

Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Sripsi Di IAIN Kediri

Roudhotul Fikri¹, Ramon Ananda Paryontri²

Program Studi Psikologi, fakultas Psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ¹

Program Studi Psikologi, fakultas Psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ²

E-mail: roudhotulfikri25@gmail.com¹
ramonananda@umsida.ac.id²

Correspondent Author : Ramon Ananda Paryontri, ramonananda@umsida.ac.id

Doi :

Abstrak

prokrastinasi merupakan suatu penundaan untuk mengerjakan suatu tugas secara disengaja karena memiliki perasaan tidak suka atau tidak tertarik dalam mengerjakan tugas tersebut. Seorang yang cenderung untuk menunda-nunda atau tidak segera memulai suatu pekerjaan disebut sebagai procrastinator. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan satu variabel, yaitu perilaku prokrastinasi akademik siswa. Seperti yang disebutkan di atas, peneliti hanya menggunakan satu variabel dalam penelitian ini, yaitu prokrastinasi mahasiswa di IAIN Kediri. Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dengan triangulasi data.

Kata kunci: prokrastinasi, mahasiswa, skripsi

Abstract

Procrastination is a delay in doing a task repeatedly because they have feelings of dislike or disinterest in doing these tasks. A person who procrastinates or does not immediately start a job is called a procrastinator. This study aims to determine the description of academic procrastination in students who do the thesis. The approach used in this research is a qualitative approach with a descriptive type of research. This study uses a single variable, namely student academic procrastination behavior. Based on the explanation above, the variables in this study only used a single variable, where one variable was student procrastination at IAIN Kediri. Data collection techniques for this study used observation, structured and unstructured interviews, and documentation.

Keywords: procrastination; students; thesis

PENDAHULUAN

Menurut Permen ristek dikti 44/2015 menyatakan bahwa mahasiswa jenjang studi S1 memiliki Batasan masa studi maksimal 7 tahun dengan beban belajar 108 sks (Peraturan Menteri, 2015). Sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Khoirun Nisa et al., 2019), siswa diketahui melakukan penundaan akademik dengan berbagai cara. Persentase tertinggi yaitu pada tugas menulis atau membuat karya tulis sebesar 46 %, dan sebesar 30,01% pada tugas membaca mingguan, sebesar 27,6 % belajar saat menjelang ujian, 23 % datang untuk menghadiri kuliah, dan 11 % pada tugas yang bersifat administratif. Hasil persentase di atas menunjukkan bahwa angka tertinggi terkait dengan menunda tugas menulis, mirip dengan yang dialami mahasiswa ketika harus menyelesaikan karya tulis ilmiah atau skripsi.

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik menghadapi dampak negatif, seperti kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, sering terlambat dalam mempersiapkan sesuatu, dan gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan. Individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya paham akan adanya tugas yang harus dikerjakan, tetapi individu tersebut mengalihkan pikiran dan perhatiannya untuk kegiatan lain sehingga tugas yang harusnya di kerjakan terhambat dengan kegiatan yang lainnya. penundaan terjadi karena kurangnya niat serta minat dari individu tersebut untuk menyelesaikan tugasnya karena menganggap kegiatan lain lebih menyenangkan atau lebih diminati. Pada akhirnya tugas yang harusnya dikerjakan menjadi terhambat dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Rasa malas pada siswa sering muncul ketika perhatian mereka teralihkan oleh hal-hal yang lebih menarik. Kurangnya motivasi juga berperan dalam membuat mereka kesulitan untuk memulai suatu pekerjaan. (Khoirun Nisa et al., 2019) Dalam psikologi perilaku menunda nunda dalam pekerjaan tugas disebut dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “procrastination” dan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju sedangkan “cratinus” memiliki arti keputusan hari esok, apabila di gabungkan antara “pro” dan “cratinus” yaitu menjadi proskratinasi yang berarti menanggguhkan atau menunda hingga besok. Dapat di simpulkan bahwa proskratinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan secara disengaja dan tidak rasional sehingga memberikan dampak negative kepada pelaku prokrastinasi menurut (Herawati & Suyahya, 2019). Dalam Kamus The Webster New Collegiate yang dikutip oleh M. N. Guufron dalam (Khoirun Nisa et al., 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan untuk mengerjakan suatu tugas secara disengaja karena memiliki perasaan tidak suka atau tidak tertarik dalam mengerjakan tugas tersebut. Seorang yang cenderung untuk menunda-nunda atau tidak segera memulai suatu pekerjaan disebut sebagai procrastinator. Prilaku prokrastinasi atau menunda suatu pekerjaan pada bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Diperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi merupakan seorsang procrastinator, 25% dari mereka merupakan procrastinator kronis dan pada umumnya berakhir untuk mundur dari perguruan tinggi (Burka dan Yuen, 2008).

