

Factors Influencing Procrastination of 2021 Class Student in Completing Academic Assignments at Dhyana Pura University

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2021 dalam Menyelesaikan Tugas Akademik di Universitas Dhyana Pura

Sebastian Ryan Budiman¹, Wiriana^{2*}, Ni Nyoman Ari Indra Dewi³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
 Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

Email : 20120501035@undhirabali.ac.id, ana.wiharta@gmail.com

Article info

<p>Keywords: <i>procrastination, students academic assignments, internal factors, external factors</i></p>	<p>Abstract <i>Academic procrastination is a common phenomenon among college students and is influenced by various internal and external factors. This study aims to identify factors that influence students' procrastination behavior in completing academic assignments using Zimmerman's Self-Regulation Theory as an analytical tool. This study is a type of qualitative research with data collection methods through in-depth interviews. The results of the study indicate that internal factors, such as lack of self-control and anxiety about the quality of work, play a major role in encouraging students to procrastinate. Meanwhile, external factors, such as an unsupportive environment and the influence of friends who invite them to do other activities, also contribute to the habit of procrastination. To overcome procrastination, students need to build self-motivation, create effective time planning, and utilize social support from friends or partners to remind each other of assignment deadlines. This study recommends intervention strategies based on self-regulation and social support to reduce the habit of procrastination.</i></p>
<p>Kata kunci: prokrastinasi, mahasiswa tugas akademik, faktor internal, faktor eksternal</p>	<p>Abstrak Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dengan menggunakan Teori Regulasi Diri Zimmerman sebagai pisau analisis. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pengambilan data melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal, seperti kurangnya kontrol diri dan kecemasan terhadap kualitas pekerjaan, memainkan peran utama dalam mendorong mahasiswa menunda tugas. Sementara itu, faktor eksternal, seperti lingkungan yang tidak mendukung dan pengaruh teman yang mengajak melakukan kegiatan lain, juga berkontribusi terhadap kebiasaan prokrastinasi. Untuk mengatasi prokrastinasi, mahasiswa perlu membangun motivasi diri, menyusun perencanaan waktu yang efektif, serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman atau pasangan untuk saling mengingatkan tenggat waktu tugas.</p>

Penelitian ini merekomendasikan strategi intervensi berbasis regulasi diri dan dukungan sosial untuk mengurangi kebiasaan menunda.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah kewajiban yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama masa perkuliahan, dan sering kali ditemui berbagai kendala dalam proses penyelesaiannya. Kendala-kendala dapat memicu munculnya stres pada mahasiswa, sehingga mereka cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas dengan cara menghindari situasi dirasa menimbulkan tekanan atau prokrastinasi.

Freeman dkk (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena psikologis lazim dan kompleks, yang telah didefinisikan sebagai penundaan yang terjadi pada awal atau dalam proses penyelesaian tugas. Perilaku tersebut bisa

merusak produktivitas kerja yang berakibat pada kualitas hasil pekerjaan. Terlebih lagi apabila mengerjakan tugas dengan terburu-buru karena merasa dikejar oleh waktu. Tenaga dan pikiran tidak bisa bekerja secara maksimal karena tersebut.

Li, dkk (1993) menyatakan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari Latin *procrastinare*, yang secara harfiah berarti menunda oragguhkan hingga hari berikutnya. Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas secara berulang dan sengaja melakukan aktivitas lainnya, sehingga kinerja menurun dan tugas tidak selesai tepat waktu.

Cher (2012) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres cenderung menunda pekerjaan. Penundaan fungsional adalah ketika individu sengaja menunda tugas karena alasan yang strategis dan produktif. Disfungsional merupakan prokrastinasi negatif dan merugikan, seperti lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas dan hal lainnya. Mahasiswa angkatan 2021 cenderung memiliki karakteristik unik akibat transisi dari pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 ke pembelajaran tatap muka. Perubahan mendadak ini dapat menyebabkan *learning loss* atau kesenjangan adaptasi, yang membuat mahasiswa rentan terhadap prokrastinasi akademik.

Faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa dapat beragam, termasuk manajemen waktu buruk, kurangnya motivasi, dan tekanan akademik tinggi. Pemahaman tentang faktor-faktor ini penting untuk mengembangkan strategi efektif dalam mengatasi prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

Prokrastinasi akademik sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Nurjan (2020) menemukan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan tingkat stres akademik yang tinggi, yang dipicu oleh ketidakmampuan dalam memenuhi tenggat waktu *perceived time*. Selain itu, mahasiswa mengakui tugas terburu-buru untuk mengejar tenggat waktu.

Masalah serius dari prokrastinasi sendiri membawa dampak terhadap kondisi psikologis. Pertiwi (2020) mengidentifikasi bahwa stres akademik berkontribusi 51,8% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Externally*, perilaku menunda-nunda tugas dapat mengakibatkan penurunan kualitas hasil belajar dan nilai akademik yang lebih rendah. Nugroho (2019) bahwa prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, terlambat menyelesaikan penelitian dan terlambat lulus kuliah. Keterlambatan

dalam mengerjakan tugas juga menjadi ciri khas prokrastinasi akademik. Individu tidak menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering melewati batas waktu ditetapkan. Survei yang dilakukan penulis N0.3 dan N0.7 mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol diri dan disiplin saat menyelesaikan tugas.

Terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Steel & Klingsieck (2019) menemukan bahwa prokrastinasi tidak disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk, tetapi kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention-action gap*). Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang buruk dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Prokrastinasi juga ditandai dengan kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas prokrastinasi akademik dari berbagai perspektif, penelitian ini memiliki perbedaan signifikan dalam pendekatan dan fokusnya. Misalnya, penelitian oleh Saman (2017), menyoroti aspek kuantitatif dengan mengukur tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan frekuensi penundaan tugas. Sementara itu, penelitian oleh Ainunnahr dkk. (2024), lebih berfokus pada pengembangan alat ukur prokrastinasi akademik tanpa mengeksplorasi faktor psikologis yang mendasarinya. Selain itu, penelitian oleh Sartika & Nirbita (2021), mengkaji prokrastinasi akademik dalam konteks pandemi COVID-19, yang berbeda dari penelitian ini yang berfokus pada transisi mahasiswa dari pembelajaran daring ke tatap muka. Dengan demikian, temuan-temuan ini memperkuat pemahaman bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil dari kombinasi masalah manajemen waktu, kecemasan emosional, dan kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri. Oleh sebab itu, penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akademik di Universitas Dhyana Pura.

Dengan berfokus pada mahasiswa angkatan 2021 di Universitas Dhyana Pura, yang cenderung memiliki karakteristik unik akibat transisi dari masa pandemi ke pembelajaran normal. Mahasiswa angkatan ini kemungkinan besar mengalami *learning loss* atau kesenjangan adaptasi, sehingga rentan terhadap prokrastinasi. Dengan mempelajari kasus spesifik di institusi ini, hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi kebijakan yang terukur bagi universitas untuk meningkatkan sistem pendukung akademik dan non-akademik.

METODE

Partisipan

Populasi dari penelitian ini ialah seluruh mahasiswa psikologi Universitas Dhyana Pura Angkatan 2021 yang mengalami prokrastinasi. Peneliti mengambil sampel dalam penelitian sebanyak 7 orang. Penulisan ini memilih subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana informan yang dimaksud memenuhi kebutuhan dalam penulisan ini. Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Hernawan & Daliman (2023), yang menggunakan *purposive sampling* untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang pernah mengalami perkuliahan daring. Informan dapat berasal dari lingkungan terdekat mahasiswa, seperti teman, pasangan, atau anggota keluarga, yang memiliki wawasan mengenai kebiasaan dan keseharian mahasiswa tersebut. Responden dalam penelitian ini minimal berumur 21 tahun. Peneliti menentukan batasan umur minimal dikarenakan usia 21 tahun ialah usia yang tergolong ke dalam mahasiswa psikologi.

Instrumen dan Pengukuran

Instrumen dan pengukuran penelitian ini yakni observasi, observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2021. Observasi dilakukan dengan memperhatikan kebiasaan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, tingkat keterlibatan mereka dalam perkuliahan, serta pola perilaku yang mencerminkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Adapun observasi dalam penelitian ini yaitu dengan mengamati mahasiswa saat mengerjakan tugas, menghadiri kelas, atau berinteraksi dalam lingkungan akademik.

Kemudian ada wawancara, penulis melakukan wawancara mendalam kepada tujuh narasumber yang merupakan mahasiswa Psikologi angkatan 2021 yang mengalami prokrastinasi akademik. Wawancara ini bertujuan untuk menggali faktor-faktor yang menyebabkan mereka menunda tugas akademik serta memahami bagaimana mereka mengatasi perilaku tersebut. Proses wawancara dilakukan secara langsung dengan pendekatan semi-terstruktur, sehingga peneliti dapat mengeksplorasi jawaban responden secara mendalam sambil tetap berfokus pada topik penelitian. Informasi yang diperoleh dari wawancara ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Teknik Analisis Data

Data diorganisir dengan cara mentranskripsikan hasil wawancara secara langsung, mengubahnya menjadi bentuk yang tepat, dan menggunakan pengkodean untuk mengidentifikasi narasumber. Tujuannya adalah untuk mempermudah pemahaman dan analisis data.

Setelah melakukan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, penulis kemudian melakukan pengorganisasian data dengan cara mengubah hasil wawancara ke bentuk verbatim, dengan menggunakan pengkodean untuk narasumber, serta mereduksi data. Hal tersebut dilakukan untuk memudahkan pemahaman dan analisa data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Penemuan

Penelitian ini melibatkan 7 narasumber (N) yang merupakan mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Dhyana Pura angkatan 2021 dengan kecenderungan prokrastinasi, serta 7 informan (I) yang merupakan teman dekat atau rekan narasumber. Peran narasumber adalah memberikan data utama terkait pengalaman dan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi mereka, sedangkan informan berfungsi sebagai sumber bukti penguat untuk mengonfirmasi atau melengkapi informasi dari narasumber. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan validitas dan keakuratan data yang diperoleh.

Pengetahuan Mahasiswa tentang Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Pemahaman mahasiswa tentang prokrastinasi sering kali beragam, mulai dari definisi dasar hingga penyebab dan dampaknya. Dalam penelitian ini, penting untuk mengeksplorasi sejauh mana mahasiswa memahami konsep prokrastinasi, baik dari sisi teori maupun pengalaman pribadi mereka. Pengetahuan ini menjadi landasan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut.

