

## GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Cecilia Angelina Ng<sup>1</sup> & Niken Widi Astuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [cecilling08@gmail.com](mailto:cecilling08@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [nikenw@fpsi.untar.ac.id](mailto:nikenw@fpsi.untar.ac.id)

Masuk : 23-01-2020, revisi: 16-07-2022, diterima untuk diterbitkan : 23-07-2023

---

### ABSTRACT

*Academic procrastination is a prevalent phenomenon among students, despite its potential negative impacts on all aspects of their higher education journey. Previous studies have reported that a significant number of students engage in academic procrastination, with many becoming severe procrastinators and ultimately withdrawing from their studies. This study aims to explore academic procrastination in depth, independent of other variables. This study employs a qualitative phenomenological approach, utilizing interviews as the data collection method. The sampling techniques used are purposive random sampling and snowball sampling. The subjects of this study consist of 5 students (3 men and 2 women) from University X who have been working on their theses for over two semesters. The findings indicate that the five subjects engage in academic procrastination due to various factors. Internal factors influencing their procrastination behavior include physical conditions, such as physical illness, and psychological conditions including a lack of self-control, self-regulation, self-esteem, and self-efficacy, as well as the development of self-criticism. Meanwhile, external factors affecting procrastination behavior include low supervision and authoritarian parenting style. A common external factor experienced by all subjects is an environment that prioritizes outcomes over effort. The researcher also identified additional factors influencing procrastination behavior, such as perfectionist traits and a dysfunctional family background or broken home.*

**Keywords:** *academic procrastination, university students, thesis*

### ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah salah satu fenomena yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Padahal, perilaku ini dapat memberi dampak negatif bagi seluruh aspek dalam proses mahasiswa menempuh pendidikan tinggi. Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar mahasiswa dilaporkan terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Bahkan, tidak sedikit mahasiswa yang kemudian menjadi prokrastinator akut dan berakhir mengundurkan diri. Penelitian ini dilakukan untuk melihat lebih dalam terkait dengan prokrastinasi akademik terlepas dari variabel lain. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi, dengan metode pengambilan data berupa wawancara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive random sampling* dan *snowball sampling*. Subjek penelitian ini meliputi 5 mahasiswa (3 perempuan, 2 laki-laki) Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi selama lebih dari dua semester. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek melakukan prokrastinasi akademik didasari oleh faktor yang bervariasi. Faktor internal yang memengaruhi perilaku prokrastinasi subjek adalah kondisi fisik, yakni kesehatan fisik, serta kondisi psikologis yang meliputi kurangnya *self-control*, *self-regulation*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, dan berkembangnya *self-criticism* dalam diri individu. Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi perilaku prokrastinasi meliputi rendahnya pengawasan serta pola asuh otoriter. Terdapat satu faktor eksternal yang dialami oleh seluruh subjek, yaitu kondisi lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir daripada usaha. Peneliti menemukan juga faktor lain yang memengaruhi perilaku prokrastinasi, yaitu sifat perfeksionis serta latar belakang keluarga yang disfungsi atau *broken home*.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, mahasiswa, skripsi

## 1. PENDAHULUAN

Pada jenjang perguruan tinggi, skripsi merupakan syarat untuk menyelesaikan studi atau mendapatkan gelar sarjana. Namun, fase pengerjaan skripsi sering kali menjadi fase yang dinilai berat oleh mahasiswa (Ramadhani, 2016). Menurut Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (2012), skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Wulan dan Abdullah (2014) menyatakan bahwa mahasiswa pada umumnya diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu dua semester, atau kurang lebih sekitar satu tahun terhitung sejak skripsi terdaftar dalam Kartu Rencana Studi (KRS). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester dinyatakan sebagai prokrastinator.