Dalam (Khoirun Nisa et al., 2019) Ferrary dkk menyatakan bahwa perilaku penundaan dalam akademik atau prokrastinasi akademik bisa diukur dan diamati melalui karakteristik serta indikator tertentu, seperti menunda dalam memulai atau saat menyelesaikan tugas. Faktor lain seperti kelambanan dalam menyelesaikan tugas, perbedaan antara rencana dan kinerja, dan menikmati aktivitas. Ferrari dan Morales dalam (Soleh et al., n.d.) mengungkapkan jika prilaku menunda atau prokrastinasi akademik memiliki dampak yang negatif bagi para individu yang melakukan

prokrastinasi, Ini menyebabkan banyak waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, serta mengakibatkan penurunan produktivitas dan kinerja individu.. Dalam (Ursia et al., 2013) Menurut Tice dan Baumeister menyatakan, prokrastinasi dapat menyebabkan gangguan stres serta memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya sulit untuk menghadapi deadline yang di tentukan serta hal ini bisa menyebabkan stres. Menurut Freud. Berkaitan dengan proses pengindaran dalam tugas atau prokrastinasi merupakan seseorang yang di hadapkan tugas dapat mengancam ego pada alam bawah sadar serta akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari pengindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri (R. P. Sari, 2024)

Dalam hasil studi empiris tentang prokrastinasi yang ditulis oleh Burns, Dittman, dan lainnya, diungkapkan bahwa akibat menunda pekerjaan, seseorang akan kehilangan waktu, mengalami masalah kesehatan, serta kehilangan rasa percaya diri. (RICO, 2024)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Tice, ditemukan bahwa menunda pekerjaan atau prokrastinasi dianggap sebagai salah satu hambatan bagi siswa dalam meraih kesuksesan di sekolah. Hal ini dapat mengurangi kualitas dan kuantitas pembelajaran serta meningkatkan tingkat stres, yang berdampak negatif pada kehidupan siswa. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Taylor dan Friendberg, sebagaimana dikutip oleh (Rumiani, 2010), Ditemukan bahwa individu yang memiliki terlalu banyak tugas akan merasa terbebani, bosan, dan lelah, yang pada akhirnya mengurangi kinerja mereka. Bruno juga mengemukakan bahwa orang dengan tanggung jawab dan pekerjaan yang berlebihan cenderung melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, berdasarkan teori dan masalah yang telah disebutkan, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran prokrastinasi di kalangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Manfaat penelitian prokrastinasi akademik merupakan bentuk penelitian rutin setiap satu tahun sekali, sebagai bentuk statistik perkembangan prokrastinasi akademik di tempat perkuliahan. Dengan adanya tindakan pencegahan prokrastinasi akademik, persentase prokrastinasi akademik mahasiswa akan menurun setiap tahunnya. sehingga prokrastinasi tersebut dapat ditekan.

itulah sebabnya peneliti memilih judul penelitian ini, yaitu “Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di IAIN Kediri“

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dan berjenis penelitian deskriptif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang bertujuan untuk memahami satu atau lebih variabel atau hubungan antara variabel tersebut disebut penelitian deskriptif (Aziz, 2013). Berdasarkan apa yang disebutkan di atas, peneliti hanya menggunakan satu variabel dalam penelitian ini, yaitu prokrastinasi mahasiswa di IAIN Kediri. Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan observasi, wawancara yang terstruktur dan tidak terstruktur, dokumentasi. Peneliti menguji keabsahan data dengan menggunakan Triangulasi, penelitian ini menggunakan 2 metode triangulasi yaitu triangulasi data dan triangulasi metode karena lebih tepat dengan penelitian yang dilakukan. Metode metode tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- Triangulasi data.

triangulasi data merupakan proses membandingkan dan mengecek ulang suatu informasi dari data yang diperoleh dari sumber yang berbeda. Misalnya membandingkan

hasil pengamatan data wawancara, membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang ada.

