

Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu

Cindy Octavia Tanjaya^{1*}, Debora Basaria²

^{1,2} Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: cindytan2456@gmail.com, deborab@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Universitas X angkatan 2018-2020 yang belum menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan lima partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang terstruktur sebagian, kemudian dianalisis menggunakan metode naratif. Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa faktor internal, seperti rendahnya motivasi, kurangnya kemampuan pengaturan diri, dan strategi berpikir yang tidak optimal, menjadi pemicu utama prokrastinasi. Faktor eksternal, termasuk pola asuh orang tua, dukungan sosial yang terbatas, dan lingkungan akademik yang kurang kondusif, turut memengaruhi terjadinya penundaan tersebut. Dampak dari perilaku ini meliputi peningkatan tingkat stres, kecemasan, penurunan kualitas pembelajaran, serta keterlambatan kelulusan yang dapat memengaruhi masa depan mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program atau kebijakan yang membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi secara tepat waktu. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi mahasiswa mengenai pentingnya motivasi dan pengelolaan waktu dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, skripsi, mahasiswa, kelulusan tertunda, faktor internal, faktor eksternal.

Abstract

This research aims to analyze procrastination behavior among University X students class 2018-2020 who have not completed their thesis on time. The research approach used was qualitative with a phenomenological method, involving five participants who met the research criteria. Data was obtained through partially structured in-depth interviews, then analyzed using narrative methods. The research results identified that internal factors, such as low motivation, lack of self-regulation abilities, and non-optimal thinking strategies, are the main triggers for procrastination. External factors, including parenting styles, limited social support, and a less conducive academic environment, also influence these delays. The impacts of this behavior include increased levels of stress, anxiety, decreased quality of learning, and delays in graduation which can affect students' futures. It is hoped that these findings can become a reference for educational institutions to develop programs or policies that help students complete their theses on time. This research also provides insight for students regarding the importance of motivation and time management in completing academic assignments.

Keywords: *Academic procrastination, thesis, students, delayed graduation, internal factors, external factors.*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa juga didefinisikan sebagai seseorang yang aktif menggunakan akal dan pikirannya untuk belajar dan meneliti secara cermat serta penuh perhatian guna memahami ilmu pengetahuan (Iswahyudi & Mahmudi, 2017). Mereka diharapkan dapat menjadi tenaga profesional yang berkualitas dan berkontribusi dalam pembangunan bangsa dan negara.

Penyelesaian skripsi juga menjadi syarat wajib untuk mendapatkan gelar sarjana. Selain itu, skripsi berfungsi sebagai bukti kemampuan mahasiswa melalui penelitian yang sejalan dengan bidang studi mereka (Aini & Mahardayani, 2012). Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa mampu menentukan jalur karir yang sesuai, baik di bidang akademik maupun keterampilan yang relevan.

Menurut salah satu mahasiswa yang diwawancarai, kesulitan dalam menyelesaikan skripsi sering kali disebabkan oleh konflik jadwal dengan pekerjaan paruh waktu yang ia lakukan untuk mendukung kehidupan sehari-hari. Salah satu responden mengungkapkan “Aku sulit menyelesaikan skripsi karena harus bekerja paruh waktu.” (Hanny, komunikasi pribadi, 1 Oktober 2024).

Mahasiswa lain yang diwawancarai menjelaskan bahwa kurangnya motivasi menjadi salah satu faktor utama yang memperlambat proses penyelesaian skripsi, terutama ketika yang dipilih terasa kurang menarik baginya. “Aku merasa kehilangan motivasi karena semakin lama, topik yang saya pilih menjadi kurang menarik dan tidak relevan dengan minat aku.” (Jessyca, komunikasi pribadi, 1 Oktober 2024).

