

PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKIBAT TEKANAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK

Siti Nurazizah¹, Nurliana Cipta Apsari², Meilanny Budiarti Santoso²

¹Prodi Sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

²Pusdi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat FISIP Universitas Padjadjaran

e-mail: siti23001@mail.unpad.ac.id¹; nurliana.cipta.apsari@unpad.ac.id²; meilanny.budiarti@unpad.ac.id³

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan atau kecenderungan yang dilakukan individu untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik dan lebih memilih hal lain yang menyenangkan sehingga tugas mereka menjadi terabaikan. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang dapat terjadi kepada siapapun khususnya di kalangan mahasiswa akibat dari tuntutan akademik yang diterima oleh para mahasiswa. Aspek tekanan sosial seperti rendahnya motivasi atau dorongan yang diperoleh mahasiswa dan aspek dari distraksi lingkungan fisik yang menjadi sumber penyebab seseorang melakukan prokrastinasi merupakan faktor eksternal yang dapat memengaruhi individu menunda dalam menyelesaikan tugasnya. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana faktor eksternal tersebut dapat memengaruhi individu melakukan prokrastinasi serta bagaimana perilaku prokrastinasi akademik ini dapat terjadi di kalangan mahasiswa berdasarkan faktor eksternal individu tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dan dengan metode kajian pustaka. Data penelitian akan dikumpulkan berdasarkan pertanyaan terbuka yang diajukan dalam wawancara yang dilakukan terhadap beberapa narasumber yang merupakan mahasiswa aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal yaitu faktor sosial seperti lingkungan pertemanan dan lingkungan fisik dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Kata kunci : prokrastinasi akademik, tekanan sosial, lingkungan fisik, mahasiswa

ABSTRACT

Academic procrastination is a habit or tendency by individuals to procrastinate in doing academic tasks and prefer other pleasant things so that their tasks become neglected. Academic procrastination is a phenomenon that can occur to anyone, especially among students, due to the academic demands received by students. Aspects of social pressure such as low motivation or encouragement obtained by students and aspects of physical environmental distraction which are the source of someone's procrastination are external factors that can influence individuals to delay completing their assignments. This study was conducted with the aim of knowing how these external factors can influence individuals to procrastinate and how this academic procrastination behavior can occur among students based on these individual external factors. The research method used descriptive qualitative and with a literature review method. The research data will be collected based on open-ended questions asked in interviews conducted with several resource persons who are active students. The results showed that external factors, namely social factors such as friendship environment and physical environment can influence a person to procrastinate.

Keywords: academic procrastination, social pressure, physical environment, university students

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan instansi yang berperan penting untuk mengembangkan kemampuan akademik mahasiswa secara profesional, sehingga mereka menjadi lebih siap memasuki dunia

kerja dan aktif berkontribusi dalam masyarakat. Akibatnya, tidak jarang dari setiap perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki pemahaman dan keterampilan yang relevan dengan berbagai perubahan yang terjadi di masyarakat.

Berdasarkan tuntutan tersebut, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan setiap tugas-tugas akademik mereka secara tepat waktu. Umumnya, mahasiswa yang dihadapkan pada tugas-tugas yang menumpuk seperti, tugas membaca buku teks, mengerjakan soal latihan, menulis esai dengan adanya analisis yang mendalam, hingga presentasi yang lebih kritis dapat membuat mereka merasa kewalahan dan kebingungan untuk mulai mengerjakan tugasnya dari mana, sehingga mereka menjadi takut dan merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktunya. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik cenderung akan mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Bernard (1991) bahwa terdapat sepuluh alasan bagi prokrastinator menunda tugas akademiknya, dan lima alasan diantaranya adalah kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang kompleks, ketidakpahaman ketika akan memulai mengerjakan tugas, manajemen waktu yang buruk, kelelahan dan stress.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *Prokrastinator*. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku penundaan dalam hal menunda penyelesaian tugas-tugas maupun ketika dalam

mengerjakan tugas khususnya dalam lingkup akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, dkk (1995), dalam prokrastinasi terdapat dua jenis, yaitu (1) prokrastinasi akademik, berupa jenis penundaan yang bisa terjadi pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas-tugas di akademik, seperti misalnya penundaan terhadap tugas-tugas kuliah; dan (2) Prokrastinasi non-akademik, jenis penundaan yang dilakukan pada tugas informal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya pada pekerjaan rumah.