- triangulasi metode

triangulasi metode merupakan usaha pengecekan ke absahan data atau mengecek temuan penelitian. Triangulasi metode dapat dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu tehnik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang sama.

Peneliti menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dalam (A. A. Sari, 2023)ada 3 tahapan yaitu: (1)Reduksi Data; (2)Penyajian Data; (3) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan ditemukan beberapa tema yakni manajemen waktu rendah, blaming others, task avoidance, environmental disorganisation. Percaya diri kurang, rasa tanggung jawab, motivasi tinggi, pengambilan keputusan, keterikatan sosial tinggi, stress and fatigue, peningkatan diri pada tugas, perfecionism, prioritas diri rendah, pengaruh teman sebaya, kemalasan, regulasi diri tinggi. Dari tema yang di dapatkan di jabarkan sebagai berikut:

Manajemen waktu rendah

Manajemen waktu adalah keterampilan yang berkaitan dengan upaya dan tindakan seseorang agar dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik baiknya. Seorang prokrastinator menunjukkan ketidak mampuan seseorang untuk mengelola waktu dengan baik(Zebua, 2023). Dikutip dari wawancara, berikut yang dikatakan narasumber mengenai manajemen waktu yang dilakukanya, “ seharusnya lulus tahun 2020 namun karena semester 9 masih pengambilan data skripsi dan semester 10 sempat mengambil cuti”

Blaming others

Blaming others adalah kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas masalah yang dialaminya dalam mengerjakan tugas yang telah ditundanya dan merasa bahwa pihak lain memiliki pengaruh atas tidak selesainya tugas yang dikerjakan(SYARIFAH, 2020). Subjek mengatakan bahwa. “dosen sulit dihubungi sehingga tidak melanjutkan bimbingan”. Blaming others tidak hanya menyalahkan oranglain atas tidak selesainya tugas yang di kerjakan, namun mencari alasan lainun untuk melakukan prokrastinasi juga.

Task avoidance

Task avoidance merupakan keadaan dimana seorang prokrastinator menghindari dari tugas yang di embanya karena ketidaksuaiannya seseorang dan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan dalam mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Prokrastinator mempunyai anggapan bahwa ia tidak memiliki waktu yang luang untuk mengerjakan tugasnya, sehingga membuat sibuk dan tidak mengerjakan tugasnya.

Environmental disorganisation

Environmental disorganization biasanya diartikan dengan lingkungan yang berantakan atau tidak teraturnya lingkungan(Mutakien, 2015). Environmental disorganisation merupakan salahsatu penyebab bahwa kenyataanya lingkungan disekitar yang Berantakan atau tidak teratur dapat menyebabkan prokrastinasi, kesalahan individu,

intrupsi dari orang lain, atau gangguan di tempat kerja, sehingga menyulitkan untuk berkonsentrasi dan menyebabkan pekerjaan tidak selesai tepat waktu.

percaya diri kurang

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan dari kemampuan diri sendiri dalam tindakan. Terbentuknya kepercayaan diri dari sebuah proses belajar bagaimana merespon stimulus dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungan (Meydiansyah, 2021). Dikutip dari wawancara bahwa subjek merasa bahwa kepercayaan dirinya dirasa kurang dalam pengerjaan skripsi subjek mengatakan bahwa “kesulitan dalam mengolah data”. Kurang percaya diri ini membuat subjek merasa kesulitan untuk mengembangkan kreativitas dalam upaya menyelesaikan skripsi.

Rasa tanggung jawab

Pada kamus besar Bahasa Indonesia, tanggung jawab didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang harus bertanggung jawab atas segala sesuatunya, dan rasa tanggung jawab didefinisikan sebagai sikap dan perilaku untuk melaksanakan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan. atas diri sendiri, komunitas, dan lingkungan. Tanggung jawab tambahan merupakan perilaku yang menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi yang memerlukan beberapa jenis keputusan yang bersifat moral (Kohar, 2017).

Motivasi tinggi

Motivasi belajar adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku agar terdorong untuk mengerjakan sesuatu hingga mencapai tujuan atau hasil tertentu. Motivasi yang tinggi dapat menjadi daya penggerak dalam diri individu atau psikologis untuk memunculkan semangat atau gairah dan dapat memunculkan sikap antusiasme dalam mengerjakan sesuatu (Sagita, 2017).