Proses pengerjaan skripsi sering kali menjadi hambatan bagi mahasiswa. Fenomena bottleneck terlihat dari jumlah mahasiswa yang lulus lebih sedikit dibandingkan dengan yang seharusnya lulus tepat waktu. Berdasarkan penelitian Kingofong (2004) yang menggunakan teknik *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara tidak terstruktur, terdapat tiga faktor yang berhubungan erat dengan permasalahan sistemik dalam pengerjaan skripsi. Ketiga faktor tersebut meliputi: (a) kurikulum yang tidak aplikatif, kurang terintegrasi, dan tidak cukup melatih mahasiswa dalam berargumentasi, yang mengakibatkan mahasiswa kurang siap mengerjakan skripsi, (b) hubungan antara dosen dan mahasiswa yang timpang akibat rasio dosen yang tidak seimbang, dengan dosen yang cenderung bersikap otoriter dalam pembimbingan, dan (c) sistem pendukung yang kurang memadai, seperti perpustakaan yang terbatas, yang mengharuskan mahasiswa mengeluarkan biaya tambahan untuk mencari sumber literatur.

Mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari dua semester untuk menyelesaikan skripsi seringkali dianggap mengalami prokrastinasi. Prokrastinasi adalah masalah yang sering terjadi dalam penulisan skripsi, di mana banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya. Beberapa masalah yang terkait dengan hal ini antara lain keterlambatan dalam pengerjaan skripsi, pandangan skripsi sebagai

beban hidup, rasa takut saat hasil skripsi diuji di depan dosen, serta kesulitan dalam membagi waktu antara skripsi dan aktivitas lainnya.

Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal untuk bertemu dosen dan bekerja, yang sering menyebabkan terhentinya progres skripsi. Prokrastinasi pada mahasiswa diperkirakan mencapai 75%, dengan 50% di antaranya melaporkan bahwa mereka secara konsisten mengalami prokrastinasi dan menganggapnya sebagai masalah. Selain itu, penelitian Ellis dan Knaus (1977) memperkirakan bahwa 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari et al. (1995), terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik, yang pertama adalah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang ada. Orang yang suka menunda-nunda tahu bahwa tugas yang ada harus segera diselesaikan. Ciri kedua adalah lambatnya penyelesaian tugas. Orang yang suka menunda-nunda membutuhkan waktu lebih lama dari yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Karakteristik ketiga adalah kesenjangan waktu antara kinerja yang diprediksi dan kinerja sebenarnya. Orang yang suka menunda-nunda mempunyai kesulitan dalam melakukan sesuatu dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Ciri keempat adalah melakukan aktivitas lain yang lebih menarik dibandingkan melakukan pekerjaan yang perlu diselesaikan. Lakukan aktivitas lain yang lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Selain itu, faktor penundaan menurut Ferrari et al. (1995) meliputi faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, faktor tersebut meliputi kondisi fisik atau kondisi psikologis individu tersebut. Selain itu terdapat faktor eksternal yaitu faktor yang ada di luar diri individu dan mempengaruhi prokrastinasi yaitu pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan.

Selain itu, mahasiswa kesulitan membagi waktu antara bertemu dosen dan bekerja, sehingga menyebabkan mereka meninggalkan disertasinya. Menurut Burka dan Yuen (2000) memperkirakan penundaan di antara siswa mencapai 75% dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa penundaan mereka sering terjadi dan menganggapnya sebagai masalah. Selanjutnya dalam penelitian Ellis dan Knaus (1977) diperkirakan 95% mahasiswa melakukan penundaan.

Berdasarkan jurnal penelitian yang terdahulu oleh Muyana (2018) Menunjukkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa prodi BK sejumlah 229 mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6% kategori tinggi 81% kategori sedang 13% kategori rendah 0%. Keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, insiatif dan kemalasan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan jurnal penelitian yang terdahulu oleh Dharma (2020) Menunjukkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 60%, kategori sedang 13.3%, kategori rendah 6.7%. kategori sangat rendah 10%. Beberapa faktor menyebabkan prokrastinasi akademik, seperti keyakinan pada kemampuan mereka, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, insiatif pribadi, dan kemalasan.

Berdasarkan jurnal penelitian yang terdahulu oleh Anisa (2022) Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner, untuk mengumpulkan data mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa selama pembelajaran daring. Menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan persentase 33,3%.

