

Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Angkatan 2018)

Yosafat Alfa Christianto *¹

Dian Alfia Purwandari ²

Nova Scorpiana H ³

^{1,2,3} Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

*e-mail: yosafatalfa16@gmail.com ¹, dian.alfia@gmail.com ², nova.scorpiana@unj.ac.id ³

Abstrak

Prokrastinasi dapat menghambat penyelesaian studi tepat waktu. Keterlambatan kelulusan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) UNJ angkatan 2018 menjadi latar belakang penelitian ini untuk memahami gambaran perilaku tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara kuantitatif gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISH UNJ angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 84 mahasiswa FISH UNJ angkatan 2018 yang diambil dengan teknik sensus. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur empat dimensi: ciri-ciri, faktor internal, faktor eksternal, dan dampak emosional prokrastinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa FISH termasuk ke dalam kategori tinggi, dengan perilaku yang paling dominan adalah mengerjakan tugas hingga deadline. Faktor utamanya adalah ketidakpahaman pada tugas dan persepsi bahwa tenggat waktu masih lama. Dampak yang ditimbulkan ialah rasa takut yang muncul seiring mendekatnya tenggat waktu dan merasa khawatir karena waktu terus berjalan.

Kata kunci: Mahasiswa, Perilaku Menunda, Prokrastinasi Akademik

Abstract

Procrastination can hinder the timely completion of studies. The delay in graduation among students of the Faculty of Social and Law (FISH) UNJ, class of 2018, serves as the background for this research to understand this behavior. The purpose of this study is to quantitatively describe the academic procrastination behavior of FISH UNJ students from the 2018 cohort. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The research subjects are 84 FISH UNJ students from the class of 2018, selected using a census technique. Data were collected through a Likert scale questionnaire measuring four dimensions: characteristics, internal factors, external factors, and the emotional impact of procrastination. The results of the study indicate that the procrastination of FISH students falls into the high category, with the most dominant behavior being working on assignments until the deadline. The main factors are a lack of understanding of the task and the perception that the deadline is still far away. The resulting impacts are the fear that emerges as the deadline approaches and anxiety because time continues to pass.

Keywords: Academic Procrastination, College Students, Procrastination Behavior

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi dianggap sebagai sarana penting untuk meningkatkan taraf sosial seseorang. Namun, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang menuntut kemampuan manajemen waktu yang efektif. Kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan cenderung menunda pengerjaan tugas, sebuah perilaku yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi bukan sekadar penundaan, melainkan sebuah kecenderungan untuk menghindari tugas karena perasaan tidak suka atau takut gagal, yang pada akhirnya dapat menghambat penyelesaian studi tepat waktu.

Fenomena ini menjadi relevan jika dikaitkan dengan data dari Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta (UNJ), yang menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa angkatan 2018, yakni 84 orang, belum menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Keterlambatan ini menjadi indikasi awal adanya permasalahan terkait perilaku belajar. Menunda-nunda pengerjaan tugas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kualitas pekerjaan yang rendah, tingkat stres yang lebih tinggi, serta perasaan cemas dan depresi.

Menanggapi fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada 84 mahasiswa FISH UNJ angkatan 2018. Penelitian ini mengkaji tiga dimensi utama perilaku prokrastinasi, faktor penyebab prokrastinasi, dan dampak emosional yang ditimbulkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis dan akurat mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Subjek penelitian adalah 84 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik sensus, di mana keseluruhan populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlahnya yang relatif kecil. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan FISH UNJ dalam rentang waktu Mei hingga Juli 2025.

Instrumen utama untuk pengumpulan data adalah kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur empat dimensi, yaitu: (1) ciri-ciri perilaku prokrastinasi, (2) faktor internal, (3) faktor eksternal, dan (4) dampak emosional dari prokrastinasi. Untuk memperkaya data, penelitian ini juga menggunakan teknik pendukung berupa wawancara tertutup, studi kepustakaan, dan dokumentasi.

Data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Teknik analisis utama yang digunakan adalah kategorisasi untuk menginterpretasikan skor yang diperoleh. Skor tersebut dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan (tinggi, sedang, dan rendah) berdasarkan perhitungan nilai mean dan standar deviasi populasi. Selanjutnya, frekuensi dan persentase dihitung untuk menyajikan gambaran distribusi setiap indikator yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data kuantitatif dari kuesioner yang disebarakan kepada 84 mahasiswa dan didukung oleh wawancara mendalam menghasilkan temuan yang komprehensif mengenai fenomena prokrastinasi akademik. Hasil dan pembahasan disajikan dalam tiga bagian utama: gambaran perilaku prokrastinasi, analisis faktor-faktor penyebab, serta dampak emosional yang dialami.

