

Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Wahyudi Jisaid¹, Nurdin², Rahmawati³, Sitti Fauziah⁴, Muh. Ikhsan⁵

^{1,4,5}Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Kendari, Indonesia

²Program Studi Manajemen Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Kendari, Indonesia

³Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Kendari, Indonesia

jisaidhidayat@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss procrastination behavior in students. This study uses a qualitative approach with a descriptive method of literature study. The results of this study indicate that student procrastination behavior can have positive and negative impacts. This study concludes that delays made can have a positive impact if it is accompanied by additional insight or references related to the given task. However, procrastination that often occurs in students usually has a negative impact because the procrastination process is often filled with something less productive.

Keywords: Behavior; Procrastination; Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif studi pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi mahasiswa bisa berdampak positif dan negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penundaan yang dilakukan bisa saja berdampak positif apabila dibarengi dengan penambahan wawasan atau referensi yang terkait dengan tugas yang diberikan. Namun, penundaan yang sering terjadi pada mahasiswa biasanya berdampak negatif karena pada proses penundaannya sering diisi dengan sesuatu yang kurang produktif.

Kata Kunci: Mahasiswa; Perilaku; Prokrastinasi

Pendahuluan

Menjadi seorang mahasiswa pada dasarnya sudah memiliki tanggung jawab yang mesti diemban. Tanggung jawab pada orang tua, tanggung jawab pada dosen serta tanggung jawab sebagai *agen of change* (Adon, 2021). Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru, maka ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas, baik di kampus maupun di luar kampus harus sudah memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, terutama dalam hubungannya dengan akademik, misalnya mampu dalam mengatur dirinya di organisasi juga mampu mengatur dirinya ketika berhadapan dengan tugas-tugas kuliah (Fauziah, 2016). Namun, mahasiswa kerap kali melakukan penundaan atau prokrastinasi terhadap tugas yang diberikan baik dibidang akademik maupun keorganisasian bahkan memilih mengerjakan sesuatu yang kurang produktif. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi pada mahasiswa memerlukan kajian lebih mendalam terutama pada mahasiswa akademik sekaligus organisatoris.

Hasil penelitian terdahulu tentang prokrastinasi telah dikemukakan oleh sejumlah peneliti antara lain Hanifa Hanifa Fauziah (2015), "Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta membuat alat ukur prokrastinasi akademik. Rancangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kombinasi (*mixed method*) dengan rancangan eksploratoris sekuensial. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan jumlah responden 113 subjek yang diambil melalui teknik sampling disproporionate stratified random. Teknik analisis data kualitatif menggunakan model interaktif sedangkan data kuantitatif menggunakan analisis item Lisrel untuk mengkonfirmasi faktor mana yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan, dengan nilai korelasi untuk analisis konfirmasi sebesar 0,50 untuk aspek fisik, 0,55 korelasi dengan aspek psikis dan 0,92 korelasi hasil aspek lingkungan (Fauziah, 2016).

Penelitian sekarang dan penelitian terdahulu terdapat perbedaan. Penelitian terdahulu membahas faktor-faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Sedangkan penelitian sekarang membahas tentang perilaku prokrastinasi mahasiswa.

Kerangka berpikir perlu dirancang untuk menjawab pertanyaan bagaimana perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik, seperti di kampus yang berhubungan dengan tugas-tugas kuliah (Fauziah, 2016). Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positif bisa berupa lebih maksimal

dalam menyiapkan materi dan dampak negatifnya tidak maksimalnya tugas yang dikerjakan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi yakni: Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan (Fauziah, 2016).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk membahas perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini menjadi kajian awal dalam memahami prokrastinasi pada mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai petunjuk kajian prokrastinasi pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif studi Pustaka (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif. Sumber penelitian ini mencakup sumber primer dan sumber sekunder yang meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka (*library research*). Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2022).

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Tuckman (1990), prokrastinasi termasuk ke dalam permasalahan regulasi diri yaitu merupakan kecenderungan untuk menangguhkan (menunda) atau menghindari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan. Prokrastinasi itu sendiri merupakan sebuah masalah yang kompleks, sehingga dapat berakibat negatif yang menimpa pada sebagian besar masyarakat secara luas maupun pada lingkungan akademis, dengan melakukan penundaan maka akan banyak waktu yang terbuang sia-sia (Iqbal, 2022).

Selanjutnya Burka dan Yuen menjelaskan bahwa kata prokrastinasi itu sendiri ditulis dalam American College Dictionary, mempunyai arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Jika prokrastinasi telah berkembang menjadi kebiasaan, hal itu disebut prokrastinasi, yaitu apa yang selalu dilakukan individu saat melakukan pekerjaan atau tugas. Penundaan dapat diartikan dalam berbagai cara, bahkan tergantung pada perspektif seseorang (Iqbal, 2022).

