Jiang dkk., 2019).

Grit membuat individu lebih mengenal dan memahami diri sendiri dengan baik. Grit yang baik tercermin dalam kemampuan seseorang untuk mempertahankan motivasi dan usaha yang konsisten, bahkan ketika dihadapkan pada hambatan atau kegagalan. Individu dengan tingkat grit yang tinggi cenderung

menunjukkan ketekunan yang tinggi dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan ketekunan, fleksibilitas, dan sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan yang tidak terduga (Kannangara dkk., 2018). Sementara individu dengan grit rendah akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi dan usahanya dalam mencapai tujuan.

Ketika menjalani kehidupan sehari-hari, manusia seringkali dihadapkan pada berbagai pertentangan yang memunculkan tuntutan mendesak untuk segera memenuhi segala bentuk keinginan, baik yang bersifat sesaat maupun jangka panjang (Baumeister, 2014). Grit yang terus dibentuk secara bertahap dan konsisten akan sangat membantu individu untuk bertahan dalam menjalankan fungsinya dan berdampak baik pada regulasi diri dalam belajar. Dengan demikian, pengembangan kemampuan regulasi diri dan grit yang optimal diyakini mampu memberikan dampak yang signifikan dalam jangka panjang yaitu dengan menekan dorongan untuk memenuhi keinginan sesaat dan mengarahkan perilaku individu menuju pencapaian tujuan jangka panjang.

Pada kasus mahasiswa, proses menuntut ilmu di perguruan tinggi memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus dihadapi dan diselesaikan selama proses belajar berlangsung. Oleh sebab itu, kemampuan untuk mengatur diri sendiri menjadi semakin penting untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan kelelahan sekaligus untuk meningkatkan fokus belajar dan menghindari distraksi eksternal (Cranwell dkk., 2014). Penelitian oleh Oktavia dan Viranda (2024) menunjukkan bahwa regulasi diri dan grit memiliki hubungan signifikan negatif

pada kecemasan, di mana regulasi diri dan grit yang tinggi berkontribusi pada penurunan kecemasan.

Penelitian terkait grit pada awalnya diteliti dalam lingkup pendidikan, industri atau organisasi, bahkan militer dan pada peserta perlombaan (Duckworth dkk., 2007). Penelitian grit mengalami perkembangan pesat satu dekade kemudian dan memberikan fakta bahwa grit berperan penting dalam kesuksesan di berbagai bidang, dan lebih khusus lagi di bidang pendidikan karena grit telah dinyatakan oleh Duckworth sebagai variabel yang berada di ranah pendidikan dan industri atau organisasi (Duckworth, 2018). Meskipun penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara grit dan regulasi diri, namun dalam realitanya masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan cenderung menunda-nunda tugas (Lubis, 2018; Muntazhim, 2022), sehingga masih membutuhkan penelitian lanjutan untuk menggali penyebab-penyebab lain yang mempengaruhi grit dan regulasi diri. Sebagaimana dinyatakan oleh Vivekananda (2017) dalam penelitiannya terhadap grit, bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian mengenai grit dapat mengaitkannya dengan variabel lain, salah satunya adalah regulasi diri. Sehingga, pada penelitian ini akan diteliti hubungan antara grit dengan regulasi diri pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan pertanyaan penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara grit dengan regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara grit dengan regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi pendidikan, dalam konteks hubungan antara grit dengan regulasi diri dalam lingkup mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi grit terhadap regulasi diri sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan selama perkuliahan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program untuk meningkatkan grit dan regulasi diri pada mahasiswa melalui sosialisasi, seminar, maupun media informatif mengenai grit dan regulasi diri.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk penelitian lanjutan mengenai grit dan regulasi diri pada mahasiswa,

khususnya mahasiswa yang tengah menjalani perkuliahan di tahun ketiga.