Secara umum, perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) UNJ berada pada kategori tinggi, di mana 65% dari total responden menunjukkan kecenderungan ini. Hanya sebagian kecil mahasiswa (4%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi bukanlah perilaku insidental, melainkan sebuah pola yang sudah umum di kalangan subjek penelitian.

Perilaku yang paling menonjol adalah kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu (deadline). Indikator ini menunjukkan tingkat yang sangat tinggi, dengan 88% responden berada pada kategori tinggi. Data ini diperkuat oleh pengakuan mahasiswa dalam wawancara. Mereka secara sadar menjadikan deadline sebagai pemicu utama untuk bekerja. Seorang subjek (MFA) menyatakan, "Pemicu utamanya ya panik, sih. Kalo udah H-2 atau H-1 gitu, adrenalinnya baru keluar". Hal senada diungkapkan subjek lain (NMN) yang menyebut, "Deadline itu sendiri. Soalnya makin deket, makin panik. Kalo udah panik, baru deh otaknya bisa jalan buat ngerjain.". Ini menunjukkan bahwa penundaan bukanlah akibat kelalaian, melainkan sebuah strategi ketergantungan pada tekanan untuk memobilisasi diri.

Meskipun menunda hingga akhir, mayoritas mahasiswa tidak sering terlambat mengumpulkan tugas. Data menunjukkan bahwa hanya 44% responden yang berada pada kategori tinggi untuk keterlambatan pengumpulan, sementara 40% berada di kategori sedang. Subjek wawancara bahkan menegaskan bahwa mereka tidak pernah terlambat, karena menganggapnya sebagai red flag. Kontradiksi ini dijelaskan oleh adanya kesenjangan yang besar antara rencana dan kinerja aktual, di mana 65% responden berada pada kategori tinggi untuk indikator ini. Penghalang utamanya, seperti diungkapkan seorang subjek, adalah "diri sendiri" yang mudah tergoda oleh distraksi lain. Mahasiswa lain menyebutkan bahwa kegiatan organisasi atau pekerjaan sering kali membuat tugas kuliah tergeser dari prioritas. Kesenjangan ini

mencerminkan kegagalan regulasi diri, di mana niat baik untuk memulai lebih awal tidak dapat terwujud menjadi tindakan nyata.

Kesenjangan antara niat dan tindakan sering kali diisi dengan melakukan aktivitas lain yang tidak relevan namun lebih menyenangkan. Sebanyak 68% responden menunjukkan kecenderungan tinggi untuk memilih hiburan (menonton film, bermain game, berkumpul dengan teman) daripada mengerjakan tugas. Alasan di baliknya bersifat psikologis hiburan memberikan rasa senang yang instan tanpa memerlukan usaha kognitif yang berat, berbeda dengan tugas kuliah yang membutuhkan effort, pikiran, dan pusing. Hal ini menegaskan bahwa prokrastinasi pada subjek ini bukanlah kemalasan pasif, melainkan sebuah pilihan aktif untuk beralih ke jalur yang lebih mudah dan menyenangkan.

Penyebab prokrastinasi pada mahasiswa bersumber dari kombinasi faktor internal dan eksternal, namun dengan tingkat pengaruh yang berbeda. Secara keseluruhan, faktor-faktor internal menjadi penyebab prokrastinasi pada tingkat sedang bagi mayoritas mahasiswa (70% responden). Namun, di antara berbagai faktor internal, pemicu yang paling dominan dan signifikan adalah ketidakpahaman terhadap tugas yang diberikan, di mana 81% responden berada pada kategori tinggi untuk faktor ini. Mahasiswa mengaku akan secara otomatis menunda jika instruksi dari dosen dirasa rumit atau tidak jelas. Mereka cenderung menunggu "pencerahan" atau contoh dari teman daripada proaktif bertanya. Faktor internal lain seperti rasa malas (63% kategori sedang) dan manajemen waktu yang buruk (57% kategori sedang) juga berpengaruh, namun tidak sepenting ketidakjelasan tugas. Menariknya, mahasiswa cenderung tidak mendefinisikan diri mereka sebagai malas, melainkan lebih sering memilih melakukan hal lain yang lebih seru, yang menunjukkan adanya pengalihan produktivitas ke hal yang salah.

