

An Overview of Academic Procrastination in Students Who Play the Roles of Workers and Parents

Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Peran Sebagai Pekerja Dan Orang Tua

Agustin Dewi Artikasari¹, Ghozali Rusyid Affandi^{*)2}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo 1, Indonesia

tisagustin20@gmail.com¹, ghozali@umsida.ac.id²

Abstract. Academic procrastination is a common issue among students, especially those with dual responsibilities as workers and/or parents. The complexity of academic, work, and home life responsibilities often impacts students' ability to initiate and complete assignments according to a predetermined schedule. This study aims to describe the types, reasons, and impacts of academic procrastination among students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) who have dual roles. The method applied in this study uses a qualitative approach with an intrinsic case study design. The research subjects were selected using purposive and snowball sampling techniques, consisting of active students who also work and/or have family responsibilities. Data were obtained through semi-structured interviews and non-participatory observation, then analyzed using the thematic analysis model proposed by Miles and Huberman. The research findings indicate three main causes of procrastination: (1) low expectations of success caused by physical fatigue and lack of time, (2) the perceived value of academic tasks as less urgent than the direct benefits of work or family obligations, and (3) the perception that deadlines are not too tight. The combination of workload, household obligations, and social pressure reinforces procrastination behavior. In this context, academic procrastination is not a sign of laziness, but rather an adaptive strategy to overcome role conflict.

Keywords – academic procrastination; dual roles; student; case study; triggering factor

Abstrak. Prokrastinasi akademik menjadi masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama bagi mereka yang juga memiliki tanggung jawab sebagai pekerja dan/atau orang tua. Kerumitan dari tanggung jawab akademis, pekerjaan, dan kehidupan rumah tangga sering kali berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam memulai dan menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan tipe-tipe, alasan, dan dampak dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang menjalani peran ganda. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik. Para subjek penelitian diambil menggunakan teknik purposive dan snowball sampling, yang terdiri dari mahasiswa aktif yang juga bekerja dan/atau memiliki tanggung jawab keluarga. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, lalu dianalisis dengan model analisis tematik yang diusulkan oleh Miles dan Huberman. Temuan penelitian menunjukkan ada tiga penyebab utama prokrastinasi: (1) harapan untuk berhasil yang rendah disebabkan oleh kelelahan fisik dan kekurangan waktu, (2) nilai tugas akademik yang dianggap tidak seurgent manfaat langsung dari pekerjaan atau kewajiban keluarga, dan (3) pandangan bahwa tenggang waktu tidak terlampaui ketat. Kombinasi antara beban kerja, kewajiban rumah tangga, dan tekanan sosial memperkuat perilaku untuk menunda. Dalam konteks ini, prokrastinasi akademik bukanlah tanda kemalasan, melainkan merupakan strategi adaptif untuk mengatasi konflik peran

Kata Kunci – prokrastinasi akademik; peran ganda; mahasiswa; studi kasus; faktor pemicu

I. PENDAHULUAN

Banyak lulusan sekolah menengah memilih untuk tidak langsung melanjutkan ke perguruan tinggi dan mengambil tahun jeda untuk menjalani hobi, bekerja, atau menyiapkan diri secara emosional dan finansial sebelum memasuki dunia perkuliahan. Yulianti menjelaskan bahwa tahun jeda adalah saat di mana seseorang menghentikan sementara pendidikan atau kariernya untuk melakukan aktivitas lain [1]. Di samping itu, faktor-faktor seperti masalah keuangan, tanggung jawab kepada keluarga, atau kebutuhan mendesak untuk bekerja juga menjadi penyebab penundaan pendidikan. Fenomena ini semakin umum terlihat di masyarakat modern, di mana individu melaksanakan berbagai peran sekaligus. Keterlambatan ini bisa mengakibatkan tantangan dalam pengaturan waktu, tanggung jawab akademis, serta berpengaruh pada kinerja dan kesehatan mental mahasiswa yang sedang menempuh studi.

Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA), sebuah perguruan tinggi swasta yang dikenal di Jawa Timur, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang mencerminkan kompleksitas hidup di kampus. Sebagai lembaga yang menarik siswa dari beragam latar belakang, UMSIDA menjadi tempat di mana mahasiswa berhadapan

dengan berbagai tanggung jawab, tidak hanya yang terkait dengan akademik. Di tengah kesibukan perkuliahan, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas menulis, mempersiapkan untuk ujian, berpartisipasi dalam diskusi kelas, menyiapkan presentasi, dan memenuhi berbagai tenggat waktu lainnya. Menurut Rirahayu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan beradaptasi untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, bekerja sama dalam tim, dan ketahanan terhadap tekanan akademik yang terus meningkat. (Philosophy et al., 2024). Rintangan ini tidak hanya membutuhkan kepintaran, tetapi juga keterampilan dalam manajemen waktu, disiplin pribadi, dan daya tahan mental untuk tetap berkinerja meskipun memiliki jadwal yang padat.