Tabel 1. Kesimpulan Narasumber tentang Prokrastinasi

Subjek	Temuan	Dampak/Perilaku	Tema
N01:	N01 memahami prokrastinasi sebagai menunda-nunda tugas yang bisa dikerjakan segera, dengan alasan masih ada waktu. Ia mengakui sering menunda hingga deadline, menyebabkan tugas tidak selesai tepat waktu dan kena pengurangan nilai. Meski sadar dampak negatifnya, N01 masih kesulitan mengubah kebiasaan ini. I01 mengonfirmasi bahwa N01 baru mulai mengerjakan tugas saat teman-temannya sudah jauh lebih maju, menunjukkan prokrastinasi N01 bukan hanya teori, tapi juga kebiasaan sehari-hari.	Sering menunda hingga <i>deadline</i> , tugas tidak selesai tepat waktu, kena pengurangan nilai.	Kebiasaan Menunda dan Dampak Akademik
N02	N02 memahami prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda-nunda tugas. I02, sebagai temannya, merasa kesal dengan perilaku ini, terutama saat menyangkut tugas penting, karena dianggap mengganggu dan tidak disukai. Prokrastinasi N02 tidak hanya memengaruhi dirinya, tetapi juga menimbulkan reaksi negatif dari orang sekitar.	Perilaku ini menimbulkan reaksi negatif dari orang sekitar, terutama saat menyangkut tugas penting.	Dampak Sosial dari Prokrastinasi
N03	N03 mengidentifikasi prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda-nunda tugas. I03 menambahkan bahwa perilaku ini sering dipengaruhi oleh kesibukan lain, seperti urusan keluarga, yang membuat penyelesaian tugas menjadi lebih sulit dan tidak tepat waktu.	Kesibukan lain, seperti urusan keluarga, membuat penyelesaian tugas menjadi lebih sulit dan tidak tepat waktu	Faktor Eksternal yang Memengaruhi Prokrastinasi
N04	N04 mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda pekerjaan secara sengaja, sementara I04 menyoroti bahwa fenomena ini umum di kalangan generasi Z, yang cenderung memiliki kecenderungan untuk menunda tugas. I04 juga mencatat bahwa kebiasaan ini terlihat pada banyak orang, termasuk N04.	Fenomena ini umum di kalangan generasi Z, yang cenderung memiliki kecenderungan untuk menunda tugas.	Prokrastinasi sebagai Fenomena Generasi Z
N05	N05 mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda-nunda tugas, yang juga dialaminya sendiri. I05 mengonfirmasi bahwa kebiasaan ini sangat mempengaruhi N05, bahkan sampai hampir tidak lulus karena sering meminta bantuan teman untuk menyelesaikan tugas.	Kebiasaan ini sangat mempengaruhi N05, bahkan sampai hampir tidak lulus karena sering meminta bantuan teman.	Dampak Parah dari Prokrastinasi
N06	N06 menjelaskan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas, yang menyebabkan tugas tersebut terbengkalai. I06 menegaskan bahwa N06 sering menunda tugas kuliah, yang berdampak pada ketepatan waktu penyelesaian tugas.	Sering menunda tugas kuliah, yang berdampak pada ketepatan waktu penyelesaian tugas.	Dampak pada Ketepatan Waktu Penyelesaian Tugas
N07	N07 menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda tugas yang sering didengar dari teman-teman. I07 mengonfirmasi bahwa N07 cenderung menunda tugas hingga keesokan harinya atau bahkan sampai larut malam, mencerminkan kecenderungan prokrastinasi yang dialaminya	Cenderung menunda tugas hingga keesokan harinya atau bahkan sampai larut malam.	Kebiasaan Menunda hingga batas waktu

Pola Prokrastinasi Mahasiswa

Pola prokrastinasi mahasiswa sering kali terlihat dalam kebiasaan menunda tugas hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Mahasiswa yang cenderung merasa bahwa masih ada waktu untuk menyelesaikan tugas, sehingga mereka menundanya hingga merasa terdesak. Pola ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesibukan lain, perasaan malas, atau kecenderungan untuk

lebih fokus pada kegiatan yang dianggap lebih menarik. Kebiasaan ini berdampak pada kualitas pekerjaan dan bisa mengganggu proses belajar secara keseluruhan.

Tabel 2. Pola Prokrastinasi Mahasiswa

Subjek	Temuan	Dampak/Perilaku	Tema
N01:	N01 mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda-nunda tugas meskipun seharusnya bisa diselesaikan lebih awal, dengan pemikiran "nanti saja, masih ada waktu." I01 menambahkan bahwa meskipun N01 sadar akan kebiasaan ini, dia tetap tidak menyelesaikan tugas hingga merasa frustrasi.	Meskipun sadar akan kebiasaan ini, N01 tetap tidak menyelesaikan tugas hingga merasa frustrasi.	Kebiasaan Menunda dan Frustrasi
N02:	N02 menggambarkan kebiasaan menunda tugas berat dengan mempertimbangkan untuk menyewa joki agar tetap rileks. I02 mengonfirmasi bahwa N02 sering mengalihkan perhatian dengan bermain game atau tidur, yang berkontribusi pada penundaan tugas.	Sering mengalihkan perhatian dengan bermain game atau tidur, yang berkontribusi pada penundaan tugas.	Menghindari Tugas dengan Cara Instan
N03:	N03 cenderung mencari informasi dari teman-teman ketika menghadapi tugas yang sulit sebelum mulai mengerjakannya. I03 menambahkan bahwa kesibukan pribadi, terutama sebagai orang yang sudah berkeluarga, sering kali membuat N03 menunda tugas yang sulit.	Kesibukan pribadi, terutama sebagai orang yang sudah berkeluarga, sering kali membuat N03 menunda tugas yang sulit.	Mencari Bantuan Eksternal dan Kesibukan Pribadi
N04:	N04 menunjukkan perasaan cemas dan khawatir tentang nilai ketika tugas terlambat dikumpulkan. I04 menekankan bahwa N04 sering menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu, yang menambah rasa cemas tersebut.	Sering menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu, yang menambah rasa cemas tersebut.	Kecemasan Akibat Menunda Tugas
N05:	N05 mengakui bahwa dia sering menunda tugas di rumah hingga H-2 sebelum tenggat waktu. I05 mendukung pernyataan ini dengan menyatakan bahwa N05 sering mengeluh tanpa mengambil tindakan nyata, lebih memilih jalan instan seperti menggunakan joki.	Sering mengeluh tanpa mengambil tindakan nyata, lebih memilih jalan instan seperti menggunakan joki.	Menunda hingga Batas Waktu dan Solusi Instan
N06:	N06 menjelaskan bahwa dia memprioritaskan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu dan menunda tugas yang lebih besar. I06 mengamati bahwa meskipun sering diingatkan tentang tenggat waktu, N06 tetap tidak mengubah kebiasaan menundanya.	Meskipun sering diingatkan tentang tenggat waktu, N06 tetap tidak mengubah kebiasaan menundanya.	Prioritas Tugas dan Kebiasaan Menunda yang Berulang
N07:	N07 menyatakan bahwa meskipun telah membuat rencana dan <i>timeline</i> untuk tugas, dia sering menunda karena merasa tugas tersebut mudah dan bisa dikerjakan nanti. I07 menambahkan bahwa N07 sering menghabiskan waktu di media sosial saat	Sering menghabiskan waktu di media sosial saat merasa bingung atau malas, yang memperburuk	Rencana yang Tidak Diikuti dan Distraksi Media Sosial

merasa bingung atau malas, yang kebiasaan
memperburuk kebiasaan menundanya. menundanya.