Seorang prokrastinator cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas lain yang sebenarnya tidak lebih penting daripada tugasnya dan hal ini dianggap lebih menyenangkan, seperti menggunakan *gadget* untuk *scrolling* sosial media, bermain *game online*, dan menonton film. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muflihah dan Sholihah (2019), menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki kecanduan bermain *gadget* tinggi, maka semakin tingkat dia melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi dilakukan dengan adanya kesadaran dari diri individu untuk melakukannya dan gagalnya dalam memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas atas dirinya sendiri. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian yang

dilakukan oleh Hussaina dkk., (2017) menyebutkan bahwa, kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugasnya dan ketidakmauan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya merupakan alasan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Ferrari, dkk (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa mencakup penundaan ketika akan memulai dan menyelesaikan tugas-tugas, adanya keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas, memiliki perspektif bahwa ada tugas lain yang dirasa lebih penting dan atau penundaan dirasa menimbulkan suatu keadaan emosional yang negatif seperti cemas, takut dan panik. Akan tetapi bagi mahasiswa yang sudah merasakan keberhasilan ketika menyelesaikan tugas-tugasnya dengan menunda, cenderung akan mengulangi perilaku tersebut. Menurut Ferrari, seorang prokrastinator tidak pernah dan bahkan jarang mendapatkan *punishment* atau hukuman, tetapi justru dirinya merasa paling diuntungkan dalam melakukan prokrastinasi. Hal ini didasarkan dari teori *reinforcement* yang dikembangkan oleh B.F Skinner, bahwa terdapat proses pembelajaran perilaku yang dapat diperkuat setelah terjadinya perilaku tersebut.

Di era digital, yang ditandai dengan adanya perkembangan dalam bidang

teknologi tidak menutup kemungkinan untuk menjadi salah satu faktor penyebab hadirnya perilaku prokrastinasi akademik. Puspitasari (2021) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 berkontribusi dalam memberikan dampak yang cukup besar terhadap berbagai aspek, seperti dalam aspek pendidikan. Perubahan yang terjadi juga berdampak pada mahasiswa seperti perubahan dalam proses belajar mengajar yang menjadi serba online. Hal ini menyebabkan para mahasiswa tidak bisa lepas dari *gadget* miliknya, *gadget* merupakan salah satu perangkat teknologi yang umum dimiliki oleh setiap orang, jika tidak digunakan dengan cara yang tepat akan memberikan dampak yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi Jisaid., dkk. (2022), bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Tekanan sosial juga menjadi salah satu faktor utama pada perilaku prokrastinasi yang dapat dipicu oleh media sosial. Media sosial merupakan platform digital yang saat ini banyak diakses oleh setiap orang. Dengan konten-konten yang selalu terbaru dan menarik membuat mahasiswa kehilangan fokusnya dari tugas-

tugas akademik. Selain itu, lingkungan fisik seperti kondisi ataupun suasana lingkungan sekitar individu juga bisa berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan Ferrari dalam Rahmawati, (2011) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akibat faktor eksternal, seperti lingkungan fisik dan sosial merupakan kedua faktor yang sangat berdampak pada perilaku prokrastinasi. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya juga memengaruhi tingkat prokrastinasi individu. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akerina dan Wibowo (2022) bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat meningkatkan keyakinan dalam diri individu dan motivasinya untuk menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan tidak hanya sebatas memberikan motivasi, tetapi juga membantu individu untuk mengatasi masa-masa sulit dalam menyelesaikan tugas akademik.

Di sisi lain, lingkungan fisik disekitar individu dapat secara tidak langsung memengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi. Pernyataan ini selaras dengan penelitian sebelumnya dari Sanggasurya dan Mamahit (2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berperan besar dalam prokrastinasi adalah lingkungan sekitar yang berantakan atau tidak diatur dengan

baik. Tidak teraturnya lingkungan ditandai dengan adanya suatu gangguan dari orang sekitar, tidak tersedianya tempat belajar yang layak. Selain itu, berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Muharam (2023) mengenai efek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menyatakan bahwa, pada kenyataannya seseorang bisa melakukan semua hal untuk bisa memenuhi kebutuhan psikologisnya dalam mencari kesenangan bagi dirinya sendiri dengan mengikuti trend yang beredar di sosial media agar dirinya merasa tetap terhubung dengan orang lain. Maka dari itu, lingkungan fisik juga secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap orang yang melihatnya, seperti orang tersebut akan mengikuti dengan membuka *smartphone* miliknya, sehingga membuat dirinya tidak fokus pada materi yang disampaikan oleh dosen dan menyebabkannya tidak mengerti materi yang dijelaskan oleh dosen yang kemudian berujung pada perilaku prokrastinasi di kemudian hari. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana kedua faktor tersebut dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa serta bagaimana perilaku prokrastinasi akademik ini dapat terjadi di kalangan mahasiswa berdasarkan faktor eksternal.