Tingkat kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa UMSIDA sangat bergantung pada tanggung jawab dan peran yang mereka jalani selama proses pembelajaran. Secara umum, mahasiswa dapat digolongkan menjadi tiga kategori. Pertama, mahasiswa yang sepenuhnya fokus pada belajar tanpa adanya tekanan pekerjaan atau masalah keluarga. Mahasiswa tersebut umumnya memiliki lebih banyak waktu untuk kegiatan akademik dan aktivitas di kampus. Kedua, mahasiswa yang bekerja dan harus membagi waktu antara kuliah dengan pekerjaan, sehingga mahasiswa berisiko mengalami kelelahan fisik atau konflik jadwal. Ketiga, mahasiswa yang memiliki peran ganda, yakni mahasiswa yang belajar sambil bekerja dan mengurus rumah tangga [2]. Kelompok ini menghadapi tantangan paling rumit dalam membagi waktu, energi, serta perhatian. Meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, ketiga kelompok tersebut memiliki tujuan yang sama: menyelesaikan pendidikan tinggi untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik.

Mahasiswa yang menjalani berbagai peran sebagai pengajar, pekerja, dan orang tua merasakan beban berat karena banyaknya tanggung jawab dalam studi, pekerjaan, dan keluarga. Mereka perlu mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, memenuhi jam kerja atau target yang ditentukan, serta menangani urusan rumah tangga. Situasi ini sering kali membuat pengelolaan waktu menjadi sulit, sehingga waktu dan tenaga untuk fokus pada proses belajar menjadi berkurang. Sebagai hasilnya, banyak mahasiswa yang mengalami kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan kuliah, atau yang dikenal sebagai prokrastinasi. Menurut Solomon dan Rothblum, penundaan dalam akademik terhubung erat dengan perasaan cemas dan ketidaknyamanan ketika pekerjaan ditangguhkan, yang semakin diperburuk oleh stres dari berbagai aspek kehidupan yang harus dihadapi secara bersamaan [3].

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab pendidikan meskipun seseorang menyadari dampak negatif dari tindakan tersebut. Tindakan ini tidak hanya sekedar menunjukkan sikap males, tetapi sering kali merupakan respons terhadap tekanan, ketidakjelasan, atau banyaknya pekerjaan yang perlu diselesaikan [4]. Dalam ranah pendidikan, penundaan dapat terlihat dalam keterlambatan memulai pekerjaan, kurangnya minat untuk mengikuti kelas, atau tergesernya konsentrasi kepada kegiatan yang tidak menghasilkan seperti media sosial [5].

Dampak dari menunda pekerjaan akademik dapat bervariasi. Dalam hal akademis, pekerjaan yang dikerjakan secara terburu-buru umumnya memiliki kualitas yang lebih rendah dan dapat memperlambat durasi studi, khususnya dalam tahap penyelesaian skripsi atau tugas akhir. Di sisi psikologis, penundaan dapat menambah tingkat stres, kecemasan, rasa bersalah, dan bahkan dapat memicu masalah mental seperti depresi atau kelelahan jangka Panjang [6]. Mahasiswa dengan banyak peran juga menghadapi tekanan lebih dalam aspek pekerjaan dan kehidupan keluarga. Penundaan dalam menyelesaikan kewajiban akademik dapat memperkeruh konflik peran, mengganggu hubungan dengan pasangan atau anak, dan menyebabkan kelelahan fisik serta mental yang berlangsung lama. Secara keseluruhan, kebiasaan ini dapat menghalangi pengembangan keterampilan penting seperti manajemen waktu, disiplin, serta pengambilan keputusan yang menjadi kunci dalam dunia kerja [7]. Namun, jika prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan baik, hasilnya bisa sangat menguntungkan. Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, mendapatkan nilai yang lebih baik, serta mengurangi tekanan dan kecemasan terkait tenggat waktu. Ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kepuasan, dan keseimbangan antara kehidupan akademis, pekerjaan, dan keluarga [8]. Kebiasaan positif seperti disiplin dan pengelolaan waktu dari upaya mengatasi prokrastinasi akan memiliki dampak jangka panjang yang mendukung keberhasilan akademis, karier, dan kualitas hidup secara keseluruhan [9].

Hasil dari wawancara awal dengan dua responden yang merupakan mahasiswa UMSIDA dan juga orang tua menunjukkan bahwa penundaan akademik adalah masalah yang nyata. Keduanya mengakui sering menunda tugastugas akademik seperti penulisan laporan atau persiapan presentasi karena merasa terbebani dengan tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan dua orang partisipan, prokrastinasi dalam bidang akademik muncul sebagai akibat dari tanggung jawab ganda yang mereka jalani. Salah satu partisipan berinsialis LAF mengungkapkan, "Saya cenderung menyelesaikan tugas kantor terlebih dahulu karena memberi hasil uang secara langsung. Tugas kuliah bisa saya tunda untuk sementara," sementara narasumber yang lainnya berinisik APB menyatakan, "Setelah sehari menjaga anak, saya merasa terlalu lelah untuk belajar di malam hari." Kutipan dari kedua partisipan ini memperlihatkan bahwa penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik tidak hanya disebabkan oleh kurangnya semangat, tetapi lebih kepada reaksi terhadap rasa lelah, beban pekerjaan, dan prioritas keluarga yang mendesak. Temuan ini menunjukkan bahwa penundaan akademik pada mahasiswa yang memiliki dua peran tidak hanya disebabkan oleh faktor akademis, tetapi juga sangat terkait dengan dinamika kehidupan pribadi dan profesional mahasiswa.