Pola prokrastinasi mahasiswa umumnya melibatkan kebiasaan menunda tugas dengan berbagai alasan, seperti merasa tugas dapat diselesaikan nanti, mencari cara instan seperti menggunakan joki, atau mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain seperti bermain game, tidur, dan media sosial. Meskipun beberapa mahasiswa telah membuat perencanaan, kebiasaan menunda tetap dominan, terutama pada tugas-tugas yang dianggap sulit atau berat. Faktor lain seperti kecemasan, prioritas pada aktivitas lain, dan kurangnya tindakan meski sudah diingatkan juga menjadi pemicu utama prokrastinasi.

Faktor Internal yang Memicu Prokrastinasi Mahasiswa

Faktor internal memiliki peran penting dalam memicu prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Berbagai hal seperti kecemasan, kurangnya motivasi, perasaan lelah, hingga kebiasaan menunda yang telah menjadi pola perilaku sehari-hari kerap menjadi alasan utama. Mahasiswa sering kali merasa tertekan atau tidak yakin dengan kemampuan mereka, sehingga memilih untuk menunda tugas sebagai bentuk pelarian sementara dari tekanan tersebut. Hal ini mencerminkan betapa faktor psikologis dan emosional sangat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi.

Tabel 3. Faktor Internal yang Memicu Prokrastinasi Mahasiswa

N01:	N01 mengakui kesulitan dalam mengontrol diri dan sering tidak menepati rencana, tetapi tidak menunda tugas ketika memiliki banyak kegiatan. I01 menambahkan bahwa pola kerja N01 sangat bergantung pada <i>mood</i> , yang dapat menyebabkan penundaan saat suasana hati tidak mendukung.
N02:	N02 merasa kurang percaya diri saat mengerjakan tugas sendiri di rumah, yang memicunya untuk menunda pekerjaan. I02 mendukung pernyataan ini dengan contoh bahwa N02 sering menunda karena lebih memilih bermain game, bahkan menjelang waktu yang seharusnya digunakan untuk bekerja.
N03:	N03 menjelaskan bahwa kecemasan, terutama saat mendekati <i>deadline</i> , menjadi faktor utama dalam prokrastinasi, karena merasa tidak yakin dengan hasil pekerjaan. I03 mengaitkan faktor waktu sebagai penyebab yang memperburuk kecemasan tersebut.
N04:	N04 mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda tugas dengan sengaja. I04 menambahkan bahwa lupa atau merasa terlalu santai juga menjadi alasan penundaan, terutama jika tidak ada urgensi mendesak.
N05:	N05 mengakui bahwa rasa malas dan kantuk menjadi alasan utama menunda pekerjaan, karena tugas dianggap tidak menarik. I05 menambahkan bahwa N05 sering mengalihkan waktu tugas ke aktivitas lain, seperti nongkrong, meskipun ada waktu sebelumnya untuk menyelesaikan tugas.
N06:	N06 menyebutkan bahwa rasa malas adalah penyebab internal yang dominan dalam prokrastinasi. I06 menegaskan bahwa N06 sering memperlambat penyelesaian tugas, bahkan saat ada waktu untuk menyelesaikannya.
N07:	N07 menjelaskan bahwa dia sering menunda revisi tugas dari dosen pembimbing hingga menjelang bimbingan, meskipun menyadari bahwa hal ini akan menambah pertanyaan setelah bimbingan. I07 mengamati bahwa jadwal N07 terlihat padat, sehingga sulit untuk memprioritaskan tugas.

Faktor internal yang memicu prokrastinasi mahasiswa mencakup ketidakmampuan mengontrol diri, rasa malas, kurangnya motivasi, kecemasan terhadap hasil tugas, dan pengelolaan waktu yang buruk. Selain itu, narasumber sering terdistraksi oleh aktivitas lain

seperti bermain gim atau nongkrong, sehingga tugas sering kali ditunda hingga mendekati deadline. Kesibukan atau jadwal yang padat juga menjadi alasan narasumber sulit memprioritaskan tugas, meskipun sebenarnya ada waktu untuk menyelesaikannya.

Faktor Eksternal yang Memicu Prokrastinasi Mahasiswa

Faktor eksternal memainkan peran penting dalam memicu prokrastinasi mahasiswa. Lingkungan sosial, seperti pengaruh teman atau budaya kelompok yang cenderung menunda-nunda, dapat mendorong mahasiswa untuk mengikuti pola yang sama. Selain itu, kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif dan jadwal kegiatan yang padat juga menjadi pemicu eksternal yang sering dihadapi mahasiswa. Kombinasi antara faktor eksternal dan internal ini menciptakan tantangan tambahan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Tabel 4. Faktor Eksternal yang Memicu Prokrastinasi Mahasiswa