METODE

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan melalui wawancara secara mendalam terhadap subjek. Dalam penelitian ini, informan adalah mahasiswa aktif di sebuah perguruan tinggi negeri. Data dikumpulkan melalui pertanyaan terbuka yang diajukan mengenai prokrastinasi akademik dan wawancara dilakukan bersama narasumber secara langsung dan/atau secara daring. Selain itu, peneliti menggunakan metode kajian pustaka dan proses pencarian pustaka dilakukan melalui mesin pencari Google Scholar dengan menerapkan beberapa kata kunci yakni “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa” dan “Faktor penyebab prokrastinasi akademik”. Kriteria yang diterapkan dalam proses pencarian sumber pustaka yaitu, (a) penjelasan mengenai prokrastinasi akademik, (b) penelitian yang meneliti faktor eksternal prokrastinasi akademik pada mahasiswa, (c) subjek penelitian adalah mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara, penulis melakukan wawancara secara mendalam mengenai topik “Prokrastinasi Akademik” dan pengumpulan data dilakukan secara kualitatif yang kemudian dikelompokkan sesuai dengan tema yang muncul dari hasil wawancara. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa aktif angkatan 2023, untuk

mengetahui bagaimana perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi melalui kedua faktor eksternal yakni akibat tekanan sosial dan lingkungan fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa terjadi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini didasarkan pada ketiga aspek pertanyaan yang diajukan ketika wawancara meliputi aspek kebiasaan menunda tugas akademik, aspek keaktifan dalam kegiatan organisasi, dan aspek faktor penyebab prokrastinasi akademik. Uraian dikelompokkan berdasarkan ketiga aspek yang telah diuraikan.

1. Kebiasaan menunda tugas akademik

Dari kelima subjek peneliti, masing-masing menyatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi akademik selama masa kuliah. Di antaranya terdapat dua subjek penelitian yang menyatakan bahwa hampir di setiap tugas melakukan prokrastinasi. Kedua subjek penelitian menyebutkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi karena menganggap tenggat waktu pengumpulan tugas itu masih lama dan lebih memprioritaskan kegiatan lain di luar tugas, dan salah satu subjek penelitian menyatakan bahwa, “*kalau aku tuh ngerjain tugas mepet deadline*” (FA, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Husain, dkk. (2023) bahwa kegiatan di luar tugas dapat menjadi prioritas mereka, sehingga mereka menghabiskan waktu dengan percuma dan menyebabkan tugas tidak selesai. Oleh karena itu, penelitian tersebut menjelaskan bahwasannya seorang prokrastinator dengan sengaja mengulur waktu dalam mengerjakan tugasnya.

Pernyataan ini selaras dengan pendapat dari Ferrari, bahwa seorang prokrastinator itu tidak pernah dan bahkan jarang mendapatkan *punishment*, tetapi justru dirinya merasa paling diuntungkan dalam melakukan prokrastinasi. Hal ini didasarkan dari teori *reinforcement*, bahwa perilaku tersebut dapat diperkuat setelah terjadinya perilaku, seperti pada prinsip proses pembelajaran *Operant Conditioning* yang menjelaskan bahwa perilaku manusia ditentukan oleh penguat yang positif dan negatif. Berdasarkan teori penguatan yang telah dikembangkan oleh B.F Skinner dan John B. Watson, setiap konsekuensi dari perilaku tersebut akan diperkuat ketika beriringan dengan konsekuensi yang positif dan perilaku akan melemah atau jarang dilakukan jika perilaku tersebut beriringan dengan konsekuensi yang negatif. Konsekuensi perilaku ini merupakan akibat atau hasil yang terjadi setelah perilaku terjadi, yang kemudian akan mempengaruhi kemungkinan perilaku tersebut untuk terjadi lagi.

Dalam konteks prokrastinasi, prokrastinator yang merasa berhasil ketika mengerjakan tugasnya, meskipun mereka telah melakukan penundaan ketika menyelesaikan maka mereka memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilaku tersebut. Dengan kata lain, terdapat konsekuensi positif yang mendorong prokrastinator untuk mengulangi perilaku penundaan tersebut dan jika perilaku penundaan tersebut terus berhasil maka dapat memicu *self efficacy* yang tinggi dalam diri mereka. Hal ini sama dengan pernyataan yang diberikan oleh salah satu subjek penelitian yang menyebutkan bahwa, “...kadang aku memang ga bisa me manage waktu antara kuliah sama kerja” (MS, 2024). Selain itu, pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjan (2020) bahwa dengan ketidakmampuan individu dalam *time management* terhadap tugas menjadi salah satu pemicu dari prokrastinasi akademik.