Penelitian yang terdahulu oleh Zusya dan Akmal (2016) dengan judul “Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi” dengan metode Kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur Academic Procrastination Scale dan Academic Self Efficacy. Menunjukkan bahwa uji korelasi ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ($r = -0,059$, $p = 0,398$). Berdasarkan perhitungan uji beda yang dilakukan prokrastinasi akademik memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan usia, jenis, kelamin, tahun masuk, tempat tinggal, dan kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan self-efficacy akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Akreditasi Untirta (Universitas Sultan Agung Tritayasa) menurun yang berada di Serang, Banten. Akreditasi adalah tolak ukur penilaian kualitas dan mutu pembelajaran suatu lembaga untuk keberlangsungan suatu lembaga itu sendiri dengan minimal standar BAN-PT. Penurunan akreditasi A menjadi B di Untirta berlaku hingga 2028 berdasarkan surat ketetapan oleh Surat Keputusan (SK) Nomor 1221/SK/BAN-PT/PEPA-Ppj/PT/2023 dikeluarkan BAN-PT.

Penyebab turunnya akreditasi adalah pengadaan gedung pendidikan dan kelengkapan akademik yang masih kurang menunjang pembelajaran standar kenaikan akreditasi, perhitungan jumlah pengajar dengan mahasiswa yang tidak sebanding, tingkat output kelulusan lulusan yang belum memenuhi syarat, perhatian peningkatan akreditasi hanya pada kuantitas mahasiswa namun tidak dengan kualitas mahasiswa dan tenaga pengajar, publikasi ilmiah dari tenaga pengajar dan mahasiswa. Dengan demikian, fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, terutama dalam penyelesaian skripsi menjadi masalah yang signifikan yang sering menghambat kelulusan tepat waktu banyak mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi yang terlihat dari fenomena bottleneck, di mana jumlah mahasiswa yang lulus lebih sedikit dibandingkan dengan seharusnya lulus tepat waktu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis bagi mahasiswa dan pihak kampus sebagai sumber informasi tambahan mengenai prokrastinasi akademik, khususnya dalam konteks penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dengan memberikan koreksi diri terkait prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat merefleksikan dan meminimalisir penyebab penundaan tugas. Bagi mahasiswa yang belum mengalami prokrastinasi, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menghindari perilaku menunda-

nunda. Selain itu, bagi universitas, hasil penelitian ini dapat membantu pihak kampus dalam memahami gambaran prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu, sehingga universitas dapat mengembangkan cara-cara untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku tersebut, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kelulusan. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji prokrastinasi akademik, sehingga penelitian-penelitian yang dilakukan dapat saling melengkapi dan memperkaya pemahaman tentang topik ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa mengenai prokrastinasi akademik dalam proses penyelesaian skripsi. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan lima mahasiswa semester akhir berusia 21-25 tahun dari angkatan 2018-2020 yang masih dalam tahap penyelesaian skripsi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara daring, yang dirancang untuk menggali informasi secara mendalam dengan fleksibilitas dalam proses interaksi. Informasi yang diperoleh dari partisipan digunakan untuk mendalami analisis prokrastinasi akademik, sehingga mendapatkan hasil yang bermakna dan mendalam sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Motivasi dan Keinginan

Motivasi dan keinginan individu dalam menyelesaikan tugas sangat mempengaruhi kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Partisipan NJ menunjukkan fluktuasi motivasi yang disebabkan oleh hambatan internal, seperti rasa malas yang cukup signifikan. Ia mengakui bahwa pada awalnya merasa semangat, namun kemudian motivasinya menurun seiring waktu. “Eee dalam pengerjaan skripsi, motivasi aku naik turun sih kak sejauh ini, awal-awal aku semangat, terus makin ke sini kayak ada hambatan dari diri sendiri, itu sih males.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 20-25). Partisipan SM menggambarkan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, yang dipengaruhi oleh lingkungan kos yang kurang mendukung produktivitas. Ia sering merasa malas dan memilih kegiatan yang tidak produktif, seperti bermain media sosial atau tidur. “Hmm iya sering, tadi kan udah dibilangin aku bener-bener sering menunda banget lagipula aku ngekos kan anak kos pasti mager buat ngerjain jadi yaudah scroll tiktok main hp tiba-tiba terus eh ketiduran. Malesnya sih yang susah buat dilawan.” (SM, W-1, 5/10/2024, 40-45).