Menurut Fajarwati (2015), terdapat lebih dari 50% mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan perpanjangan waktu hingga 7 semester. Penelitian Akinsola et al. (dalam Oematan, 2013) menunjukkan adanya korelasi antara prestasi akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Bruno (dalam Triana, 2013) melakukan penelitian yang memperlihatkan 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, bahkan perilaku tersebut dianggap sebagai suatu kebiasaan dikalangan mahasiswa. Burka dan Yuen (dalam Triana, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan status. Terdapat 90% mahasiswa yang dilaporkan melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dengan 25% di antaranya menjadi seorang prokrastinator akut dan pada umumnya berakhir mengundurkan diri dari perguruan tinggi. Steel (2007) menyebutkan bahwa sebanyak 80% hingga 90% mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi akademik, 70% dipertimbangkan melaksanakan perilaku prokrastinasi akademik, dan 50% di antaranya melakukan secara konsisten. Penelitian terbaru mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Subekti (2014) juga menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa program sarjana yang menjadi partisipan penelitian melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan sejumlah literatur, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda untuk menyelesaikan atau bahkan memulai suatu tugas akademik, yang dilakukan secara sengaja, meskipun telah memiliki ekspektasi akan adanya keterlambatan (Burka & Yuen, 2008; Ferrari et al., 1995; Milgram et al., 1998; Steel & Klingsieck, 2016). Ferrari et al. (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa karakteristik, yakni: (a) penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja atau tugas penting yang harus dihadapi. Individu menunda secara sadar menunda pekerjaan tersebut atau menunda penyelesaian pekerjaan tersebut hingga tuntas; (b) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memerlukan waktu yang lebih panjang dalam mengerjakan tugas karena membutuhkan persiapan yang berlebihan serta melakukan hal-hal yang tidak perlu; (c) kesenjangan waktu antara rencana yang dibuat dengan tindakan yang dilaksanakan. Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan dengan deadline yang telah ditentukan; (d) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menggunakan waktu luang yang ada untuk melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas.

Ferrari et al. (1995) membagi prokrastinasi akademik menjadi dua jenis, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* adalah penundaan yang dilakukan untuk mendapatkan sumber atau data yang lebih lengkap guna mendapatkan hasil akhir yang sempurna. *Dysfunctional procrastination* adalah penundaan yang dilakukan tanpa ada arah yang jelas, dapat merugikan individu karena hanya membuang waktu dan berpotensi

membuang kesempatan yang ada. *Dysfunctional procrastination* sendiri terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *decisional procrastination* dan *behavioral procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan tugas akademik, sementara *behavioral procrastination* adalah perilaku penundaan karena menghindari pekerjaan atau tugas akademik.

Terdapat beberapa dimensi dalam prokrastinasi akademik. Dimensi pertama adalah *perceived time*, yaitu prokrastinasi akademik yang dilakukan karena kegagalan individu dalam menepati waktu. Indikator dimensi *perceived time* adalah: a) gagal dalam menepati batas waktu, dan b) sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Dimensi kedua *intention-action gap*, yaitu suatu kesenjangan antara keinginan dan perilaku individu dalam mengerjakan sesuatu. Indikator dimensi *intention-action gap* adalah: a) terdapat kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja kerja actual, b) terdapat kesulitan melakukan suatu pekerjaan dengan batas waktu. Dimensi ketiga dari prokrastinasi akademik adalah *emotional distress*, yaitu suatu perasaan cemas individu saat melakukan prokrastinasi. Indikator dimensi *emotional distress* adalah: a) perasaan cemas saat akan melakukan prokrastinasi, dan b) perasaan tenang karena merasa memiliki banyak tenggang waktu. Dimensi keempat adalah *perceived ability*, yaitu keraguan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Indikator dari *perceived ability* adalah: a) merasa tidak yakin akan diri sendiri, dan b) terdapat ketakutan akan kegagalan (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007).