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik, seperti di kampus yang berhubungan dengan tugas-tugas kuliah (Fauziah, 2016). Kaitannya dengan

prokrastinasi akademik Schouwenburg (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu (Kurniawan, 2017).

2. Dampak Prokrastinasi Akademik

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi (Muyana, 2018).

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat berdampak pada beberapa hal, yakni: 1) ranah afektif (seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih); 2) ranah kognitif (seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal); 3) perilaku (seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru); 4) fisik (seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit); akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk); 5) moral (seperti menyontek); 6) interpersonal (seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen dan dimarahi dosen); dan 7) dampak positif (seperti merasa tenang dan tertantang sementara).

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dampak negatif dan dampak positif. Dampak negatifnya berupa munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan karena sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan, dan terakhir adanya sanksi atau hukuman dari dosen mata kuliah ketika mahasiswa gagal mengerjakan dan memenuhi deadline yang telah ditentukan oleh dosen. Namun, meskipun berkonotasi negatif juga memiliki dampak positif bagi pelakunya seperti bertambahnya informasi mengenai materi tugas kuliah dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas kuliah (Burhan & Herman, 2019).

3. Penyebab Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa

Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Penelitian Purnama (2014) menemukan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 12% melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62% dalam kategori sedang, dan 21% dalam kategori tinggi (Purnama, 2014). Bahkan penelitian Huda (2016) menemukan sebanyak 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik (Huda, 2016).

Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak

dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik (Burhan & Herman, 2019).

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, ditemukan beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Pertama, tingkat aversivitas sebuah tugas. Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi (Suriyah & Tjundjing, 2007). Hal ini akan menimbulkan kebosanan pada mahasiswa itu sendiri. Kebosanan belajar adalah suatu kondisi seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Bosan dengan tugas yang sedang dikerjakan dapat membuat seseorang menunda pengerjaan tugasnya (Burhan & Herman, 2019).

Kedua, orientasi mahasiswa terhadap waktu. Menurut Jackson, Fritch, Nagasaka, dan Pope (2003), individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai goal semakin longgar (Suriyah & Tjundjing, 2007). Ketiga, adanya karakter perfeksionis pada mahasiswa. Menurut Steel, karakteristik perfeksionis membuat seseorang cenderung melakukan prokrastinasi (Suriyah & Tjundjing, 2007). Perfeksionisme membuat seseorang enggan menyelesaikan tugas karena merasa tidak mampu mencapai standar yang tinggi (Iqbal, 2022).

Keempat, kurang dalam hal manajemen waktu. Contohnya, pada mahasiswa yang berkecimpung dalam dunia organisasi rentan terjadi prokrastinasi mengingat aktifitas di organisasi banyak menyita waktu mahasiswa. Sehingga tidak sedikit mahasiswa salah dalam memilih prioritas dengan mengenyampingkan sesuatu yang sebenarnya lebih utama karena aktivitas lain dalam hal ini organisasi lebih menyenangkan. Akibatnya, tugas-tugas yang berbau akademik menjadi terbengkalai. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Mayasari dalam penelitiannya bahwa faktor utama yang mempengaruhi para mahasiswa aktivis organisasi melakukan prokrastinasi akademik adalah karena pengelolaan waktu dalam mengatur jadwal kegiatan dan penentuan prioritas yang kurang bijaksana (Mayasari, 2007).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang melakukan penundaan terhadap tugas. Penundaan yang dilakukan bisa saja berdampak positif apabila dibarengi dengan penambahan wawasan atau referensi yang terkait dengan tugas yang diberikan. Namun, penundaan yang sering terjadi pada mahasiswa biasanya berdampak negatif karena pada proses penundaannya sering diisi dengan sesuatu yang kurang produktif. Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis dalam bermahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data dengan tidak menggunakan sesi wawancara. Sehingga menjadi peluang bagi peneliti lain untuk menggunakan metode wawancara. Penelitian ini merekomendasikan agar pendidikan tinggi menemukan solusi bagi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Antara, H., Emosi, K., Akademik, P., Siswa, P., Masa, D. I., Iqbal, M., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2022). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di masa pandemi covid-19*.
- Adon, M. J. (2021). Mahasiswa sebagai Agent of Changes dalam Mewujudkan New Normal sebagai Politik Bonum Commune di Masa Pandemi dalam Tinjauan Filsafat Politik Armada Riyanto. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 5(1), 23–33.
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32855/>
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Huda, M. J. N. (2016). Perbandingan Prokrastinasi Akademik menurut Pilahan Jenis Kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 8(2), 423–438.
- Iqbal, M. (2022). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Riau.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–

103.

- Mayasari, L. (2007). *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivois Organisasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Purnama, S. S. (2014). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*. State University of Surabaya.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.