Sebaliknya, Partisipan NS memiliki motivasi yang lebih stabil, didorong oleh keinginan untuk meraih gelar sarjana dan dukungan emosional dari keluarga. Meskipun menghadapi kendala, motivasi intrinsik dan dukungan eksternal memperkuat tekadnya untuk menyelesaikan skripsi. “Hmmm motivasi sih saya merasa termotivasi walaupun dalam proses pengerjaannya banyak kendala. Tapi saya termotivasi untuk mencapai gelar

sarjana. Selain itu juga dukungan dari keluarga sering memotivasi diri pribadi.” (NS, W-1, 6/10/2024).

Kondisi Fisik dan Psikologis

Kondisi fisik dan psikologis turut memengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Ketika seseorang merasa tidak sehat atau lelah, konsentrasi dan semangat mereka dalam mengerjakan tugas juga dapat menurun (Budiarti, 2011). Partisipan NJ mengalami masalah fisik seperti insomnia yang mengganggu fokus dan konsentrasi saat mengerjakan skripsi. Hal ini menyebabkan dirinya menunda pengerjaan lebih lanjut. “Eee aku alhamdulillah sehat-sehat aja sih cuman kalo misalkan mau ngerjain skripsi nih misalkan aku kepikiran mau ngerjain skripsi besok, nah malem nya itu aku tiba-tiba gak bisa tidur langsung insomnia kan jadinya tubuhnya gak fit malah jadi sakit pegel-pegel terus gak bisa konsentrasi juga. Nah karena perasaan gak enak itu karena si insomnia itu malah jadi ditunda lagi kerjain skripsinya besok nya lagi gak dikerjain lagi, males lagi ya emang susah sih buat ngebangun motivasi buat skripsi tuh.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 155-160). Selain itu, kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri juga terlihat pada NJ, yang merasa cemas dibandingkan dengan teman-temannya yang sudah lebih dulu menyelesaikan skripsi. Hal ini memperburuk keinginannya untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi. Partisipan NS, misalnya, mendapatkan dukungan emosional yang cukup besar dari keluarganya, yang membantu menjaga motivasi dan semangatnya meskipun menghadapi berbagai hambatan dalam pengerjaan skripsi. “Selain itu juga dukungan dari keluarga sering memotivasi diri pribadi.” (NS, W-1, 6/10/2024). Sementara itu, SM merasakan bahwa lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung, seperti kos yang tidak kondusif untuk belajar, turut memperburuk kecenderungannya untuk menunda-nunda.

Dengan merangkum keseluruhan data ini, kita bisa melihat bahwa prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan kondisi fisik, tetapi juga oleh faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dan lingkungan.

Dampak Prokrastinasi Akademik

Kecemasan dan Ketakutan Terhadap Kegagalan

Prokrastinasi dapat menambah kecemasan individu karena tenggat waktu yang semakin dekat tanpa adanya kemajuan yang berarti, memperburuk rasa takut akan kegagalan dan mengurangi kualitas pekerjaan. Partisipan NJ menunjukkan kekhawatiran terkait hasil dan proses sidang skripsi, meskipun sudah berusaha keras untuk menghasilkan skripsi yang baik, ia merasa takut jika usahanya tidak cukup menghadapi kritik atau nilai buruk. “Ya berat juga ya kalo kita mikirnya kapan skripsi selesai disisi lain kayak aku yakin aja aku mampu buat ngerjain skripsi dalam waktu yang cepat tapi disisi lain aku punya rasa malas yang sangat tinggi.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 345-350).