Berbeda dengan faktor internal, faktor eksternal secara keseluruhan memiliki pengaruh yang sangat tinggi sebagai penyebab prokrastinasi (73% responden). Pemicu eksternal yang paling kuat adalah persepsi bahwa tenggat waktu pengumpulan masih lama, dengan 92% responden berada pada kategori tinggi. Perilaku ini didorong oleh dua strategi yaitu perbandingan, di mana mahasiswa merasa aman untuk santai jika teman-temannya juga belum mengerjakan, dan kalkulasi waktu personal, di mana mereka yakin dapat menyelesaikan tugas dalam waktu singkat mendekati deadline. Faktor eksternal signifikan lainnya adalah kesibukan dengan urusan non-akademik (85% kategori tinggi) dan kesulitan menemukan sumber referensi (61% kategori tinggi). Sebaliknya, sebuah temuan penting adalah bahwa tingkat kesulitan tugas memiliki pengaruh paling rendah, dengan 73% responden berada di kategori rendah untuk faktor ini. Mahasiswa menganggap tugas sulit sebagai tantangan, bukan alasan menunda, selama mereka memahami alur pengerjaannya. Hal ini semakin mempertegas bahwa pemicu utama prokrastinasi bukanlah pada kompleksitas tugas, melainkan pada ketidakjelasan instruksi.

Dampak emosional yang paling kuat dan dominan adalah rasa takut yang muncul seiring mendekatnya tenggat waktu (94% kategori tinggi) dan rasa khawatir karena waktu terus berjalan (93% kategori tinggi). Perasaan ini tidak muncul tiba-tiba mahasiswa merasa santai di awal penundaan, dan kecemasan baru muncul ketika deadline tinggal beberapa hari lagi atau ketika ada teman yang mengingatkan di grup. Puncaknya adalah fase panik total pada malam sebelum deadline. Rasa takut dan panik inilah yang berfungsi sebagai motivasi paling efektif untuk menghentikan penundaan dan memaksa penyelesaian tugas.

Meskipun dilanda kecemasan dan kepanikan yang tinggi, ditemukan sebuah keanehan di mana mahasiswa melaporkan tingkat rasa bersalah yang rendah karena menunda-nunda pekerjaan (50% responden berada pada kategori rendah). Alasan di baliknya adalah sebagian merasa waktu penundaan terbayar karena diisi kegiatan penting lainnya. Sementara yang lain berpendapat jika mereka benar-benar merasa bersalah, pola tersebut tidak akan berulang selama bertahun-tahun, sehingga disimpulkan bahwa ini telah menjadi sistem kerja mereka. Siklus ini juga tidak berujung pada pesimisme. Sebanyak 79% responden berada pada kategori rendah untuk rasa pesimis terhadap kemampuan diri. Mereka sangat yakin akan mampu menyelesaikan tugas, bukan karena mengejar kesempurnaan, tetapi karena percaya pada kemampuan mereka untuk bertahan dan menyelesaikan tugas demi menghindari konsekuensi terburuk, yaitu tidak

mengumpulkan sama sekali. Fokus ketakutan mereka adalah pada tekanan waktu, bukan pada hasil atau nilai akhir yang dianggap sebagai "urusan belakangan" atau "bonus".

Tabel dan Gambar

Tabel 1. Perbandingan Indikator Perilaku Prokrastinasi

Dimensi	Indikator	Kategori					
		Tinggi		Sedang		Rendah	
		F	%	F	%	F	%
Perilaku Prokrastinasi	Menunda tugas hingga <i>deadline</i>	74	88%	8	10%	2	2%
	Keterlambatan pengumpulan tugas	37	44%	34	40%	13	15%
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	55	65%	26	31%	3	4%
	Melakukan aktivitas lain yang tidak relevan	57	68%	21	25%	6	7%

Tabel 2. Perbandingan Indikator Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi

Dimensi	Indikator	Kategori					
		Tinggi		Sedang		Rendah	
		F	%	F	%	F	%
Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi	Tidak paham tugas yang diberikan	68	81%	13	15%	3	4%
	Tidak menguasai materi kuliah	2	2%	78	93%	4	5%
	Timbul rasa malas	17	20%	53	63%	14	17%
	Manajemen waktu	34	40%	48	57%	2	2%
	Minat rendah terhadap mata kuliah	17	20%	52	62%	15	18%
	Suasana hati	25	30%	44	52%	15	18%

Tabel 3. Perbandingan Indikator Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi

Dimensi	Indikator	Kategori					
		Tinggi		Sedang		Rendah	
		F	%	F	%	F	%
Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi	Tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas	9	11%	14	17%	61	73%
	Kendala sarana dan prasarana akademik	13	15%	39	46%	32	38%
	Kesulitan menemukan sumber referensi	51	61%	29	35%	4	5%
	Deadline yang masih lama	77	92%	4	5%	3	4%
	Mengandalkan teman	58	69%	24	29%	2	2%
	Sibuk urusan non-akademik	71	85%	10	12%	3	4%
	Akumulasi tugas	43	51%	32	38%	9	11%