Beragam alasan yang mengakibatkan keterlambatan di antara mahasiswa yang menjalankan dua peran sangat berbeda-beda. Beban dari jadwal pekerjaan yang sibuk, harapan dari orang tua, serta kurangnya bantuan dari lingkungan sosial merupakan faktor utama. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu dan beban pikiran yang timbul akibat peran ganda juga memperburuk kecenderungan untuk menunda [10]. Mahasiswa dalam situasi ini sering mengalami stres dan keletihan yang mendorong mereka untuk menunda tugas sebagai cara untuk menghindar dari tekanan. Interaksi antar berbagai faktor tersebut menciptakan situasi yang mendorong terjadinya penundaan yang berulang [11]. Untuk mahasiswa yang memiliki beragam tanggung jawab baik sebagai pekerja maupun orang tua. Faktor-faktor ini sering berinteraksi dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Untuk memahami perilaku penundaan akademis di kalangan mahasiswa yang menjalani peran ganda, penelitian ini menerapkan Teori Motivasi Temporal yang diperkenalkan oleh Steel. Teori ini menjelaskan bahwa penundaan terjadi ketika seseorang memilih aktivitas yang memberi kepuasan langsung ketimbang tugas yang manfaatnya akan dirasakan di masa mendatang. Tiga elemen utama yang memengaruhi yaitu, (1) Harapan keberhasilan, (2) Nilai dari tugas, dan (3) Jarak waktu hingga tenggat. Mahasiswa yang sekaligus bekerja serta memiliki tanggung jawab terhadap keluarga sering kali memiliki harapan keberhasilan yang rendah akibat pembagian waktu dan tenaga. Selain itu, nilai dari tugas-tugas akademik sering kali dipandang kurang mendesak dibandingkan dengan pekerjaan yang menghasilkan pendapatan atau kewajiban rumah. Saat tenggat waktu masih jauh, mahasiswa juga cenderung menunda karena merasa masih memiliki waktu yang cukup. Teori ini tepat untuk menguraikan bagaimana konflik prioritas dan pilihan untuk menunda tugas akademik pada mahasiswa berfungsi ganda.

Beberapa studi sebelumnya telah menyelidiki kendala akademis, contohnya penelitian oleh Pratama dan Affandi (2024) yang menganalisis hubungan antara citra diri akademik dan penghindaran belajar pada pelajar SMA [12], serta studi oleh Astari dan Nastiti (2023) yang mengungkap hubungan antara stres akademik dan perilaku penundaan di kalangan mahasiswa [13]. Namun, tidak ada studi yang secara khusus meneliti mahasiswa yang memiliki dua peran sebagai pekerja dan orang tua, khususnya dalam lingkungan universitas swasta seperti UMSIDA. Sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada penundaan penyelesaian tugas akhir, seperti skripsi, dan kurang memperhatikan prokrastinasi lain seperti tugas mingguan atau persiapan ujian. Di samping itu, pendekatan yang sering diterapkan masih bersifat kuantitatif, sehingga belum mampu menganalisis secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan dari dua peran. Fokus utama dari studi ini adalah tentang penundaan yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang menjalani dua peran, yaitu sebagai mahasiswa dan juga bekerja atau memiliki tanggung jawab sebagai orang tua. Kelompok mahasiswa ini berhadapan dengan tantangan khusus yang membedakan mereka dari mahasiswa biasanya atau pekerja penuh waktu, sebab mereka perlu menyeimbangkan kegiatan belajar, pekerjaan, dan kewajiban keluarga sekaligus. Penelitian ini sangat penting untuk memahami alasan, jenis, dan dampak dari penundaan akademik yang dialami oleh mahasiswa, sebagai dasar untuk merumuskan solusi yang tepat, baik itu melalui pembelajaran tentang manajemen waktu, dukungan psikologis, atau kebijakan pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang menjalani peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk menutupi celah tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada penjelajahan pengalaman individu mahasiswa UMSIDA yang memiliki dua peran. Metode ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menggali lebih dalam tentang gambaran, faktor penyebab, dan konsekuensi dari prokrastinasi akademik yang dialami oleh kelompok mahasiswa yang kurang terwakili dalam penelitian yang sudah ada. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya memperhatikan mahasiswa reguler, studi ini berupaya untuk memahami dinamika konflik yang muncul akibat tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan keluarga. Dengan cara ini, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis untuk perkembangan kajian mengenai prokrastinasi akademik, tetapi juga menghasilkan implikasi praktis, seperti pentingnya pelatihan manajemen waktu atau penyesuaian jadwal kuliah bagi mahasiswa yang memiliki beban ganda.