Partisipan SM merasa cemas dan takut, terutama terkait dengan perbandingan dirinya dengan anggota keluarga yang lebih dulu meraih kesuksesan akademik. “Aku

kadang takut bikinnya pernah juga waktu itu saudara aku seangkatan dan dia wisuda duluan dan itu aku bener-bener takut gak mau ngadepin orang-orang yang aku takut aja weh cemas gitu.” (SM, W-1, 5/10/2024, 350-355). Sementara itu, Partisipan NS merasakan stres karena tekanan tenggat waktu dalam menyelesaikan skripsi, bingung dan tertekan karena tenggat waktu semakin dekat, terutama dengan semester baru yang akan dimulai dan jadwal pendaftaran sidang yang semakin mendekat.

Hambatan dalam Mencapai Kesuksesan Akademis

Menunda tugas dapat menghambat pencapaian akademik karena mengganggu pengaturan waktu yang efektif, yang pada akhirnya menghalangi keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar dan partisipasi akademik (Choi & Kang, 2021). Partisipan NJ menggambarkan hambatan dalam mencapai kesuksesan akademis, terutama karena kebiasaan menunda pekerjaan dan pengaturan waktu yang buruk. Meskipun memiliki niat untuk menyelesaikan tugas dengan baik, hambatan ini memperlambat kemajuan pengerjaan skripsi. “Aku gak khawatir juga sih tapi aku kan berusaha untuk ngehasilin skripsi yang baik yang sempurna tapi aku gak tau juga sih nanti kan pas sidang skripsi malah dibantai sama penguji, atau dapat nilai yang buruk dari pengujinya jadi aku sebaik mungkin aku kerjain skripsi aku.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 415-420).

Partisipan SM menyadari dampak negatif dari menunda-nunda, terutama dalam tugas besar seperti skripsi. Ia merasa takut karena menunda pekerjaan dapat mempengaruhi keyakinannya terhadap kemampuan menyelesaikan tugas. “Heem iya aku merasa menunda-nunda itu berpengaruh banget ya takutnya aku gak bisa ngejalanin itu gitu.” (SM, W-1, 5/10/2024, 405-410). Partisipan NS menunjukkan pengalaman positif dalam akademik dengan nilai yang baik dan stabil, namun ia juga menghadapi tantangan dalam pengerjaan skripsi, seperti gangguan eksternal yang mengganggu motivasi dan konsentrasi. “Mungkin dari nilai awal semester sampai naik semester nilai baik dan stabil saya rasa ga ada kendala itu the jadi aman aja untuk akademik paling yang membuat saya susah ngerjain skripsi kayak banyaknya gangguan dari luar kayak pernah saya ikut pelatihan kerja terlebih dahulu mal...” (NS, W-1, 6/10/2024).

Penurunan Kualitas dan Kuantitas Pembelajaran

Prokrastinasi sering kali mengakibatkan penyelesaian tugas yang tergesa-gesa, mengurangi kesempatan untuk memahami materi secara mendalam dan memperburuk kualitas tugas. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki cukup waktu untuk berpikir kritis atau melakukan revisi, serta melewatkan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar. Partisipan NJ merasakan penurunan kualitas tugas yang dikerjakan karena menunda pengerjaan hingga mendekati tenggat waktu. Pengerjaan yang terburu-buru ini mengurangi kualitas dan kuantitas pekerjaan yang dapat diselesaikan. “Nah itu kan menunda-nunda itu misalnya dikasih deadline sama dosen ajak ketemu ya kita bahas masalah skripsi nya dan aku belum sama sekali ngerjain revisiannya jadi aku tuh buru-buru ngga baik juga ngerjainnya jadi sebenarnya ganggu banget sih menunda-nunda itu sangat berdampak sama hasil skripsi aku.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 440-445).

Partisipan SM mengakui penyesalan atas keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi yang diakibatkan oleh kebiasaan yang tidak efektif. “Jauh banget, ya buktinya aku

sampai bisa telat itu memang jauh dan salah banget.” (SM, W-1, 5/10/2024, 415-420). Partisipan NS mencerminkan tantangan dalam mengelola waktu dan fokus saat mengerjakan skripsi, di mana ketergantungan pada media sosial seperti Instagram dan TikTok menjadi gangguan utama yang menyebabkan penundaan. “Menunda-nunda itu memang hampir setiap momen itu menunda-nunda itu ada terus dan pekerjaan skripsi itu salah satunya ada sosial media saya sering banget keganggu oleh instagram atau tiktok dan sering lupa waktu.” (NS, W-1, 6/10/2024, 400-405).