Menurut Ferrari et al. (1995), terdapat dua macam faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis. Kondisi psikologis yang dimaksud meliputi pola kepribadian yang mampu memicu prokrastinasi akademik. Pertama, *self-regulation*, yakni kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan pikiran dan perasaan, yang kemudian akan diimplementasikan dalam perilaku untuk mencapai kesuksesan, hubungan dengan orang lain, serta mencapai kesehatan fisik dan mental (Weiten et al., 2009). Kedua, *self-esteem*, berkaitan dengan bagaimana individu memandang nilai dan harga dirinya secara keseluruhan. Hal ini juga melibatkan keyakinan individu untuk merasa berharga, berarti, bernilai, dan mampu menikmati kebahagiaan dalam hidup. Ketiga, *self-efficacy*, yakni keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau melakukan mencapai hasil tertentu (Bandura, dalam Pfitzener-Eden, 2016). Keempat, *self-consciousness*, yakni kemampuan individu untuk mengenali dirinya secara internal maupun eksternal (Feningstein et al., 1975). Kelima, *self-control*, yakni kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan bertindak sesuai dengan kognisi atau pemikiran tertentu untuk mencapai tujuan tertentu (Chaplin, 2011). Terakhir, *self-criticism*, merupakan bentuk gangguan diri internal yang berupa pemeriksaan atau evaluasi perilaku individu dengan pengenalan akan kesalahan, kelemahan, dan kekurangan diri yang disertai perasaan bersalah dan ketakutan akan celaan (Widjast, 2011). Sementara itu, faktor eksternal yang disebutkan oleh Ferrari et al. (1995) meliputi a) gaya pengasuhan orang tua, di mana gaya pengasuhan otoriter lebih mungkin menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada anak dibandingkan gaya pengasuhan otoritatif; b) kondisi lingkungan dalam pengawasan, di mana individu dalam tingkat pengawasan rendah cenderung melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan individu dalam pengawasan tinggi; c) kondisi lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir daripada usaha berpotensi menyebabkan individu menjadi prokrastinator.

Ketika penulis melakukan studi literatur terkait prokrastinasi akademik, terdapat sejumlah penelitian yang menghubungkan prokrastinasi dengan berbagai variabel. Selain itu, terdapat juga penelitian mengenai faktor-faktor prokrastinasi akademik. Pada penelitian Fauziah (2015), dinyatakan bahwa faktor-faktor prokrastinasi akademik meliputi lingkungan, fisik, dan psikis. Dalam rangka memperkaya penelitian terkait prokrastinasi akademik, penulis berminat untuk mengkaji lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik terlepas dari adanya variabel lainnya, serta ingin mengkaji lebih dalam mengenai gambaran faktor prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2. METODE PENELITIAN

### Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah (a) mahasiswa aktif Universitas X, (b) sedang mengerjakan skripsi, (c) proses pengerjaan skripsi lebih dari satu tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive random sampling* dan *snowball sampling*. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi. Menurut Mertens (2010), penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan suatu peristiwa dari sudut pandang partisipan, dengan pengalaman subjektif sebagai pusat penelitian. Dalam penelitian ini, penulis ingin memahami gambaran prokrastinasi akademik dengan menggali pengalaman subjektif mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melalui wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data adalah media elektronik berupa *laptop* dan *tape recorder* untuk merekam proses wawancara, kertas, alat tulis, dan pedoman wawancara. Peneliti juga menyiapkan *informed consent* dan menyusun pedoman wawancara.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Subjek pertama berinisial M, merupakan seorang mahasiswi semester 11 berusia 23 tahun yang saat penelitian dilakukan sedang mengerjakan skripsi sekaligus berwirausaha. Saat wawancara, M mengaku kurang mampu mengesampingkan kegiatan yang menurutnya seru demi menyelesaikan skripsi. M juga memiliki kondisi lingkungan dengan pengawasan rendah. Selain itu, orang tua M lebih fokus pada hasil akhir (bukan usaha) dengan hanya menekankan M supaya lulus. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik M meliputi faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis yakni *self-control*, serta faktor eksternal yakni pengawasan yang rendah serta lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir.

Subjek kedua berinisial R, merupakan seorang mahasiswa semester 11 berusia 22 tahun yang saat penelitian dilakukan sedang mengerjakan skripsi. Saat wawancara, R mengaku kurang mampu mengendalikan diri terkait keinginan untuk mencapai kesuksesan. Selain itu, R juga dididik untuk mengikuti segala aturan dalam keluarga. Dengan kata lain, R tumbuh dalam lingkungan yang menerapkan gaya pengasuhan otoriter, sekaligus lebih fokus pada hasil akhir alih-alih usaha. R juga mengaku takut mendapat penilaian buruk terkait performa akademiknya. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik R adalah faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis, yakni *self-regulation*, *self-control*, dan

*self-criticism*. Selain itu, terdapat juga faktor eksternal yakni pengasuhan otoriter dan lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir.