Sedangkan jika dilihat dari prinsip pembelajaran pada konsep *Respondent Conditioning* di mana terdapat suatu stimulus netral jika dikaitkan dengan stimulus alami atau tidak terkondisi dapat memicu respons tertentu, sehingga stimulus netral tersebut akhirnya memicu respon terkondisi yang mirip dengan respon tidak terkondisi. Dalam konteks prokrastinasi kondisi *respondent conditioning* dapat

terjadi ketika prokrastinator memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk mengerjakan tugasnya dengan menunda. Jadi kepercayaan diri yang tinggi ini merupakan stimulus yang tidak terkondisi (UCR) yang memicu respon tidak terkondisi atau *un-conditioned response* (UCR) seperti keyakinan bahwa akan tetap selesai dalam menyelesaikan tugasnya, dan jika prokrastinator terus menunda tugas secara berulang kali sebagai respon terhadap kepercayaan atau keyakinan diri untuk menunda menyelesaikan bisa menjadi stimulus terkondisi atau *conditioned stimulus* (CS) yang kemudian memicu respon terkondisi atau *conditioned response* (CR) berupa keinginan untuk menunda menyelesaikan tugasnya. Dengan kata lain, prokrastinator akan merasa paling diuntungkan atau tidak mengalami kerugian ketika menunda tugasnya karena meskipun mereka melakukan penundaan, pada akhirnya akan tetap selesai juga.

Selain itu, terdapat pernyataan dari salah satu subjek peneliti yang merasa bahwa dengan menumpuknya tugas-tugas akibat dari kebiasaan dalam melakukan prokrastinasi, membuat dirinya berada dalam kondisi emosional seperti cemas, perasaan gelisah dan merasa tertekan. Hal ini terjadi karena rendahnya dorongan atau motivasi diri yang dimiliki individu. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan

Rahayu dan Mahendra (dalam Handayani, dkk. 2024) bahwa motivasi menjadi salah satu pendorong yang dapat mengarahkan individu untuk bisa menyelesaikan tugasnya.

Hal ini menunjukkan bahwa kelima subjek peneliti memiliki kebiasaan dalam melakukan prokrastinasi, dan penyebab mereka melakukannya adalah menganggap bahwa *deadline* pengumpulan tugas masih lama, dan akan mulai mengerjakan mendekati hari pengumpulan tugas (*deadliner*), kemudian terdapat faktor penyebab karena memiliki *self efficacy* dalam mengerjakan tugas mepet *deadline* yang membuat tiga dari kelima narasumber mengerjakan tugas mereka mendekati *deadline* yang diberikan dan mengakibatkan tugas dikerjakan dengan tidak maksimal. Penyebab dari perilaku tersebut dapat didasari dari teori proses pembelajaran melalui penguat yang positif. Kemudian kurangnya motivasi atau dorongan dalam diri individu yang menyebabkan salah satu subjek jadi enggan mengerjakan tugas miliknya, akibatnya tugas menjadi terabaikan yang membuat individu tersebut merasa cemas, perasaan gelisah dan merasa tertekan akan tugas-tugas yang belum dikerjakan.

2. Aspek keaktifan dalam kegiatan organisasi

Keempat subjek penelitian

menyatakan bahwa mereka mengikuti sekitar 2-3 kegiatan organisasi juga kepanitiaan dan satu diantaranya mengikuti kerja *part-time* serta kepanitiaan. Keikutsertaan mereka dalam berorganisasi pun dapat menjadi faktor yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryati, A dan Santoso, R (2020) menyatakan bahwa, faktor eksternal yang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa meliputi kesibukan individu di luar kampus seperti rapat dalam organisasi atau bisa berupa terdapat acara-acara tertentu. Semakin tinggi tingkat keaktifan seseorang dalam berorganisasi maka tingkat prokrastinasinya akan ikut tinggi juga, dan begitu pula sebaliknya. Rahayu dan Mahendra (dalam Handayani, 2023) juga mengungkapkan bahwa kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan dalam organisasi, kuliah dan keluarga menyebabkan individu melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa seperti mengikuti kegiatan dalam organisasi, dapat menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada seseorang. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Ramanda, dkk. (2022) yang menyatakan bahwa ternyata antara

mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keaktifan dalam organisasi memiliki pengaruh yang positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Pada mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi cenderung lebih baik dalam hal mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif dalam berorganisasi. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat strategi pengembangan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah prokrastinasi akademik melalui keterlibatan dalam kegiatan organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kelima subjek peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih aktif dalam berorganisasi cenderung lebih sering melakukan perilaku prokrastinasi dibandingkan yang tidak mengikutinya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan banyaknya kegiatan yang para subjek peneliti ikuti dapat membuatnya cenderung mengalami kelelahan dan berujung pada perilaku penundaan dan/atau karena masa kuliah merupakan momen yang penuh dengan berbagai kegiatan yang kompleks (Lestari, 2022). Akan tetapi, berdasarkan hasil wawancara dari salah satu narasumber

terdapat faktor lain dari luar yaitu pekerjaan sampingan (*part-time*) yang dilakukan atau diikuti oleh mahasiswa dapat membuat individu untuk melakukan penundaan, hal ini menyebabkan dirinya merasa keteteran dalam mengerjakan tugas-tugasnya sehingga terdapat beberapa tugas yang cenderung akan ditunda olehnya.

Selain itu, pada mahasiswa yang kuliah dengan bekerja adalah orang yang membutuhkan motivasi agar mereka terhindar dari perilaku prokrastinasi. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh Devi (2022: 73) pada bagian hipotesis menunjukkan bahwa “dukungan sosial dari teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja memiliki hubungan yang signifikan”. Dengan kata lain, dengan tingginya dukungan sosial yang diberikan kepada individu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, bentuk dukungan sosial yang bisa diberikan berupa, mengerjakan tugas bersama-sama sehingga individu memiliki suportif untuk menyelesaikan tugasnya, kemudian salah satu subjek menyatakan bahwa jika sedang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya, dirinya membutuhkan komunikasi dan/atau teman bicara untuk menemaninya.

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi juga memiliki perspektif umum

untuk memprioritaskan kegiatan organisasi daripada tugas akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Akibatnya, mereka yang mengikuti organisasi akan cenderung mengalami tekanan sosial, karena dalam organisasi tentu mendorong untuk adanya ikatan sosial yang kuat dan rasa kebersamaan. Dengan kata lain, individu akan merasa lebih bertanggung jawab terhadap pilihannya untuk mengikuti kegiatan dalam organisasi serta harus bertanggung jawab juga sebagai mahasiswa yang sedang menjalani masa kuliah (Inayah, dkk. 2023). Di samping itu, kurangnya dukungan sosial dari orang tua, dan teman sebayanya, juga merupakan faktor yang memperburuk terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang. Pernyataan tersebut serupa dengan pengalaman yang dialami oleh salah satu subjek peneliti yaitu bahwa jika tidak ada seseorang yang mendukungnya, maka dirinya merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya.

Dalam aspek keaktifan organisasi, penulis melihat bahwa tingkat keaktifan dalam kegiatan organisasi maupun kegiatan di luar kampus dapat berkontribusi terhadap perilaku atau kebiasaan dalam melakukan prokrastinasi akademik terhadap individu yang mengikuti terlalu banyak kegiatan tersebut. Perilaku ini bisa diperburuk

dengan ketidakmampuan dari individu dalam mengelola waktunya secara efektif antara kuliah dan kegiatan dalam organisasi. Selain itu, adanya perasaan bahwa dengan mereka mengikuti organisasi maka mereka memiliki tanggung jawab *double* yang harus mereka kerjakan.

3. Aspek faktor penyebab prokrastinasi akademik

Kelima subjek peneliti menyatakan bahwa mereka juga melakukan prokrastinasi akademik pada faktor eksternal meliputi, tekanan sosial yang diberikan dari teman sebaya dan lingkungan fisik disekitar mereka. Berdasarkan hasil wawancara, kelima subjek peneliti menyebutkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi akademik juga karena pengaruh atau melihat teman yang juga belum menyelesaikan tugasnya, sehingga kelima subjek peneliti ini mengatakan hal yang sama bahwa pengaruh teman sebaya menjadi salah satu alasan bagi mereka untuk menunda tugas mereka. Dengan pernyataan sebagai berikut, “*karena aku melihat teman-temanku berleha-leha, kenapa aku harus mengerjakan*” (NZ, 2024) dan pernyataan “*kalo aku melihat teman atau misal aku tanya ke teman, kamu udah ngerjain tugas belum dan dijawab belum, jadi yaudah aku kerjain nanti aja*” (wawancara dengan DA, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari lingkungan pertemanan yang

dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik bagi dirinya.