Studi ini memakai metode kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik. Metode ini dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami dengan mendalam fenomena penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa yang memiliki dua peran, yaitu sebagai karyawan dan/atau orang tua. Desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi dan dinamika kontekstual secara menyeluruh, yang tidak dapat dijangkau oleh metode kuantitatif [14]. Hasil wawancara awal dengan dua mahasiswa UMSIDA yang menjalani peran ganda menunjukkan bahwa keputusan untuk menunda tugas akademik lebih dipengaruhi oleh konflik antara peran, kelelahan, dan tekanan dari tanggung jawab sosial ketimbang karena kurangnya kemampuan atau malas semata. Hal ini mengindikasikan bahwa penyebab prokrastinasi dalam konteks ini lebih rumit dan tergantung situasi. Dalam konteks ini, penelitian ini menawarkan kebaruan, yaitu dengan menyoroti kelompok mahasiswa non-tradisional yang harus mencari keseimbangan antara pendidikan, pekerjaan, dan keluarga yang hingga kini masih jarang dibahas dalam penelitian tentang prokrastinasi akademik, terutama di perguruan tinggi swasta seperti Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang penyebab dan dampak dari penundaan yang dialami oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang juga menjalankan peran sebagai pekerja dan orang tua. Penelitian ini ingin menelaah bagaimana mahasiswa dengan

kewajiban ganda menghadapi stres dari lingkungan akademik, serta untuk mengenali elemen-elemen yang berpengaruh terhadap kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Analisis ini berfokus pada pengalaman yang dialami oleh mahasiswa, pengaruh dari faktor internal dan eksternal, cara pengelolaan waktu, dan interaksi dengan lingkungan akademik serta rumah. Selain itu, studi ini juga menekankan rutinitas harian para partisipan, baik ekspresi verbal maupun non-verbal yang menunjukkan tingkat stres dan motivasi dalam bidang akademik, serta akibat dari perilaku menunda itu sendiri, seperti yang dijelaskan oleh Solomon dan Rothblum (1984) serta Steel (2007).

Beberapa penelitian telah dilakukan sebelumnya mengenai prokrastinasi dalam konteks akademik. Salah satunya oleh Rizki Nurhikmah (2022) yang mengkaji masalah yang dihadapi mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menjaga prestasi akademis melalui teori coping [15]. Di sisi lain, Hefi Merlinda (2020) memfokuskan pada tanggung jawab ganda mahasiswa yang juga merupakan ibu rumah tangga dan bagaimana hal ini mempengaruhi tugas akademis mereka dalam lingkup pendidikan Islam [16]. Kedua studi tersebut menyoroti beban ganda pada mahasiswa, namun belum menganalisis secara mendalam perilaku prokrastinasi akademik dari sudut pandang psikologis, khususnya pada mahasiswa yang juga bekerja dan/atau menjadi orang tua di institusi swasta seperti Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang menunjukkan kurangnya studi yang membahas prokrastinasi akademik dengan mempertimbangkan peran ganda secara menyeluruh dan dalam konteks yang tepat. Penelitian ini sangat diperlukan untuk memberi wawasan menyeluruh tentang dinamika penundaan akademik pada mahasiswa dengan peran ganda, serta berkontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan dan dukungan untuk mahasiswa non-tradisional.

II. METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan fokus pada studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam fenomena prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa yang memiliki dua peran, yaitu sebagai pekerja dan/atau orang tua di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo [17]. Ruang lingkup penelitian melibatkan faktor-faktor yang mendorong prokrastinasi, serta pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan keadaan psikologis mahasiswa. Menurut Morissan, unit analisis adalah segala sesuatu yang diteliti untuk memperoleh pemahaman secara singkat mengenai keseluruhan unit yang diobservasi [18]. Unit yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sikap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang memiliki peran ganda sebagai pekerja dan/atau orang tua. Terdapat dua perhatian utama; (1)prokrastinasi akademik pada mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang secara sadar menunda pekerjaan akademis, seperti menyelesaikan laporan, membaca materi, atau memenuhi batas waktu, meskipun mereka menyadari efek negatifnya. Penundaan ini sering kali berhubungan dengan tekanan, kelelahan, dan kurangnya prioritas terhadap tugas kuliah. (2)Mahasiswa dengan peran ganda adalah mereka yang tidak hanya menjalani peran sebagai mahasiswa, tetapi juga memiliki tanggung jawab pekerjaan (bekerja) dan/atau tanggung jawab rumah tangga (sebagai orang tua). Gabungan dari peran ini menciptakan kesulitan dalam pengelolaan waktu, tekanan mental, serta konflik peran yang rumit. Melalui dua aspek ini, unit analisis terfokus pada bagaimana interaksi peran ganda memengaruhi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, yang dilihat dari pengalaman individu, tekanan psikologis.