Pengambilan keputusan

Meskipun memiliki makna dan tujuan yang berbeda dari keputusan yang diambil, pengambilan keputusan adalah proses evaluasi satu atau lebih pilihan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil terbaik dan sesuai dengan harapan (Handayani, 2017). Selain itu, pengambilan keputusan juga merupakan proses menemukan dan memilih solusi untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Keterikatan sosial tinggi

Kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan berdasarkan standar sosial untuk kesejahteraan mereka sendiri dan orang lain juga dikenal sebagai keterikatan sosial (Pradinata, 2016). Keterikatan sosial juga merupakan dukungan dari orang lain yang mengacu pada kenyamanan yang dirasakan oleh individu karena pertolongan atau bantuan serta kepedulian yang diberi orang lain, sehingga saat individu menerimanya makan individu tersebut akan merasa diterima, dihargai, dan dicintai.

Stress and fatigue

Stres dan kelelahan adalah aspek psikologis yang dapat dialami oleh setiap individu. Stres dan kelelahan dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan lelah. Stres muncul dari tekanan negatif dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Semakin banyak tekanan yang dihadapi dan semakin lemah kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. (Arumsari, 2016). Ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda juga membawa perasaan yang tidak nyaman serta menimbulkan kecemasan dalam perilaku prokrastinasi.

Peningkatan diri pada tugas

Peningkatan diri pada tugas merupakan ketertarikan individu secara keseluruhan terhadap tugas yang di embanya serta bersedia menanggung dan mengerjakan tugasnya. Pada peningkatan diri pada tugas terdapat indicator yaitu: mahasiswa memiliki ketertarikan atas tugas yang di kerjakanya, mahasiswa memiliki potensi untuk menyelesaikan tugasnyam, dan juga mahasiswa memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugasnya.

Perfecsionism

Perfecsionism adalah aktualisasi diri dengan tujuan dan ambisi yang terlalu tinggi; itu tidak dapat menerima sesuatu yang tidak sempurna dan menuntut kesempurnaan yang berlebihan.(Mutakien, 2015) Seperti halnya yang dikatakan oleh subjek “ jadi apa yang aku tulis harus ada jurnalnya. Harus ada penyongkong kuat untuk menguatkan, literasinyaitu harus Ada” semua menunjukkan bahwa yang di inginkan subjek yaitu hasil yang sempurna.

Prioritas diri rendah

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, prioritas merupakan dahulukan yang di utamakan. Prioritas diri merupakan kebutuhan diri yang harus di penuhi oleh individu sesuai dengan tingkat level kebutuhanya, dan dengan adanya prioritas diri diharapkanindividu lebih memahami mana yang penting dan harus di dahulukan dan harus di tunda untuk menghindari pemenuhan kebutuhan yang kurang tepat. Dikutip dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa prioritas diri dari subjek rendah bahwa “ dirumah ada warung trus gada yang bantuin juga ya mau gamau harus bantuin”.

Pengaruh teman sebaya

Pengaruh teman sebayajuga dapat memberikan dampak positif atau negative terhadap perilaku individu tersebut dan mengikuti aturan yang ada di lingkungan sosial, dan lingkungan juga mempengaruhi prokrastinasi pada individu. Dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya dapat membatu individu untuk menyelesaikan tugas. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya berupa perhatian emosional akan lebih memiliki kematangan diri serta dapat meningkatkan kematangan diri, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, dan memiliki kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang di inginkan.

Kemalasan

Kemalasan atau rasa malas merupakan suatu perasaan akan enggan melakukan sesuatukarena dalam pikiranya sudah memiliki perasan negatif atau tidak memiliki gairah untuk melakukan hal tersebut. Rasa malas dapat di artikan sebagai keengganan seorang untuk melakukan sesuatu yang harusnya dilakukan. Rasa malas juga dapat dikaitkan dengan menolak tugas, tidak disiplin, dan juga suka menunda. Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa malas adalah keenggan seseorang untuk melakukan sesuatu karena ha negative yang mempengaruhi.