Tabel 4. Perbandingan Indikator Dampak Prokrastinasi

Dimensi	Indikator	Kategori					
		Tinggi		Sedang		Rendah	
		F	%	F	%	F	%
Dampak Emosional Prokrastinasi	Merasa khawatir karena waktu terus berjalan	78	93%	4	5%	2	2%
	Merasa bersalah karena tidak memanfaatkan waktu yang ada	7	8%	35	42%	42	50%
	Merasa takut seiring mendekatnya tenggat waktu	79	94%	3	4%	2	2%
	Muncul kekhawatiran akan konsekuensi jika tugas tidak selesai	60	71%	12	14%	12	14%
	Merasa pesimis terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas	4	5%	14	17%	66	79%

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan sebuah fenomena yang sangat lazim dan berada pada tingkat tinggi di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum angkatan 2018, di mana 65% responden menunjukkan pola perilaku ini secara signifikan. Karakteristik utama dari perilaku ini bukanlah kelalaian pasif, melainkan sebuah strategi penundaan yang disengaja hingga mendekati tenggat waktu, yang diakui oleh 88% responden sebagai kebiasaan mereka. Penundaan ini secara langsung menciptakan kesenjangan yang besar antara rencana awal untuk mengerjakan tugas dan kinerja aktualnya, sebuah kondisi yang dialami oleh 65% mahasiswa. Kesenjangan waktu tersebut secara sadar diisi dengan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan memberikan gratifikasi instan, seperti hiburan atau interaksi sosial, yang menjadi pilihan bagi 68% responden. Dengan demikian, prokrastinasi yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah sebuah siklus perilaku aktif yang ditandai oleh penundaan yang diperhitungkan, ketergantungan pada tekanan, dan pengalihan prioritas ke aktivitas non-akademik.

Analisis mendalam terhadap faktor-faktor penyebab mengungkap bahwa pemicu prokrastinasi yang paling dominan bukanlah bersumber dari kelemahan karakter individu seperti rasa malas atau takut gagal, melainkan dari faktor kognitif dan persepsi lingkungan. Faktor internal yang terbukti paling kuat adalah ketidakpahaman terhadap tugas yang diberikan, di mana 81% mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk pemicu ini, yang utamanya disebabkan oleh instruksi dosen yang dirasa kurang jelas. Di sisi lain, faktor eksternal yang paling berpengaruh adalah persepsi bahwa tenggat waktu pengumpulan masih lama, yang mendorong 92% responden untuk secara sadar menunda pekerjaan. Temuan ini diperkuat oleh fakta bahwa tingkat kesulitan tugas justru memiliki pengaruh yang sangat rendah sebagai alasan menunda. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi pada subjek penelitian lebih banyak dipicu oleh ketidakjelasan informasi dan persepsi kelonggaran waktu daripada oleh kompleksitas tugas itu sendiri.

Lebih jauh, penelitian ini memetakan sebuah siklus emosional yang paradoksal sebagai dampak dari perilaku prokrastinasi. Dampak emosional yang paling dominan dan dirasakan secara intens adalah rasa takut dan panik yang muncul seiring mendekatnya tenggat waktu

(dialami oleh 94% responden) serta rasa khawatir karena waktu terus berjalan (93% responden). Ironisnya, emosi negatif ini tidak berfungsi sebagai penghalang, melainkan sebagai motivator utama yang paling efektif untuk menghentikan periode penundaan dan memaksa penyelesaian tugas. Meskipun dilanda kepanikan yang tinggi, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa melaporkan tingkat rasa bersalah yang rendah karena telah menunda pekerjaan, yang menandakan adanya normalisasi perilaku ini sebagai "sistem kerja" pribadi. Akibatnya, fokus mereka secara strategis bergeser dari pencapaian kualitas akademis menjadi sebatas pemenuhan tenggat waktu, di mana nilai yang baik dianggap sebagai bonus, bukan tujuan utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It (25th Anniv)*. Perseus Books.
- Dimastuti, S., Gutji, N., Rahmayanty, D., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII Smp Identification of Factors Causing Students' Academic Procrastination: A Descriptive Study on Class VIII Students of Junior High School. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 211–220.
- Elvira, M. (2021). Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) 2021.
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung (Hana Hanifah Fauziah). *Journal.Uinsgd.Ac.Id*, 2(105), 123–132.
- Herdyansah, H. (2019). Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial: Perspektif Konvensional dan Kontemporer. In Jakarta: Salemba Humanika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Ika Sandra, K. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty of Education Surabaya State University. *Jurnal BK UNESA*, 04(03).
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Mujahidah, A., & Mudjiram. (2019). Hubungan Antara Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2, 1–12.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In Alvabeta. CV.