Sumber Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang memiliki peran ganda sebagai pekerja dan/atau orang tua. Pemilihan subjek ini dilakukan karena dianggap sesuai dengan fokus penelitian, yaitu prokrastinasi akademik dalam konteks beban peran ganda. Proses pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih informan yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif yang juga bekerja dan/atau memiliki tanggung jawab keluarga, serta mereka yang pernah mengalami penundaan dalam proses belajar. Teknik ini kemudian dilanjutkan dengan snowball sampling untuk meningkatkan jumlah informan berdasarkan rekomendasi yang diberikan oleh peserta sebelumnya. (Salganik dan Dou(Lestari, 2024)glas 2007) [19].

Data dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif. Wawancara disusun menggunakan panduan pertanyaan terbuka yang mencakup: waktu dan cara mahasiswa melakukan prokrastinasi, faktor penyebab utama, serta dampaknya terhadap kehidupan pribadi dan akademis (Moleong, 2007), observasi dilakukan untuk mendukung informasi yang diperoleh dari wawancara tambahan (Sugiyono, 2018) [20]. Proses penelitian meliputi pembuatan proposal, permohonan izin, survei awal, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis, hingga penyajian hasil (Sugiyono, 2018) [21]. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik menurut model Miles and Huberman, melalui tahapan reduksi data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan. (Miles dan Huberman, 1994) [22]. Validitas data diuji dengan metode

triangulasi agar hasil penelitian mencapai tingkat keandalan dan kredibilitas yang tinggi melakukan triangulasi metode, meliputi wawancara, observasi, untuk memperkuat kevalidan dan keabsahan data [23].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Temuan

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dinamika penundaan dalam konteks akademik bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan/atau orang tua, dengan menggunakan kerangka Temporal Motivation Theory (TMT) yang diperkenalkan oleh Steel pada tahun 2007. TMT menjelaskan bahwa dorongan untuk menyelesaikan tugas akademik dipengaruhi oleh tiga aspek utama: Expectancy (harapan untuk berhasil), Value (pentingnya tugas), dan Delay (pandangan terkait waktu tenggat). Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dua informan, LAF dan APB mahasiswa menjalani peran sebagai pekerja dan orang tua, dengan pendekatan kualitatif untuk memahami elemen-elemen yang berkontribusi pada penundaan akademik yang mereka alami.

1. Harapan keberhasilan

Temuan di lapangan mengungkapkan bagaimana harapan akan sukses yang rendah tampak nyata dalam pengalaman mahasiswa yang menjalani dua peran. Dalam wawancara dengan LAF, seorang mahasiswa yang juga memiliki pekerjaan penuh waktu, ia menyatakan;

“Setelah bekerja, pikiran saya sangat lelah. Saya sering membuka tugas, tetapi tidak tahu harus mulai dari mana.” (Wawancara, LAF, 2025).

Selama sesi wawancara, LAF kerap kali terlihat mengambil napas dalam-dalam sebelum menjawab, yang menunjukkan adanya beban pikiran. Ia tampak ragu saat menjelaskan bahwa ia sering mulai mengerjakan suatu tugas tetapi merasa bingung tentang langkah awal yang harus diambil. Bahasa tubuhnya mencerminkan ketidakpastian juga kelelahan pikiran.

Sementara itu, APB yang adalah mahasiswa dan juga seorang ibu rumah tangga berbagi pengalaman serupa. Ia menyatakan;

“Saya merasakan langsung bahwa menyelesaiannya sebelum batas waktu rasanya tidak mungkin. Saya hanya bisa mengerjakan tugas saat malam, namun energi dan konsentrasi saya sudah sangat menurun.” (Wawancara, APB, 2025).

APB terlihat sangat lelah, hal ini nampak dari raut muka dan nada suaranya yang menurun saat ia mengungkapkan kesulitan untuk menyelesaikan tugas pada waktunya. Beberapa kali ia menarik napas panjang sambil memegang tangannya di pangkuhan, menandakan kelelahan fisik dan mental setelah mengasuh anak sepanjang hari.

2. Nilai Tugas Akademik

Dalam sebuah wawancara dengan LAF, seorang mahasiswa yang juga memiliki pekerjaan. Ia menyatakan,

“Pekerjaan merupakan sumber pendapatan. Tugas akademik tidak memberikan uang secara langsung. Saya menyelesaikan tugas akademik setelah menyelesaikan pekerjaan utama saya.” (Wawancara, LAF, 2025).

Ketika ia mengungkapkan bahwa pekerjaan adalah hal terpenting karena memberikan penghasilan, cara ia berbicara tampak lebih terang dan meyakinkan dibandingkan saat berbicara tentang pendidikan. Ekspresi wajahnya nan serius memperlihatkan bahwa ia sungguh-sungguh mengedepankan pekerjaan dibandingkan dengan hal-hal yang berhubungan dengan belajar.