N01:	N01 mengungkapkan bahwa media sosial, terutama handphone, sangat mempengaruhi perilaku prokrastinasinya, terutama saat menghabiskan waktu untuk <i>scroll</i> Instagram tanpa rencana. I01 menambahkan bahwa terlalu banyak kegiatan yang diambil oleh N01 membuatnya bingung menentukan prioritas, yang berujung pada penundaan tugas.
N02:	N02 menyatakan bahwa kegiatan organisasi lebih menjadi prioritas dibandingkan tugas kampus, karena memiliki <i>passion</i> di bidang tersebut. I02 mengonfirmasi bahwa ketertarikan pada permainan game juga menghambat pengerjaan tugas akademik.
N03:	N03 menjelaskan bahwa ia membutuhkan suasana tenang untuk menyelesaikan tugas, terutama saat anak-anaknya sudah aman atau tidur. I03 menambahkan bahwa N03 cenderung menunda tugas-tugas berat hingga mendekati tenggat waktu karena kesibukan mengurus anak.
N04:	N04 mengakui bahwa lingkungan pertemanan sangat mempengaruhi perilaku prokrastinasinya, terutama ajakan teman untuk menunda pengerjaan tugas. I04 mencatat bahwa tugas sering diingatkan pada H-1, mencerminkan pola penundaan akibat dinamika kelompok.
N05:	N05 merasa bahwa lingkungan pertemanannya yang toksik menjadi pemicu prokrastinasi, dengan ajakan untuk keluar dan janji bantuan yang tidak dipenuhi. I05 menambahkan bahwa pengalaman emosional, seperti putus cinta, juga memengaruhi perilaku prokrastinasi N05.
N06:	N06 mengidentifikasi tekanan kerja, seperti tugas tambahan dan lembur, sebagai alasan utama menunda tugas kampus. I06 mendukung pernyataan ini dengan menyebut bahwa N06 juga sibuk mengikuti program magang di luar kampus, yang menyita banyak waktunya.
N07:	N07 mencatat bahwa perilaku teman-temannya bervariasi, ada yang rajin dan ada yang suka menunda, termasuk dirinya. I07 menambahkan bahwa penundaan laporan yang dialami N07 dipengaruhi oleh jadwal kerja dan magang yang padat.

Faktor eksternal yang memicu prokrastinasi mahasiswa meliputi pengaruh media sosial, ajakan teman, lingkungan kerja, kesibukan organisasi, serta dinamika keluarga dan pertemanan. Kesibukan di luar akademik, seperti magang dan pekerjaan, sering kali membuat mahasiswa kesulitan mengatur prioritas. Lingkungan pertemanan yang kurang mendukung dan pengalaman emosional juga memperparah kecenderungan menunda tugas. Semua ini menunjukkan pentingnya pengelolaan waktu dan pengaturan prioritas untuk mengatasi prokrastinasi yang dipicu oleh faktor eksternal.

Cara Mengatasi Prokrastinasi Mahasiswa

Prokrastinasi adalah tantangan yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Berbagai pola dan faktor pemicu, baik internal maupun eksternal, menjadi penyebab utama kebiasaan ini. Untuk mengatasi prokrastinasi, mahasiswa perlu menemukan solusi yang efektif sesuai dengan kebutuhan dan situasi mereka. Strategi yang dirancang tidak hanya membantu meningkatkan produktivitas tetapi juga membantu mereka membangun disiplin diri yang lebih baik. Berikut ini adalah beberapa solusi yang ditemukan berdasarkan wawancara dengan mahasiswa.

Tabel 5. Cara Mengatasi Prokrastinasi Mahasiswa

N01:	N01 menyadari dampak negatif dari prokrastinasi yang pernah menyebabkan nilai jelek, sehingga ia mulai menerapkan strategi belajar yang lebih teratur, seperti belajar lebih awal dan berlatih presentasi. I01 mendukung dengan mengajak narasumber untuk fokus dan mengerjakan tugas bersama.
N02:	N02 mengatasi prokrastinasi dengan meminta pasangannya untuk mengingatkan tentang tugas-tugas yang harus diselesaikan. I02 berusaha memberikan saran untuk mengubah kebiasaan menunda, meskipun narasumber masih berjuang dengan kebiasaan tersebut.
N03:	N03 mencoba mengatasi prokrastinasi dengan menentukan waktu khusus untuk mengerjakan tugas, sehingga dapat menyelesaikannya tepat waktu. I03 membantu dengan berbagi strategi untuk mengatur waktu dan mengutamakan tugas yang <i>deadline</i> -nya lebih dekat.
N04:	N04 mengakui bahwa ia tidak menunda tugas jika sedang dalam <i>mood</i> yang tepat, meskipun tidak memiliki strategi khusus. I04 menambahkan bahwa generasi Z sering terjebak dalam kebiasaan prokrastinasi karena pengaruh lingkungan.
N05:	N05 merasa kesulitan untuk menghindari prokrastinasi meskipun I05 sudah sering memberikan solusi dan motivasi untuk berubah. Narasumber masih belum berhasil mengubah kebiasaan tersebut meskipun ada upaya dari I05.
N06:	N06 merasa termotivasi untuk menyelesaikan tugas ketika melihat teman-teman sudah lebih dulu menyelesaikan tahapannya. I06 mengingatkan narasumber tentang <i>deadline</i> dan pentingnya mengatur prioritas agar tugas segera diselesaikan.
N07:	N07 mencoba melatih manajemen waktu untuk mengatasi prokrastinasi, tetapi sering kali menunda tugas hingga mendekati <i>deadline</i> atau larut malam, yang menunjukkan bahwa meskipun ada usaha, kebiasaan menunda masih tetap ada.

Solusi mengatasi prokrastinasi mahasiswa menunjukkan bahwa berbagai strategi dapat diterapkan, seperti memulai tugas lebih awal, mengatur waktu dengan lebih baik, dan mendapatkan dukungan dari orang lain. Meskipun beberapa mahasiswa berhasil mengurangi kebiasaan menunda dengan metode seperti penetapan waktu atau pengingat dari pasangan dan teman, masih ada tantangan dalam menerapkan perubahan secara konsisten. Faktor eksternal, seperti kegiatan lain atau pengaruh teman, juga turut mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas, yang sering kali mengarah pada pemborosan waktu dengan melakukan kegiatan lain yang tidak relevan dengan tugas yang harus diselesaikan (Harahap, 2021). Fenomena ini tidak terjadi tanpa alasan yang jelas, karena berbagai faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhinya. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa sering kali terkait dengan faktor seperti kurangnya kontrol diri, kecemasan, tekanan sosial, serta gangguan eksternal seperti kegiatan sosial atau hobi. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi

kebiasaan mahasiswa untuk menunda tugas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada produktivitas akademik mereka.