Subjek ketiga berinisial A, merupakan seorang mahasiswa semester 13 berusia 24 tahun yang penelitian dilakukan sedang mengerjakan skripsi. Saat wawancara, A mengaku bahwa ia memiliki kondisi kesehatan yang membuatnya tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain itu, A juga tumbuh di lingkungan yang lebih fokus pada hasil akhir. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik A adalah faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik, serta faktor eksternal yakni lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir.

Subjek keempat berinisial CJ, merupakan seorang mahasiswi semester 13 berusia 24 tahun yang saat penelitian dilakukan sedang mengerjakan skripsi. Saat wawancara, CJ mengaku pesimis terhadap desain tugas akhir yang ia susun. CJ juga gemar mengkritik dirinya sendiri dan merasa bahwa ia seharusnya mampu menunjukkan performa yang lebih baik. Orang tua CJ juga lebih fokus pada hasil akhir, sehingga CJ tidak merasa adanya tekanan untuk segera lulus. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik CJ meliputi faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis yakni *self-esteem* dan *self-criticism*, serta faktor eksternal yakni lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir.

Subjek kelima berinisial E, merupakan seorang mahasiswi semester 13 berusia 25 tahun yang saat penelitian dilakukan sedang mengerjakan skripsi. Saat wawancara, E mengaku gagal mengimplementasikan pikirannya yang awalnya sudah mengambil mata kuliah Skripsi, tetapi justru lebih fokus pada aksi politik teman-temannya sampai menjadikan politik sebagai tujuannya. Rendahnya *self-efficacy* juga membuat E gagal menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain itu, E juga mengaku berasal dari keluarga *broken home*. E mengatakan bahwa kondisi keluarganya yang tidak harmonis membuat dirinya merasa terbelengket. Ia hampir tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah karena ia merasa tidak sepenuhnya terbuka dengan ibunya yang kini menjadi penanggung jawabnya. E juga cenderung melakukan segala sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa memedulikan pendapat dan perasaan keluarga. Hal ini dikarenakan satu-satunya hal yang dipedulikan oleh keluarga E adalah E memiliki gelar S1 tanpa memedulikan proses dan jerih payah E. E tumbuh di lingkungan dengan pengawasan rendah. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik E meliputi faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis yakni *self regulation* dan *self efficacy*, serta faktor eksternal yang meliputi pengawasan rendah serta lingkungan yang lebih mementingkan pada hasil akhir. Sebagai tambahan, terdapat faktor khusus yakni latar belakang keluarga yang disfungsi atau *broken home*.

Pada penelitian ini, penulis menemukan bahwa kelima subjek melakukan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh perilaku penundaan penyelesaian skripsi mereka. Sesuai pernyataan Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Prokrastinasi akademik seluruh subjek dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi subjek terdiri dari kondisi fisik dan psikologis. Menurut Ferrari et al. (1995), kondisi fisik seseorang dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik. Gupta et al. (2012) juga menyatakan bahwa faktor situasional yang menunjukkan perilaku prokrastinasi bisa disebabkan oleh beberapa situasi di luar kendali seseorang,

misalnya kondisi kesehatan yang buruk. Pada hasil penelitian ini, satu subjek (A) memiliki kondisi fisik yang membuat ia menjadi prokrastinator. Sementara itu, kondisi psikologis para subjek bervariasi.