Situasi yang sama juga diungkapkan oleh APB, seorang mahasiswa yang berperan sebagai orang tua. Ia menjelaskan,

"Merawat anak adalah yang paling penting. Tugas kuliah memang penting, tetapi tetap saja lebih rendah prioritas ketika anak saya membutuhkan saya. Saya mengerjakan tugas saat seluruh keluarga sudah tidur." (Wawancara, APB, 2025).

Ketika berdiskusi tentang posisi dirinya sebagai seorang ibu, APB menunjukkan semangat yang lebih besar dan suaranya terdengar lebih tinggi, menunjukkan bahwa ia menganggap tanggung jawab keluarga lebih penting dibandingkan pendidikan. Saat ia mengatakan bahwa pekerjaan kuliah dilakukan setelah anggota keluarga lain sudah tidur, ia memberikan senyuman kecil, yang mencerminkan penerimaan sekaligus batasan yang dirasakannya.

3. Penundaan (Persepsi Batas Waktu dan Penanganuhan)

Fenomena ini tampak jelas pada informan LAF, yang menyatakan;

"Selama ada waktu hingga minggu depan, saya akan menunda. Biasanya saya menyelesaiannya di hari terakhir si, kecuali dosen ketat. Atau disiplin banget" (Wawancara, LAF, 2025).

LAF beberapa kali menunjukkan senyum yang canggung saat menyatakan bahwa ia kerap menunda pekerjaan sampai menjelang batas waktu. Tubuhnya sedikit miring ke belakang, memberikan kesan bahwa ia tidak terlalu memikirkan tenggat waktu. Namun, terdapat sedikit nada menyesal saat ia mengakui hanya bisa menyelesaikan tugas di hari terakhir. Senada dengan itu, APB menyebutkan;

"Masih bisa dikerjakan besok. Saya baru akan melakukannya saat sudah mendesak." (Wawancara, APB, 2025).

APB terlihat mengangguk perlahan sambil mengatakan, "Bisa dikerjakan besok," mencerminkan sikap tenang namun juga terlihat cenderung menunda. Pandangan matanya sedikit hampa saat membahas tenggat waktu, seolah dia sudah akrab dengan kebiasaan menyelesaikan tugas hanya saat dalam kondisi darurat. Hasil-hasil di atas menunjukkan bahwa kelelahan, prioritas antara pekerjaan dan keluarga, serta pandangan tentang tenggat waktu yang tidak ketat adalah penyebab utama dari prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang memiliki peran ganda.

B. Pembahasan

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademis di kalangan mahasiswa dengan peran ganda dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu harapan untuk berhasil, nilai dari tugas akademik, dan pandangan terhadap tenggat waktu. Hasil wawancara mengindikasikan bahwa harapan untuk berhasil yang rendah berkaitan erat dengan kondisi fisik dan mental mahasiswa yang terbebani oleh tanggung jawab ganda. Mahasiswa yang memiliki pekerjaan penuh waktu atau tanggung jawab keluarga cenderung merasa lelah, sehingga keyakinan mereka untuk menyelesaikan tugas akademis menjadi berkurang. Dalam konteks Teori Motivasi Temporal yang diungkapkan oleh Steel (2007), harapan yang rendah ini dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan [24]. Kondisi serupa juga terlihat dalam penelitian Nurhikmah (2024), yang menyoroti bahwa mahasiswa dengan pekerjaan paruh waktu mengalami penurunan rasa percaya diri akademik akibat adanya konflik antara pekerjaan dan pendidikan [25].

Selain itu, penilaian yang diberikan pada tugas-tugas akademik juga mempengaruhi sikap prokrastinasi. Bagi mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda, tugas akademik sering kali dianggap kurang mendesak dibandingkan pekerjaan yang memberikan hasil finansial langsung atau tanggung jawab keluarga yang lebih emosional. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mengutamakan pekerjaan dan perawatan anak, sedangkan tugas kuliah hanya dikerjakan setelah hal-hal tersebut diselesaikan. Fenomena ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Steel (2007) yang menyebutkan bahwa pandangan negatif terhadap nilai suatu tugas dapat menurunkan motivasi untuk menyelesaikannya tepat waktu [26]. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merlinda (2023), yang menunjukkan bahwa pekerjaan rumah sering kali dipandang lebih mendesak daripada kewajiban akademik, terutama untuk mahasiswa yang juga memiliki peran sebagai orang tua (Nabila, 2023).

Faktor ketiga yang berpengaruh pada prokrastinasi adalah cara pandang terhadap batas waktu. Dalam penelitian ini, mahasiswa cenderung menunda pengajaran tugas hingga mendekati waktu yang ditentukan karena merasa masih memiliki banyak waktu. Pola ini mencerminkan adanya kecenderungan untuk mendiskon nilai penting suatu tugas ketika tenggat waktu masih jauh. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa baru merasa terpacu untuk menyelesaikan tugas ketika tenggat waktu semakin dekat, seringkali hanya sehari sebelum batas pengumpulan. Temuan ini mendukung pendapat Steel (2007) bahwa persepsi mengenai kelonggaran waktu mendorong individu untuk memilih aktivitas lain yang memberikan kepuasan lebih cepat [27]. Penelitian Nurhikmah (2022) juga

mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sering kali menggunakan penundaan sebagai cara untuk mengatasi keterbatasan energi sehari-hari.

Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda bukan hanya disebabkan oleh malas, melainkan merupakan suatu strategi penyesuaian untuk mengatur berbagai tuntutan dalam kehidupannya. Meskipun demikian, pendekatan ini dapat berdampak buruk dalam jangka panjang karena berpotensi menurunkan kualitas dalam pencapaian akademis dan meningkatkan tekanan mental [28]. Oleh sebab itu, sangat diperlukan adanya bantuan dari institusi pendidikan dengan cara memberikan keleluasaan dalam jadwal perkuliahan, menyediakan layanan konseling akademik, serta pelatihan pengelolaan waktu. Usaha ini krusial agar mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda dapat lebih efektif dalam menyeimbangkan kewajiban di bidang akademis, pekerjaan, dan kehidupan keluarga.

V. SIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang menjalani dua peran sebagai pegawai dan orang tua merupakan hal yang rumit. Menunda penyelesaian tugas tidak hanya disebabkan oleh laziness, tetapi lebih sebagai strategi adaptif yang diambil mahasiswa untuk menyeimbangkan kesehatan fisik, ketenangan pikiran, dan stabilitas emosional antara tuntutan yang saling bertabrakan.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ekspektasi mahasiswa terhadap keberhasilan penyelesaian tugas cenderung menurun diakibatkan oleh terbatasnya waktu, energi, serta beban pekerjaan dan kewajiban rumah tangga, (2) tugas akademik sering dianggap kurang mendesak dibandingkan manfaat langsung dari pekerjaan atau pengasuhan, sehingga kegiatan di luar akademik mendapatkan prioritas lebih besar, dan (3) pandangan terhadap tenggat waktu yang dianggap masih luas membuat mahasiswa menunda penyelesaian tugas hingga mendekati akhir, yang mengakibatkan bahwa kegiatan akademik sering kali dilakukan dengan terburu-buru menjelang deadline.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan serta akses informasi. Penelitian ini mengandalkan pendekatan kualitatif dengan studi kasus intrinsik, yang berfokus pada pemahaman mendalam pengalaman individu dan tidak dapat memberikan analisis kualitatif yang lebih luas. Selain itu, ada juga kendala dalam dokumentasi karena beberapa data akademik dan catatan pribadi informan yang penting tidak dapat sepenuhnya diakses oleh peneliti akibat kebijakan privasi dan keterbatasan informasi dari informan. Hal ini mengakibatkan analisis menjadi lebih terbatas.

Dengan memperhatikan kendala yang ada, terdapat dua kategori saran. Pertama, saran praktis: lembaga pendidikan, khususnya perguruan tinggi, disarankan untuk menerapkan kebijakan yang lebih adaptif, seperti penyesuaian jadwal kuliah, penyediaan layanan konseling, dan pelatihan keterampilan manajemen waktu. Langkah ini sangat penting untuk mendukung mahasiswa yang memiliki berbagai peran dalam mengatur keseimbangan antara tanggung jawab akademis, pekerjaan, dan kehidupan keluarga. Kedua, rekomendasi untuk penelitian berikutnya: disarankan untuk memperdalam pendekatan metodologis dengan menggunakan metode kualitatif yang lebih mendalam atau pendekatan campuran untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Penelitian yang akan datang juga bisa dilakukan dengan membandingkan mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dan swasta, sehingga dapat diperoleh perspektif yang lebih luas. Selain itu, penelitian kualitatif lebih lanjut sangat dibutuhkan untuk meneliti dinamika pengalaman mahasiswa yang menjalani peran ganda, khususnya mengenai aspek psikososial dan strategi coping yang mereka terapkan. Dengan demikian, penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan juga meningkatkan dasar kebijakan pendidikan yang responsif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ghozali Rusyid Affandi sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam menyusun artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas bantuan akademik yang telah diberikan, serta kepada para informan yang telah mau berpartisipasi dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Penulis juga mengekspresikan rasa syukur kepada pihak pengelola Altruistik: Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan atas penerimaan dan kesempatan untuk mempublikasikan artikel ini.

REFERENSI

- [1] K. R. Ardine and D. Rahmasari, "Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year Academic Insecurity of Gap Year Abstrak," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 02, pp. 1295–1312, 2024.
- [2] E. Mardelina and A. Muhsin, "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik," *J. Econ.*, vol. 13, no. 2, p. 201, 2017, doi: 10.21831/economia.v13i2.13239.