Faktor Internal yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Dhyana Pura Angkatan 2021 melibatkan kontrol diri yang rendah dan kecemasan. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa mereka seringkali kesulitan mengatur diri ketika banyak tugas yang harus diselesaikan. Kurangnya motivasi untuk memulai tugas membuat mereka cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu. Selain itu, kecemasan terkait kualitas pekerjaan juga menjadi penghambat, di mana mahasiswa merasa ragu apakah hasil pekerjaan mereka sudah maksimal, sehingga mereka enggan untuk menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu.

Adapun faktor internal, seperti temuan pada N01 dan N04 yang menunjukkan bahwa suasana hati (mood) sangat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Ketika dalam mood yang baik, mereka cenderung tidak menunda tugas. Kedua, kecemasan dalam hal ini diungkapkan oleh N03 bahwa kecemasan terkait hasil pekerjaan dapat menyebabkan penundaan, terutama saat mendekati deadline. Ketiga, rasa malas hal ini seperti yang disebutkan oleh N05 dan N06 bahwa rasa malas menjadi faktor dominan yang menghambat mereka untuk menyelesaikan tugas. Keempat adalah kurangnya disiplin diri yang ditemukan dalam wawancara dengan N01 dan N05 sehingga kesulitan mengontrol diri dan disiplin dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan temuan penelitian, faktor internal seperti mood dan motivasi, kecemasan, rasa malas, dan kurangnya disiplin diri memainkan peran penting dalam memengaruhi prokrastinasi mahasiswa. Teori Zimmerman tentang self-regulated learning (pembelajaran yang diatur sendiri) dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena ini. Menurut Zimmerman, keberhasilan akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, termasuk mengelola emosi, motivasi, dan perilaku.

Pertama, mood dan motivasi yang ditemukan pada N01 dan N04 menunjukkan bahwa suasana hati yang positif dapat meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas. Zimmerman menjelaskan bahwa motivasi intrinsik, seperti perasaan senang atau puas saat mengerjakan tugas, merupakan komponen kunci dalam self-regulation. Ketika mood baik, mahasiswa cenderung lebih termotivasi dan mampu mengatur diri untuk menyelesaikan tugas tanpa menunda.

Kedua, kecemasan yang dialami oleh N03 terkait hasil pekerjaan dapat menghambat proses self-regulation. Zimmerman menyatakan bahwa kecemasan berlebihan dapat mengganggu fokus dan mengurangi keyakinan diri (self-efficacy), sehingga individu cenderung menghindari tugas yang dianggap menantang. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kecemasan meningkat saat mendekati deadline, yang akhirnya memicu penundaan.

Ketiga, rasa malas yang disebutkan oleh N05 dan N06 menunjukkan kurangnya inisiatif dan energi untuk memulai tugas. Menurut Zimmerman, kemalasan dapat dikaitkan dengan rendahnya tingkat self-motivation dan self-discipline. Individu yang malas seringkali kesulitan memulai tugas karena kurangnya dorongan internal untuk bertindak.

Keempat, kurangnya disiplin diri yang ditemukan pada N01 dan N05 mencerminkan ketidakmampuan dalam mengontrol diri dan mengatur waktu. Zimmerman menekankan bahwa disiplin diri adalah elemen penting dalam self-regulation. Tanpa disiplin diri,

mahasiswa kesulitan mengikuti rencana yang telah dibuat, sehingga cenderung menunda-nunda tugas.

Dengan demikian, temuan penelitian ini sejalan dengan teori Zimmerman yang menyoroti pentingnya faktor internal seperti motivasi, pengelolaan emosi (termasuk kecemasan), dan disiplin diri dalam proses self-regulation. Untuk mengurangi prokrastinasi, mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan self-regulation mereka, seperti mengelola mood, mengurangi kecemasan, dan membangun disiplin diri yang lebih baik.

Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Di sisi lain, faktor eksternal juga turut mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti teman-teman yang sering mengajak melakukan kegiatan lain, menjadi salah satu penyebab utama menundanya tugas. Beberapa mahasiswa lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan sosial atau menghabiskan waktu dengan hobi pribadi, seperti bermain game, daripada fokus pada tugas akademik. Selain itu, pengaruh lingkungan yang lebih mendorong kegiatan non-akademik, seperti ajakan teman untuk keluar bersama, turut memperburuk kebiasaan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial yang positif dalam mengurangi kecenderungan menunda-nunda pekerjaan.

Sebagian besar mahasiswa seringkali tidak efisien dalam memanfaatkan waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas akademik mereka, yang menyebabkan penundaan pekerjaan hingga batas waktu yang semakin mendekat. Tanpa adanya adaptasi atau perubahan dalam kebiasaan, perilaku menunda ini dapat berujung pada penurunan prestasi akademik.

Adanya berbagai aspek tersebut berasal dari lingkungan sosial dan tanggung jawab di luar akademik. Pengaruh lingkungan sosial, seperti ajakan teman dan dinamika kelompok, sering kali menjadi pemicu penundaan tugas. Beberapa mahasiswa, seperti N04 dan N05, mengakui bahwa ajakan untuk bersosialisasi dapat mengalihkan perhatian mereka dari tugas yang harus diselesaikan, terutama jika lingkungan pertemanan bersifat toksik. Selain itu, tanggung jawab lain, seperti mengurus anak atau pekerjaan tambahan, juga dapat mengganggu waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas akademik, seperti yang diungkapkan oleh N03 dan N06. Dukungan dari pasangan atau teman dalam mengingatkan tentang tugas juga berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi, seperti yang dicontohkan oleh N02 dan N06. Terakhir, tekanan waktu yang muncul menjelang tenggat waktu dapat memicu penundaan, meskipun mahasiswa berusaha untuk mengatur waktu dengan lebih baik, seperti yang terlihat pada N03 dan N07. Kombinasi faktor-faktor ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh konteks sosial dan tanggung jawab yang dihadapi mahasiswa.