Kondisi psikologis yang banyak dialami subjek meliputi *self-control*, *self-regulation*, dan *self-criticism*. Menurut Chaplin (2011), *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan bertindak sesuai kognisi atau pemikiran tertentu guna mencapai suatu tujuan. Kurangnya kemampuan ini membuat subjek M dan R lebih memilih melakukan kegiatan yang menurut mereka lebih menyenangkan alih-alih menyelesaikan skripsi. Sementara itu, *self-regulation* adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku secara keseluruhan. *Self-regulation* mencakup elemen kognitif, emosional, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang seperti kesuksesan, hubungan yang sehat dengan orang lain, serta kesejahteraan fisik serta mental (Weiten et al., 2009). Kurangnya kemampuan ini membuat subjek R dan E menjadi prokrastinator. E yang lebih memilih fokus pada aksi politik menunjukkan bahwa ia mungkin kesulitan mengatur prioritas secara keseluruhan. Ia tidak bisa menjaga keseimbangan antara kegiatan besar (aksi politik) dan tanggung jawab akademis (skripsi), yang memengaruhi tujuan jangka panjangnya (penyelesaian skripsi tepat waktu). *Self-criticism* sendiri merupakan bentuk gangguan diri internal yang berupa pemeriksaan atau evaluasi perilaku individu dengan pengenalan akan kesalahan, kelemahan, dan kekurangan diri yang disertai perasaan bersalah dan ketakutan akan celaan (Widjast, 2011). *Self-criticism* ditunjukkan oleh subjek C yang gemar mengkritik diri sendiri dan merasa bahwa ia seharusnya mampu melakukan tugas dengan lebih baik, serta subjek R yang takut mendapat penilaian buruk terkait performa kerjanya. Adanya *self-criticism* ini membuat subjek menjadi prokrastinator dan gagal menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Kondisi psikologis lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik subjek adalah *self-esteem* dan *self-efficacy*. Menurut Bandura (1992), *self-esteem* berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang nilai dan harga dirinya secara keseluruhan. Kurangnya *self-esteem* membuat subjek C merasa tidak percaya diri pada desain tugas yang sudah ia rancang, dan ketidakpercayaan diri ini mengarahkannya menjadi prokrastinator. Terakhir, *self-efficacy* yang merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, dalam Pfitzener-Eden, 2016). Kurangnya kemampuan ini membuat subjek E menjadi seorang prokrastinator.

Terdapat persamaan faktor eksternal yang dimiliki kelima subjek, yaitu seluruh subjek berada dalam lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir. Menurut Ferrari et al. (1995), individu yang berada pada lingkungan yang menilai berdasarkan hasil akhir alih-alih usaha memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk terlibat dalam prokrastinasi akademik. Kelima subjek tidak merasa ditekan oleh lingkungan sekitar, seperti keluarga, untuk segera menyelesaikan skripsi. Tidak adanya dorongan atau tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu menyebabkan kelima subjek merasa tidak termotivasi, dan berpikir tidak adanya keharusan untuk menyelesaikan skripsi sesegera mungkin. Faktor eksternal lain yang dimiliki subjek adalah rendahnya pengawasan. Menurut Ferrari et al. (1995), individu dalam tingkat pengawasan rendah cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Minimnya pengawasan yang didapatkan oleh subjek M dan E turut berkontribusi dalam perilaku prokrastinasi mereka. Faktor eksternal selanjutnya adalah gaya pengasuhan orang tua. Pola asuh otoriter yang dialami subjek R justru membuatnya tumbuh sebagai prokrastinator. Sesuai hasil penelitian Ferrari dan Olivette (1994, dalam Ferrari et al., 1995),

prokrastinasi secara signifikan berhubungan dengan gaya pengasuhan otoriter. Dalam teori psikodinamika, perilaku prokrastinasi dapat dianggap sebagai cara individu yang dibesarkan oleh orang tua otoriter untuk mengalihkan perasaan marah yang terpendam (Ferrari et al., 1995). Dengan demikian, alih-alih menghadapi situasi secara langsung, individu memilih untuk menunda atau menghindari tanggung jawab.

Faktor eksternal tambahan yang penulis temukan dalam penelitian ini adalah latar belakang *broken home*. Uwaifo (2008) menyatakan bahwa kehidupan dalam keluarga dengan orang tua tunggal dapat menjadi pengalaman traumatis bagi anak. Individu yang dibesarkan dalam struktur keluarga seperti itu sering mengalami beberapa masalah emosional seperti kurangnya kehangatan, cinta, dan masalah disiplin, yang dapat menghambat kinerja akademis mereka. Dalam penelitian ini, kondisi keluarga yang tidak harmonis membuat subjek E merasa terbengkalai. Ia juga tidak merasa bisa sepenuhnya terbuka dengan sang ibu yang menjadi penanggungjawabnya. Kondisi keluarga yang disfungsi ini turut berkontribusi dalam perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh subjek E.