Regulasi diri tinggi

Regulasi diri dapat diartikan sebagai proses di mana seseorang secara konsisten merencanakan, mengarahkan, dan menyesuaikan pikiran, perasaan, serta tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku sehingga dapat tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai, meskipun ada berbagai rintangan atau gangguan dari lingkungan. Regulasi diri juga mencakup sistem pengendalian diri yang memungkinkan seseorang untuk mengelola respon terhadap rangsangan dari luar. Ini melibatkan pengaturan perhatian, memori, dan pikiran, sehingga individu dapat mempertahankan kontrol diri dalam berbagai situasi, baik dalam konteks pribadi maupun sosial, guna mencapai hasil yang diinginkan. Dengan kata lain, regulasi

diri adalah keterampilan penting yang membantu individu tetap konsisten dalam upaya mereka untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan atau godaan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas IAIN Kediri. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa secara umum melakukan prokrastinasi akademik selama menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir cenderung melakukan prokrastinasi yang memiliki dampak negatif. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) bertambahnya waktu masa studi merupakan salah satu masalah penyebab prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang rendah menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik hal ini didukung oleh penelitian (Nabila, 2023) menunjukkan bahwa manajemen waktu memberi kontribusi pada prokrastinasi akademik sebesar 18,9% terhadap mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian (Pertiwi, 2020) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan berkonsentrasi dan merasa takut dan kecemasan.

Kondisi lingkungan juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. faktor eksternal ini muncul karena adanya stimulus tertentu bersifat sadar maupun tidak sadar dari lingkungan individu tersebut. Kondisi lingkungan yang tidak kondusif juga menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi, Sari pada (R. E., & N. A. Y. F. Sari, 2021) mengungkapkan bahwa faktor prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada faktor eksternal yaitu polas asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Menurut Bandura pada (alwisol, 2013) menyebutkan bahwa perilaku individu ditentukan dari lingkungan terutama keluarga yang memberikan motivasi.

Mahasiswa yang melakukan penundaan pada pengerjaan skripsi akan mengaami kebingungan dengan target yang akan dicapai, sehingga mengalami kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Seperti penelitian (Septiyanti, n.d.) menyatakan salah satu indikator dominan yang memunculkan Gangguan perhatian yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Risdiantoro pada (Handoyo, 2020), prokrastinasi juga dikaitkan dengan rasa cemas, ketakutan akan gagal, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan terus-menerus, kesulitan beradaptasi, kurang berani mengambil resiko, kurang percaya diri dalam menghindari diri dari tugas, tidak tegas, dan pelanggaran aturan. Menurut (Handoyo, 2020) prokrastinasi disebabkan oleh beberapa karakteristik kepribadian, seperti menghindari, gambaran diri negatif, dan perfeksionis. Faktor-faktor yang terkait dengan kompetensi juga termasuk kurangnya kontrol diri, kurangnya manajemen waktu, kurangnya pengetahuan, dan kurangnya keterampilan belajar. Kecemasan, stres, dan kelelahan adalah beberapa faktor afeksi. Faktor kognitif yaitu kekhawatiran, dan takut gagal, faktor persepsi terhadap karakteristik tugas yaitu tingkat kesulitan tugas, tugas tidak menarik, dan tidak menyenangkan.

Prokrastinasi akademik bukan hanya masalah waktu yang terbuang untuk menyelesaikan tugas, tetapi juga tindakan penundaan yang dilakukan siswa ketika ada perbedaan antara niat dan perilaku mereka. Mahasiswa sering melakukan prokrastinasi karena mereka takut gagal, tidak menyukai tugas, atau karena mereka membutuhkan bantuan saat membuat keputusan. (Dharma, 2020). Prilaku prokrastinasi memiliki konsekuensi yang cukup besar pada mahasiswa tingkat akhir yang terkait dengan kelulusan.

Salah satu upaya yang dalam menurunkan prokrastinasi adalah dengan meningkatkan regulasi diri pada mahasiwa. Individu yang memiliki regulasi diri tinggi