Dalam konteks prokrastinasi, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas sering kali dipengaruhi oleh motivasi internal yang rendah, seperti rasa malas atau kecemasan. Misalnya, N01 dan N03 menunjukkan bahwa mereka mulai belajar lebih awal dan menetapkan waktu khusus untuk menyelesaikan tugas setelah mengalami dampak negatif dari prokrastinasi, yang mencerminkan perubahan motivasi yang positif.

Teori pengaturan diri yang dijelaskan oleh Zimmerman menyoroti pentingnya kemampuan individu untuk secara sengaja mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Temuan dari wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang berhasil

mengatasi prokrastinasi, seperti N03 dan N06, menerapkan strategi pengaturan diri dengan menetapkan waktu khusus dan memprioritaskan tugas. Ini menunjukkan bahwa pengaturan diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi faktor internal dan eksternal yang menyebabkan penundaan.

Berdasarkan teori Zimmerman, faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa dapat dilihat melalui lensa regulasi diri yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan tanggung jawab di luar akademik. Zimmerman menekankan pentingnya interaksi antara individu dengan lingkungannya dalam proses regulasi diri, termasuk bagaimana lingkungan sosial dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola waktu dan tugas.

Dalam konteks ini, ajakan teman dan dinamika kelompok, seperti yang dialami oleh N04 dan N05, dapat mengganggu fokus mahasiswa dan memicu penundaan. Lingkungan sosial yang toksik atau kurang mendukung dapat mengurangi efikasi diri mahasiswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas. Selain itu, tanggung jawab eksternal seperti mengurus anak atau pekerjaan tambahan, seperti yang diungkapkan oleh N03 dan N06, juga dapat mengurangi waktu dan energi yang tersedia untuk aktivitas akademik. Namun, dukungan sosial dari pasangan atau teman, seperti yang dialami oleh N02 dan N06, dapat berperan sebagai faktor eksternal yang positif dengan membantu mengingatkan dan memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas. Tekanan waktu menjelang tenggat, seperti yang dialami oleh N03 dan N07, juga dapat memengaruhi regulasi diri, meskipun mahasiswa berusaha untuk mengatur waktu dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, faktor eksternal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan tanggung jawab eksternal memainkan peran penting dalam memengaruhi kemampuan regulasi diri mahasiswa, sesuai dengan teori Zimmerman yang menekankan interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya.

Implikasi dari faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terstruktur dan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mahasiswa mengatasi kebiasaan prokrastinasi. Pengelolaan waktu yang lebih baik, pengembangan keterampilan manajemen stres, dan pembentukan lingkungan yang lebih mendukung untuk menyelesaikan tugas akademik dapat menjadi solusi yang efektif. Di samping itu, penting bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi mereka, agar dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Cara Mengatasi Prokrastinasi Mahasiswa

Di Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum yang dihadapi oleh banyak mahasiswa, termasuk mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Dhyana Pura Angkatan 2021. Untuk mengatasi perilaku ini, mahasiswa perlu menemukan strategi yang sesuai dengan diri mereka untuk meningkatkan produktivitas akademik. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa cara mengatasi prokrastinasi ditemukan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan tugas mereka tepat waktu dan menghindari kebiasaan menunda-nunda.

Beberapa mahasiswa mengatasi prokrastinasi dengan cara menetapkan waktu khusus untuk mengerjakan tugas dan memanfaatkan target waktu yang jelas. Misalnya, mereka menentukan bahwa tugas harus selesai dalam waktu tertentu atau mereka berusaha menyelesaikan tugas secara bertahap dengan fokus pada bagian yang lebih mudah terlebih dahulu. Mahasiswa juga mulai menyadari pentingnya membatasi distraksi, seperti

mengurangi penggunaan media sosial, yang sering kali mengalihkan perhatian mereka. Selain itu, beberapa mahasiswa memanfaatkan dukungan teman atau orang terdekat yang dapat membantu mereka tetap fokus dengan cara mengingatkan atau mengajak mereka untuk belajar bersama.

Menurut Harahap dkk (2024), motivasi merupakan kekuatan yang menggerakkan individu untuk bertindak dan merupakan faktor internal yang mendorong individu untuk melakukan usaha guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks mahasiswa, motivasi ini berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa memiliki motivasi yang kuat, mereka cenderung lebih mampu mengatasi hambatan internal seperti rasa malas atau kecemasan dan lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Dengan motivasi yang tinggi, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan hasil akademik mereka.

Sejalan dengan penelitian Rusmaini (2021), manajemen waktu merupakan solusi efektif untuk mengatasi prokrastinasi. Kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas. Dengan adanya pengaturan waktu yang jelas dan terstruktur, mahasiswa dapat memprioritaskan tugas yang lebih penting dan menyelesaikannya tepat waktu. Manajemen waktu yang baik juga dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat tugas yang menumpuk, serta meningkatkan efisiensi dalam mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, manajemen waktu menjadi keterampilan krusial yang perlu dimiliki untuk mengatasi prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

Implikasi dari upaya ini adalah peningkatan manajemen waktu yang lebih baik, serta perbaikan dalam prestasi akademik mahasiswa. Dengan cara mengatasi prokrastinasi seperti ini, mahasiswa dapat menjadi lebih terorganisir dan lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas mereka. Dampaknya, mereka bisa mengurangi kecemasan, menghindari penurunan kualitas tugas, dan merasa lebih percaya diri dalam mengelola beban akademik. Jika diterapkan secara konsisten, strategi ini dapat membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda-nunda dan meningkatkan hasil akademik mereka di masa depan.