Penulis juga menemukan bahwa perfeksionis dapat memengaruhi prokrastinasi akademik individu. Pada subjek R dan CJ, perfeksionis menjadi salah satu faktor prokrastinasi akademik keduanya. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), salah satu faktor prokrastinasi akademik adalah perfeksionis. Perfeksionis pada R dan CJ menghasilkan prokrastinasi akademik dengan jenis *functional procrastination*, di mana keduanya melakukan prokrastinasi akademik dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### **Gambaran Karakteristik dan Jenis Prokrastinasi Akademik**

Kelima subjek (M, R, A, CJ, dan E) memperlihatkan karakteristik prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Subjek M, A, dan E memperlihatkan karakteristik penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja atau tugas penting yang harus dihadapi, serta karakteristik memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Subjek R, A, dan CJ memperlihatkan karakteristik keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, subjek M dan CJ juga menunjukkan karakteristik terdapat kesenjangan waktu antara rencana yang dibuat dengan tindakan yang dilaksanakan.

Subjek R dan CJ memiliki persamaan dalam jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan. Kedua subjek tersebut melakukan prokrastinasi akademik dengan jenis *functional procrastination* karena sengaja menunda penyelesaian prokrastinasi akademik demi mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan ketiga subjek lainnya, yaitu M, A, dan E, melakukan prokrastinasi dengan jenis *dysfunctional procrastination* yang berbentuk *behavioral procrastination*. Ketiga subjek tersebut melakukan penundaan akademik yang tidak bermanfaat dengan menunda pekerjaan yang berkaitan dengan akademik.

Perilaku penundaan tidak semerta-merta tanpa tujuan dan adanya keinginan untuk melakukan kegiatan lain. Pada penelitian ini, subjek R dan CJ melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan dan tujuan yang kuat, yaitu mendapatkan hasil yang maksimal. Ferrari et al. (1995) menyatakan bahwa *functional procrastination* adalah penundaan yang dilakukan untuk mendapatkan sumber atau data yang lebih lengkap guna mendapatkan hasil akhir yang sempurna. Penundaan jenis ini dilakukan atas dasar alasan yang kuat dan mempunyai tujuan akhir. Sementara itu, subjek M, A, dan E melakukan prokrastinasi dengan jenis *dysfunctional procrastination*, yakni penundaan tugas

akademik tanpa ada arah yang jelas. Penundaan tugas akademik ini diperlihatkan dari perilaku M, A, dan E yang secara sengaja menunda pengerjaan skripsi karena memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Faktor lain yang mendukung M, A, dan E melakukan jenis prokrastinasi akademik adalah rasa malas dan prioritas yang berbeda. Karena itu, bentuk dari *dysfunctional procrastination* yang dilakukan M, A, dan E termasuk sebagai *behavioral procrastination*. Sesuai pernyataan Ferrari et al. (1995), *behavioral procrastination* adalah perilaku yang memperlihatkan penundaan, dan dilakukan karena menghindari pekerjaan atau tugas akademik.

#### **Gambaran Dimensi Prokrastinasi Akademik**

Dimensi masing-masing subjek berbeda-beda, namun kelima subjek memiliki persamaan dimensi *intention-action gap* dengan indikator terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja kerja aktual.

### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kelima subjek memiliki faktor internal dan eksternal penyebab prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Namun, terdapat persamaan satu faktor eksternal memengaruhi prokrastinasi akademik kelima subjek. Seluruh subjek tumbuh dalam lingkungan yang lebih mementingkan hasil akhir. Pada satu subjek (E), peneliti menemukan faktor lain yang tidak terdapat dalam teori, yakni latar belakang *broken home*.

Faktor penyebab prokrastinasi akademik menentukan jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh kelima subjek. Pada subjek M, A, dan E, jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah *dysfunctional procrastination* dengan bentuk *behavioral procrastination*, sedangkan pada subjek R dan CJ, jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah *functional procrastination*.