dapat menetapkan tujuan maupun perencanaan, manajemen waktu, serta strategi metacognitif, Akan lebih termotivasi. Kemampuan siswa dalam mengola waktu cenderung akan menjadi kontribusi terbesar. pengetahuan manajemen waktu dengan baik ialah tanpa memberi tekanan atau paksaan untuk mencapai target yang harus dicapai. Selaras dengan pernyataan Kartadinata dan Tjundjing (Pertiwi, 2020) menyatakan bahwa Manajemen waktu yang efektif dapat membantu individu menjadi lebih produktif saat mengerjakan tugas, sehingga Anda tidak perlu menunda tugas dan dapat menjaga keseimbangan antara mengerjakan tugas dan kegiatan lain.. Mahasiswa juga bisa menerapkan manajemen waktu dalam mengerjakan skripsi untuk mengurangi prokrastinasi. Manajemen waktu sangat berpengaruh pada prokrastinasi akademik (Nisa et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil beberapa studi literatur, prokrastinasi akademik masih terjadi dikalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan aktivitas di luar kampus. Faktor lainnya antara lain faktor kemalasan, perfeksionisme, dorongan lingkungan, dan kecemasan yang berkaitan dengan evaluasi atau penilaian terhadap pekerjaan akademik yang dilakukan. Untuk mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa, langkah pertama yang dapat dilakukan adalah dengan memulai dari diri sendiri, seperti menerapkan manajemen waktu yang efektif. Mahasiswa perlu membagi waktu mereka secara seimbang antara belajar, bermain, dan istirahat, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akademik tanpa terganggu oleh aktivitas lainnya. Selain itu, penting untuk memprioritaskan kegiatan yang dianggap penting, seperti tugas-tugas akademik, sebelum mengerjakan aktivitas lain yang tidak terkait langsung dengan tugas tersebut. Dengan pendekatan ini, individu diharapkan dapat menyelesaikan hal-hal penting terlebih dahulu sebelum beralih ke kegiatan lain, seperti sesuatu yang berkaitan dengan tugas akademis yang ditugaskan kepada individu, dan kemudian, mungkin dengan memupuk antusiasme dalam diri individu atau dengan bersenang-senang, mereka akhirnya mulai bekerja, Jika Anda menundanya, Anda pasti akan menambah tugas baru, yang pada akhirnya akan menumpuk serta sulit untuk menyelesaikannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, A. D. , & M. S. (. (2016). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30-39.
- Aziz, A. L. , A. M. M. , & S. H. (2013). *Pengaruh Kemudahan Penggunaan Terhadap Kemanfaatan pada Sikap Pengguna E-Learning. Jurnal administrasi bisnis*, .
- Dharma, A. M. (2020). *Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharma acarya. Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64-78.
- Handayani, S. W. R. I. , & A. N. (2017). *Pengaruh gaya pengambilan keputusan terhadap prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. Psikovidya*, 50-65.
- Handoyo, A. W. , A. E. , K. D. Y. , & P. A. S. (2020). *Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA (Vol. 3, No. 1, pp. 355-361). FKIP UNTIRTA.*
- Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019). *Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. Journal of Psychological Perspective P-ISSN*, 1(1).
- Kohar, F. Y. (2017). *Hubungan rasa tanggung jawab dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945.*
- Meydiansyah, D. Y. (2021). *Fenomena Perilaku Menyontek Pada Pelajar Masa Kini Ditinjau Dari Kepercayaan Diri, Efikasi Diri, Dan Prokrastinasi: Sebuah Studi Literatur. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 245-253.
- Mutakien, T. Z. endidikan M. 2(1). (2015). *Analisis prokrastinasi tugas akhir/skripsi. Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1).
- Nabila, R. (2023). *Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10.
- Pertiwi, G. A. (2020). *Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Pradinata, S. , & S. J. D. (2016). *Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 85-95.
- RICO, A. H. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI MOTIVASI BERPRESTASI DAN PROKRASTINASI DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG.*

- Sagita, D. D. , D. D. , & S. S. (2017). *Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik), 1(2), 43-52.*
- Sari, A. A. (2023). *Analisis Pengelolaan Dana Desa Dalam Pelaksanaan Pembangunan Di Desa Waringin Jaya (Doctoral dissertation, IAIN Metro).*
- Sari, R. E. , & N. A. Y. F. (2021). *Pelatihan problem focused coping untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora, 7(1), 24-33.*
- Sari, R. P. (2024). *Pengaruh Self Regulation Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Fomo Di Media Sosial Sebagai Variabel Mediasi Pada Mata Pelajaran SKI Siswa Kelas VIII Mtsn 1 Kota Kediri.*
- Septiyanti, L. (n.d.). *Hubungan antara Self-Directed Learning Readiness (SDLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Masa Pandemi COVID-19 (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).*
- Soleh, M., Irfan Burhani, M., & Atmasari, L. (n.d.). *Hubungan antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri.*
- SYARIFAH, N. G. (2020). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS MATA PELAJARAN EKONOMI (Survey Pada Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).*
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia, 17(1), 1.* <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Zebua, E. K. , & S. M. (. (2023). *Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 5(2), 2060-2071.*