Tabel 6. Ringkasan Wawancara

Tema	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5	Subjek 6
Definisi dan pengalman prokrastinasi	Cara individu memahami prokrastinasi	Pengalaman pribadi dalam menunda tugas	Jenis tugas yang sering ditunda	Tingkat kesadaran akan kebiasaan menunda	Perbedaan pengalaman prokrastinasi di semester awal dan akhir	Pengaruh pengalaman masa lalu terhadap kebiasaan menunda
Pemicu prokrastinasi	Faktor psikologis (stres, kecemasan)	Faktor lingkungan (distraksi, tempat belajar)	Kurangnya motivasi atau minat terhadap tugas	Kelelahan dan manajemen energi	Tekanan dari tugas lain yang lebih prioritas	Pengaruh kebiasaan menunda sebelumnya

Reaksi emosional terhadap prokrastinasi	Rasa bersalah setelah menunda tugas	Perasaan nyaman saat menunda	Kecemasan terhadap akibat dari prokrastinasi	Rasa puas jika berhasil menunda tanpa konsekuensi	Ketakutan terhadap kegagalan tugas	Tekanan sosial akibat tugas yang tertunda
Pola prokrastinasi	Tugas akademik yang paling sering ditunda	Waktu sehari ketika prokrastinasi terjadi	Frekuensi penundaan tugas setiap minggu	Durasi rata-rata penundaan tugas	Perbedaan pola prokrastinasi di semester awal dan akhir	Situasi tertentu yang memicu prokrastinasi lebih tinggi
Pengaruh lingkungan	Dampak lingkungan belajar (kos, rumah, perpustakaan)	Pengaruh teman dalam menunda atau menyelesaikan tugas	Gangguan dari media sosial atau teknologi	Peran keluarga dalam mendukung atau menghambat produktivitas	Pengaruh kebisingan terhadap fokus belajar	Ketersediaan fasilitas belajar yang memengaruhi penundaan
Faktor internal penyebab prokrastinasi	Kurangnya disiplin diri	Kesulitan dalam mengatur prioritas tugas	Kebiasaan menunda sejak sekolah	Rendahny rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas	Kurangnya pemahaman terhadap materi tugas	Keinginan untuk perfeksionisme yang justru menunda tugas
Strategi mengatasi prokrastinasi	Penggunaan teknik manajemen waktu (jadwal, <i>to-do list</i>)	Menghindari distraksi saat belajar	Mencari motivasi dari teman atau mentor	Mengubah pola pikir terhadap tugas	Menggunakan teknik <i>reward and punishment</i>	Meningkatkan kesadaran diri terhadap kebiasaan menunda

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Dhyana Pura dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti kontrol diri yang rendah, kecemasan, suasana hati, rasa malas, dan kurangnya disiplin diri, berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas. Teori Zimmerman tentang self-regulated learning menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk mengelola emosi, motivasi, dan perilaku sangat penting dalam mengatasi prokrastinasi. Di sisi lain, faktor eksternal, termasuk lingkungan sosial yang tidak mendukung, tanggung jawab di luar akademik, dan dukungan sosial, juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Ajakan teman, dinamika kelompok, dan tekanan waktu menjelang tenggat dapat mengganggu fokus mahasiswa dan memperburuk kebiasaan menunda-nunda.

Untuk mengatasi prokrastinasi, mahasiswa disarankan untuk mulai mengerjakan tugas lebih awal, merencanakan waktu dengan baik, serta memanfaatkan dukungan sosial,

seperti teman atau keluarga, guna meningkatkan disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik.

Saran

Dosen juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik. Dosen dapat memberikan panduan yang lebih jelas mengenai tahapan pengerjaan tugas serta menerapkan pendekatan yang fleksibel namun tetap tegas dalam memberikan tenggat waktu. Selain itu, umpan balik yang konstruktif serta diskusi mengenai pentingnya manajemen waktu dan disiplin belajar dapat membantu mahasiswa lebih termotivasi dan bertanggung jawab terhadap akademiknya.

Pustaka Acuan

- Ainunnahr, A. S., Prameswari, Y., & Anggreiny, R. (2024). Pengembangan Alat Ukur Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(3). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i3.1448>.
- Cher, Teo Aik. (2012). *Mengapa Menunda? Panduan Bagi Kaum Remaja untuk Mengatasi Penundaan*. Jakarta: PT. Indeks. Edwin Adrianta Suriyah, & Tjundjing Sia.
- Freeman, E. K., Fuenzalida, E., Stoltenberg, I. (2011). Procrastination and Task Avoidance, Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks, *Jurnal Curr Psychool*, 30 (4): 375-382. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-011-9123-0>
- Harahap, M. A. P. K., Siregar, R. A. B., Simanjuntak, A. Z., Siregar, L., & Hasibuan, S. (2024). Analisis Peningkatan Motivasi Belajar dan Berpikir Kreatif Siswa SD Dengan Model Pembelajaran Project Based Learning. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 149-154.
- Harahap, W. D. (2021). Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKA BKI)*, 3(2).
- Hernawan, C. D., & Daliman, S. U. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Menjalani Perkuliahan Daring (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Li, L., Miller, E. K., & Desimone, R. (1993). The representation of stimulus familiarity in anterior inferior temporal cortex. *Journal of Neurophysiology*, 69(6), 1918–1929. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1038/363345a0>.
- Nugroho, W. D. (2019). Hubungan Kemandirian Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (3), 489–495.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. MUADDIB : *Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 61-83.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>.
- Rusmaini. (2021). *Ilmu pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo Press.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 11(3). <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>.

- Solomon dan Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2019). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36–46. Retrieved from <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ap.12173>.
- Zimmerman, B.J. (2002). *Achieving Self -Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence*.