- [3] S. Afzal and H. Jami, "Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students," *J. Behav. Sci.*, vol. 28, no. 1, p. 51, 2018.
- [4] R. C. Sutjipto, "89-Article Text-137-1-10-20170316," *Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mhs. Psikol. Univ. Surabaya*, vol. 1, no. 1, 2012.
- [5] H. Vitalonary, "Hubungan Burnout Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Online," no. 30701501663, pp. 1–72, 2022.
- [6] Kunti Mu'alima, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik," *KoPeN Konf. Pendidik. Nas.*, vol. 3, no. 2, pp. 30–33, 2021.
- [7] M. A. Sa'diah and N. Nurfarhanah, "Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya dalam Pelayanan Konseling," *Arzusin*, vol. 4, no. 6, pp. 970–981, 2024, doi: 10.58578/arzusin.v4i6.3948.
- [8] B. Khumaerah, A. Matulessy, and Suhadianto, "Prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19: bagaimana peran efikasi diri?," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 3, no. 01, pp. 1–11, 2022.
- [9] Kumalasari, A. Sinring, and Akhmad Harum, "Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas," *Pinisi J. Art. Humanit. Soc. Stud.*, vol. 3, no. 4, pp. 128–145, 2023.
- [10] F. L. Ramadanti, A. Matulessy, and Suhadianto, "Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Efikasi Diri?," *J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 172–184, 2024.
- [11] R. Nabila, "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *J. Teknol. Pendidik.*, vol. 1, no. 2, p. 10, 2023, doi: 10.47134/jtp.v1i2.169.
- [12] R. W. Pratama and G. R. Affandi, "Konsep Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia," *J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 1, p. 12, 2024, doi: 10.47134/islamicpsychology.v1i1.49.
- [13] A. Z. A. dan D. Nastiti, "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 3, pp. 1–12, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i3.354.
- [14] M. W. Ilhami, W. V. Nurfajriani, A. Mahendra, R. A. Sirodj, and M. W. Afgani, "Penerapan Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 9, pp. 462–469, 2024.
- [15] R. Nurhikmah, *Problematika Dan Solusi Mhasiswa Kerja Paruh Waktu Dalam Mempertahankan Prestasi Akademik Di UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Kerangka Teori Problem-Solving Focused Coping)*. 2024.
- [16] H. Merlinda, "Identifikasi Masalah Prokrastinasi Akademik Penyelesaian Studi Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Muhammadiyah Banda Aceh," 2023.
- [17] K. P. Widiatmika, *Metode Penelitian Kualitatif*, vol. 16, no. 2. 2019.
- [18] P. . Morissan, *Buku Riset*. 2020.
- [19] I. Lenaini, U. Islam, N. Raden, and F. Palembang, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021.
- [20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Penerapannya*, vol. 2. 2024.
- [21] N. S. Lestari, "Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dan Fatigue Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2024M / 1446 H Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dan Fatigue Dengan Prokrastinasi Akademik," 2024.
- [22] Dr. H. Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*. 2021.
- [23] D. Muslimin, *Metodologi Penelitian Dan Kualitatif Dan Kuantitatif Penulis: Get Press Indonesia*. 2023.
- [24] E. N. Aisha, A. Matulessy, and S. Suhadianto, "Prokrastinasi akademik mahasiswa: Bagaimana peranan regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial?," *JIWA J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 222–234, 2024, doi: 10.30996/jiwa.v2i1.10463.
- [25] M. M. Firdaus, D. Sofiah, and H. H. Farhanindya, "Internal Locus of Control dan Manajemen Waktu: Kunci Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi," *JIWA J. Psikol. Indones.*, vol. 3, no. 01, pp. 175–185, 2025, doi: 10.30996/jiwa.v3i01.12717.
- [26] Marsela and I. Agus, "Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, dan Self- Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. 1, pp. 9251–9259, 2024.
- [27] A. Khasanah and L. F. Panduwinita, "Pengaruh locus of control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran unesa di masa pandemi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 1, pp. 8263–8274, 2022.
- [28] W. N. Enindari and S. Nurmala, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi tentang Hubungan Locus of Control dan Strategi Coping," *J. Interaktif*, vol. 15, no. 1, pp. 37–45, 2023, doi: 10.21776/ub.interaktif.2023.015.01.4.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

P-ISSN : 2798-3765 E-ISSN : 2798-3773



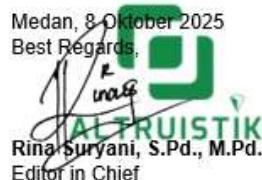
Article Acceptence Letter

No. 20/ACL/AL.1/AJKPP/X/2025

Dear author,
Agustin Dewi Artikasari
Ghozali Rusyid Affandi

It's my pleasure to inform you that, after the peer review, your paper:
"The Role of Work-Family Conflict in Predicting Academic Procrastination Among Adult Learners" has been ACCEPTED to published in Altruistik: Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan, ISSN (Paper) 2798-3765 and ISSN (Online) 2798-3773, and it will be available online in Volume 5 No. 2 December 2025 at <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/altruistik>.

Thank you very much for submitting your article to Altruistik. I believe that our collaboration will help to accelerate the global knowledge creation and sharing one step further.

Medan, 8 October 2025
Best Regards,

Rina Suryani, S.Pd., M.Pd.
Editor in Chief