Faktor tersebut dapat berkontribusi dalam prokrastinasi yang dialami oleh individu dalam bentuk pengaruh yang diberikan oleh teman-teman di sekitarnya. Hal serupa dialami oleh kelima subjek peneliti karena melihat teman-temannya melakukan maka subjek merasa ingin mengikuti prokrastinasi tersebut (Setiawan dan Nurjanah, dalam Handayani, 2024). Temuan tersebut sejalan dengan salah satu prinsip dalam teori perilaku (*behavioral*) yakni *Observational and Imitating models*, yang menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran dapat terjadi dari hasil pengamatan terhadap perilaku orang lain. Jadi dalam konteks penundaan, seseorang yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya, bisa diperoleh dengan mengamati perilaku yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu diperoleh dengan mengamati dan mempelajari suatu perilaku yang dilakukan orang lain atau teman sebaya mereka. Hal ini menjelaskan bahwa secara tidak langsung lingkungan pertemanan dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik, hal ini didasarkan pada proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu dalam kehidupan sehari-harinya. Sama halnya ketika individu

melihat bahwa temannya menunda mengerjakan tugasnya, namun temannya ini tetap memperoleh nilai yang bagus. Maka dia akan mulai meniru perilaku temannya dan mulai untuk menunda tugas-tugasnya sendiri.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akerina dan Wibowo (2022) menunjukkan bahwa, dukungan sosial yang diberikan dari teman sebaya memiliki kontribusi yang tinggi yaitu sebesar 17,1%. Hal ini membuktikan bahwa dengan tingginya dukungan sosial yang diberikan kepada individu, maka semakin minim tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukannya, dan begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki dukungan sosial yang rendah dari teman atau bahkan tidak memiliki dukungan di sekitarnya, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang akan dilakukan.

Selain karena faktor tekanan sosial, dua subjek penelitian menyatakan bahwa kondisi lingkungan disekitar mereka ikut berkontribusi dalam perilaku prokrastinasi mereka. Dengan pernyataan, *“kalo kamar aku berantakan, aku tuh nunda karena cari alasan untuk aku ngga kerjain tugas dulu”* (DA, 2024) dan *“...terus juga kalo kamar aku berantakan aku bakal males ngerjain tugas dulu dan aku bersihin kamar jadinya”* (FA, 2024). Pernyataan tersebut dipertegas oleh penelitian yang telah dilakukan

Sanggasurya dan Mamahit (2021) bahwa kondisi kamar yang tidak beraturan atau kondisi sekitar yang berantakan dan/atau tidak diatur dengan baik, menjadi salah satu faktor yang berkontribusi besar dalam memicu prokrastinasi dan menyebutkan bahwa tidak teraturnya lingkungan ditandai dengan adanya suatu gangguan dari orang disekitar individu, serta tidak tersedianya tempat belajar yang layak.

Salah satu subjek penelitian menyatakan bahwa *“aku kalo ngeliat yang lain main hp dikelas tuh kadang bikin aku jadi ga fokus merhatiin dosen”* (FA, 2024) dan terdapat pernyataan bahwa ketika mereka tidak mengerti dengan materi yang disampaikan dosen, maka dirinya menjadi malas mengerjakan tugas dan berakhir dengan menunda. Argumen tersebut memperkuat pernyataan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jisaid., dkk (2022) menyebutkan bahwa terdapat faktor lain seperti penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada individu. Intensitas penggunaan *gadget* yang berlebihan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik individu. Terdapat kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa perilaku menunda yang dilakukan oleh individu bisa memberikan dampak yang positif jika individu mengimbangnya dengan mempelajari pengetahuan atau

membaca literasi yang terkait dengan pekerjaan yang sudah ditugaskan. Akan tetapi, penulis menemukan bahwa umumnya prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa adalah yang memberikan dampak yang negatif sebab perilaku menunda tersebut dilakukan terhadap sesuatu hal yang tidak produktif seperti menonton film, bermain dengan teman sampai larut malam, *scrolling* sosial media ataupun dengan mengikuti kegiatan yang sifatnya pemborosan waktu. Hasil akhir penelitian Jisaid, dkk (2022) tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori tinggi, dengan persentase mencapai 61,45%.

Menurut Nabila (2023: 7) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat beberapa indikator dari faktor penyebab karena lingkungan fisik yang juga bisa disebut dengan adanya distraksi lingkungan, baik itu distraksi untuk melakukan hal lain maupun distraksi karena lingkungan yang kurang kondusif. Hal tersebut yang kemudian menjadi penyebab individu kehilangan fokusnya dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka dan memicu adanya perilaku menunda. Dalam konteks distraksi, terdapat beberapa contoh berdasarkan hasil wawancara dengan kelima subjek peneliti yaitu, melihat notif dari *gadget* dan segera membuka media sosial miliknya, bermain game online, menonton film. Sedangkan

dalam distraksi lingkungan yang tidak kondusif berupa, kebisingan dalam ruang kelas dan tempat belajar, salah satu subjek menyebutkan bahwa ketika dirinya melihat ada yang memainkan *gadget*-nya, membuat dirinya merasa terpicu untuk ikut mengecek *gadget* miliknya juga.