Terdapat empat karakteristik prokrastinasi akademik, namun tidak semua karakteristik diperlihatkan oleh kelima subjek. Karakteristik pertama yaitu penundaan untuk memulai tugas penting yang harus dihadapi terlihat pada subjek M, A, dan E. Karakteristik kedua yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan tugas terlihat pada subjek R, A, dan CJ. Karakteristik ketiga yaitu kesenjangan waktu antara rencana yang dibuat dan kinerja kerja aktual terlihat pada subjek M dan CJ. Sedangkan karakteristik terakhir yaitu melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan terlihat pada subjek M, A, dan E.

Kelima subjek memiliki persamaan dalam dimensi *intention-action gap* dengan indikator terdapat kesenjangan antara rencana dengan kinerja kerja aktual. Selain itu, kelima subjek memperlihatkan dimensi, diikuti dengan indikator yang berbeda.

#### **Saran**

Pada penelitian ini, terdapat keterbatasan pada ruang lingkup penelitian. Penulis tidak melihat faktor geografis dan latar belakang sosial ekonomi. Oleh sebab itu, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian supaya menghasilkan faktor yang lebih variatif. Saran lain untuk penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan metode kuantitatif guna mendapatkan sampel data yang lebih banyak dan variatif. Hal lain yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian

selanjutnya adalah menilik lebih dalam terkait faktor pola asuh orang tua pada perilaku prokrastinasi akademik.

### **Saran Kepada Mahasiswa**

Melalui penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran kepada mahasiswa yang memiliki karakteristik seperti kelima subjek untuk menyadari risiko prokrastinasi akademik. Komitmen diri terhadap waktu dan prioritas adalah aspek penting dalam kegiatan akademik. Jika individu merasa sedang melakukan prokrastinasi akademik, ada baiknya segera berkonsultasi dengan dosen atau jasa konsultasi yang disediakan oleh kampus guna mendapatkan bimbingan dan arahan. Selain itu, individu juga dapat mengikuti seminar yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik untuk mencegah tindakan prokrastinasi akademik lebih lanjut.

### **Saran Kepada Lembaga atau Institusi**

Melihat banyaknya fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi, lembaga diharapkan dapat memberikan seminar singkat terkait prokrastinasi akademik guna meningkatkan kesadaran dan mencegah mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Seminar disarankan untuk dilaksanakan pada pertengahan masa perkuliahan, mendekati masa-masa pendaftaran mata kuliah skripsi. Peneliti tidak menganjurkan untuk memberikan seminar pada awal masa perkuliahan demi menghindari terjadinya masa *cooling down* setelah mengikuti seminar. Seminar juga dapat dilakukan pada masa mahasiswa mengerjakan skripsi guna memotivasi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi.

### **REFERENSI**

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Penerj.). Grafindo Persada. (Karya asli diterbitkan tahun 2006)
- Fajarwati, S. (2015). Hubungan antara Self control dan Self efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 1-11.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psychopathic*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (3rd edition). SAGE Publications.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college student and their parents. *Jurnal Personality and Individual Differences*, 25, 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Oematan, C. S. (2013). Hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-7.
- Pfzner-Eden, F. (2016). Why do i feel confident? Bandura's sources predict preservice teachers' latent changes in teacher self-efficacy. *Journal Frontiers in Psychology*, 7, 1-16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01486>
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Kamus besar bahasa indonesia online* (edisi ketiga). Diunduh dari <https://kbbi.web.id/>

- Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja di fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Mulawarman Samarinda. *Psikoborneo*, 4(3), 507-517.
- Solomon, L. J., & Rothblum E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 64-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Subekti, S. B. (2014). *Perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia berdasarkan demografi* (Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Indonesia).
- Triana, K. A. (2013). Hubungan orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda. *eJournal Psikologi*, 1(3), 280-291.
- Uwaifo, V. O. (2008). The effects of family structure and parenthood on the academic performance of Nigerian university students. *Studies on Home and Community Science*, 2(2), 121-124.
- Weiten, W., Dana, D. S., & Hammer, E. Y. (2009). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (11th edition). Cengage Learning.
- Widjast, E. P. (2011). *Hubungan self criticism dengan distres pada siswa SMA Negeri 3 Surakarta* (Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Sebelas Maret).
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.