Oleh karena itu, lingkungan fisik secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap orang yang melihatnya, pengaruh tersebut berdampak langsung pada individu, misalnya menyebabkan mereka menjadi tidak fokus melihat dan mendengarkan materi yang disampaikan oleh dosen di kelas dan hal tersebut berefek pada ketidakpahaman individu terhadap materi yang telah disampaikan oleh dosen, yang kemudian menjadi salah satu alasan mereka untuk melakukan penundaan. Seperti pernyataan dari salah satu subjek peneliti bahwa, “kadang aku kalo ga ngerti materinya, jadi males ngerjain dan jadinya nunda” (KP, 2024). Sehingga dalam proses pembelajaran kebiasaan menunda tugas akan menjadi hal yang biasa, karena individu belajar ketika dirinya melihat bahwa teman-temannya menunda mengerjakan tugasnya, namun temannya ini tetap memperoleh nilai yang bagus. Maka dia akan mulai meniru perilaku temannya dan mulai untuk menunda tugas-tugasnya sendiri dan perilaku tersebut diperoleh dari pemahaman prinsip pembelajaran *positive*

reinforcement.

Adapun dampak yang dirasakan oleh individu berdasarkan hasil wawancara adalah sebagai berikut:

- a. Dampak internal : berupa perasaan cemas dan gelisah, ketiga dari kelima subjek peneliti menyatakan bahwa mereka merasa cemas ketika belum menyelesaikan tugasnya dan merasa gelisah ketika tugas semakin terus menumpuk dengan jarak deadline yang berdekatan dan berujung pada penyesalan, kecewa dan merasa jengkel dengan diri sendiri,
- b. Dampak eksternal : hasil akhir dari tugasnya kurang maksimal, yang dikarenakan dalam mengerjakan tugasnya subjek menjadi terbiasa untuk melakukan penundaan, maka tugas dikerjakan dengan terburu-buru atau dengan tergesa-gesa, dapat terjadi karena subjek melakukan pemborosan waktu sebelumnya dan waktu yang ada tidak dipakai secara efektif. Kemudian jika dalam tugas kelompok, waktu yang diperlukan cukup banyak karena mengharuskan adanya diskusi,

sehingga menunda tugas dalam kelompok karena memerlukan waktu lebih banyak untuk diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa orang lain dan/atau dirinya dapat berkontribusi pada perilaku menunda tugas.

Pengelompokkan dua dampak tersebut didasarkan dari Burka dan Yuen (dalam Harkinah, (2019) bahwa, dampak internal merupakan dampak yang secara langsung dirasakan oleh individu itu sendiri meliputi perasaan menyalahkan diri sendiri, perasaan kecewa, dan putus asa. Sedangkan pada dampak eksternal, berupa dampak yang dirasakan oleh orang lain yang berhubungan dengan prokrastinator meliputi, ketika terdapat tugas secara berkelompok maka bisa menjadi terhambat.

Selain itu, peneliti melihat dampak lain berdasarkan wawancara pertama, bahwa nyatanya faktor internal dari dalam diri individu seperti kegagalan dirinya dalam memotivasi, ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara efektif dan tidak adanya dukungan dari orang lain membuat individu merasa enggan dan/atau tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya. Hasil temuan ini relevan dengan penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi atau disebut sebagai prokrastinator, merasakan dampak atau konsekuensi yang cukup signifikan

baik dari dampak internal yang dirasakan sendiri, maupun dampak eksternal yang dirasakan oleh orang disekitarnya.

Hal ini berarti penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbandingan antara kedua faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi, jika dilihat dari faktor internal dalam diri individu bisa meliputi *self efficacy* yang terlampaui tinggi, hal tersebut bisa terjadi karena disebabkan oleh adanya konsekuensi positif yang mendorong prokrastinator untuk mengulangi perilaku penundaan tersebut dan jika perilaku penundaan tersebut terus berhasil maka dapat memicu *self efficacy* yang tinggi dalam diri mereka. Ketidakmampuan individu mengatur waktu juga menjadi salah satu pemicu perilaku prokrastinasi akademik pada faktor internal, hal ini berarti bahwa mereka menganggap *deadline* pengumpulan tugas masih terlalu lama, dan akan mulai mengerjakan mendekati hari pengumpulan tugas (*deadliner*). Akibatnya, faktor internal ini akan memengaruhi kondisi emosionalnya seperti membuat individu tersebut merasa cemas, perasaan gelisah dan merasa tertekan akan tugas-tugas yang belum dikerjakan.

Jika dilihat dari faktor eksternal individu, dapat meliputi tingkat dukungan yang diberikan teman sebaya, karena dua dari kelima subjek menyatakan bahwa dengan mereka mengerjakan tugas-tugas

bersama dengan teman lainnya dapat memberikan dorongan bagi mereka untuk menyelesaikan tugasnya. Selain itu, distraksi lingkungan fisik yang dapat terjadi bisa berupa lingkungan yang tidak kondusif seperti, kebisingan dalam ruang kelas dan tempat belajar, salah satu subjek menyebutkan bahwa ketika dirinya melihat ada yang memainkan *gadget*-nya, membuat dirinya merasa terpicu untuk ikut mengecek *gadget* miliknya juga. Dampak dari penyebab eksternal bisa berupa hasil akhir dari tugasnya kurang maksimal, yang dikarenakan dalam mengerjakan tugasnya subjek menjadi terbiasa untuk melakukan penundaan, maka tugas dikerjakan dengan terburu-buru atau dengan tergesa-gesa, dapat terjadi karena subjek melakukan pemborosan waktu sebelumnya dan waktu yang ada tidak dipakai secara efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan penulis, faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal yang menyebabkan, kebiasaan dalam menunda ketika akan memulai dan menyelesaikan tugas-tugas, kemudian keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan/atau bahkan kegagalan ketika hendak menyelesaikan tugas akibat pemborosan waktu yang telah dilakukan sebelumnya. Selain itu, penulis menemukan bahwa

individu memiliki perspektif terkait tugas lain diluar akademik yang dirasa lebih penting seperti tugas membersihkan kamar atau mengikuti kegiatan lain dalam organisasi. Akan tetapi, penulis juga menemukan terdapat dampak dari faktor internal yang juga dapat memicu suatu keadaan emosional yang negatif seperti cemas, kecewa, takut dan panik. Berdasarkan hasil penelitian lapangan dan diperkuat dari temuan ketika membaca literatur pustaka, benar bahwa penyebab dari prokrastinasi akademik dapat berasal dari faktor eksternal individu seperti adanya tekanan sosial berupa kurangnya dukungan teman sebaya dan distraksi dari kondisi lingkungan disekitar individu. Selain itu, tekanan sosial seperti mengikuti kegiatan organisasi dapat memicu seseorang untuk melakukan perilaku penundaan. Di sisi lain, distraksi lingkungan fisik seperti kondisi lingkungan yang tidak kondusif di kelas dapat membuat seseorang melakukan penundaan di kemudian hari dan kondisi kamar yang berantakan juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi terhadap seseorang serta penggunaan *gadget* pun menjadi salah satu sumber distraksi. Maka dari itu, dapat penulis simpulkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik terjadi di kalangan mahasiswa dapat diakibatkan oleh faktor eksternal yaitu tekanan sosial dan

lingkungan fisik yang ada sekitar individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akerina, J., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(1), 1-14.
- Armila, A. (2023). *Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37-48.
- Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FITK Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(02), 180-188.
- Handayani, N., Rizkya, S., Azhar, MI.,

- Hassanah, ANN., & Fadesti., PF. (2024). Cramming Sebagai Solusi Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial* , 4 (5), 2579-2593.
- Harkinawati, M. A. (2019). Pengaruh Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Hartati, J., Achadi, W., Syarnubi, S., & Naufa, MM (2022). Hubungan Prokrastinasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam FITK UIN Raden Patah Palembang. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* , 5 (4), 608-618.
- Hutchison, E. D. (2018). *Dimensions of human behavior: Person and Environment*. Sage Publications.
- Jisaid, W., Fauziah, S., & Ikhsan, M. (2022, September). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 14, pp. 161-167).
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96.
- Lestari, D. (2022). Hubungan burnout dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Skripsi Program Studi Psikologi
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Triadik*, 18(1).
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10.
- Putri, NI, & Edwina, TN. (2020). Keengganan tugas sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal studi guru dan pembelajaran* , 3 (1), 124-140.
- Ramanda, P., Sukirno, A., & Riski, R. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari keaktifan berorganisasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 111-117.
- Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Fear of Failure dan

Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 – 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 5 No. 2	Hal: 99-115	Agustus 2024
--	--	--------------	-------------	--------------

Motivasi Berprestasi terhadap
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin
Penelitian Psikologi dan Kesehatan
Mental (BRPKM)*, 2(1), 415-425.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi
akademik mahasiswa. *Jurnal
pembelajaran prospektif*, 2(2).