Peningkatan Tingkat Stres

Semakin lama tugas ditunda, semakin besar tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa, terutama ketika waktu untuk menyelesaikan tugas semakin terbatas. Stres yang meningkat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Partisipan NJ mengungkapkan peningkatan stres yang dirasakannya ketika mendekati tenggat waktu pengerjaan skripsi, yang mengganggu pola tidurnya. “Yaa yang tadi aku bilang juga kan aku pola tidurnya ga baik ya kadang bisa tidur beberapa jam aja kadang ga bisa tidur sama sekali jadi kan aku tuh orang nya perasa dan pemikir banget jadi kalo ada yang mau dikerjain besoknya apalagi skripsi bisa kepikiran H-1 nya.” (NJ, W-1, 5/10/2024, 500-505).

Partisipan SM merasakan tekanan dan kecemasan yang meningkat, terutama karena perbandingan dengan teman-teman yang telah berhasil dan sudah wisuda. Pengaruh lingkungan sosial, seperti pencapaian teman-teman, mempengaruhi emosi dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademis. “Iya berpengaruh banget kayak sampe kepikiran banget apalagi ngeliat temen-temen post wisuda itu kayak bener-bener beban banget buat aku.” (SM, W-1, 5/10/2024, 445-450). Partisipan NS merasa terjebak dalam keraguan dan overthinking terkait kemampuannya menyelesaikan skripsi. Rasa gagal yang muncul menunjukkan adanya tekanan tinggi dan kekhawatiran mengenai kualitas skripsi yang sedang dikerjakan. “Perasaan gagal itu pasti ada tapi sedikit teh kayak apakah saya bisa menyelesaikan skripsi ini atau tidak apakah skripsi ini bagus atau tidak jadi lebih ke overthinking gitu teh.”

Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Pengambilan Risiko

Beberapa individu menunda-nunda karena merasa tertantang untuk menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas. Mereka mungkin merasa lebih produktif saat bekerja mendekati tenggat waktu, meskipun hal ini dapat meningkatkan tingkat stres.

Tabel 1. Perbandingan Pengambilan Risiko

Partisipan	Pengambilan Risiko	Penanganan Terhadap Tugas Mendekati Tenggat Waktu	Kesadaran Terhadap Dampak Penundaan
NJ	Menunda tugas mendekati tenggat waktu, tetapi tetap berusaha untuk menyelesaikan dengan sebaik mungkin	Berusaha melakukan tugas dengan baik meskipun dekat dengan deadline	Menyadari pentingnya kualitas pekerjaan meskipun bekerja di bawah tekanan
SM	Merasa tertantang dan memotivasi dirinya untuk	Menganggap tugas sebagai tantangan yang memacu motivasi, merasa lebih mampu menghadapinya	Menyadari bahwa awalnya sulit, namun akhirnya bisa menyelesaikan tugas dengan baik

	mengatasi kesulitan saat tenggat waktu mendekat		
NS	Menunda tugas meskipun merasa itu salah, tetapi tenggat waktu dari dosen pembimbing mendorong penyelesaian	Mengalami dorongan dari tenggat waktu yang diberikan dosen, tetapi merasa kurang pengawasan dari dosen pembimbing	Menyadari bahwa penundaan adalah hal yang salah, tetapi kurangnya tekanan dari dosen membuatnya lebih santai
AS	Merasa lebih fokus dan termotivasi saat mendekati tenggat waktu, meskipun menyebabkan stres	Mengandalkan tenggat waktu untuk menyelesaikan tugas, merasa lebih efisien saat mendekati deadline	Menyadari bahwa cara ini dapat menyebabkan stres dan pengelolaan waktu yang buruk
AM	Menyadari adanya risiko penundaan, tetapi terkadang masih menunda tugas	Mengakui risiko penundaan yang dapat menambah beban, tetapi tetap menunda dalam beberapa kesempatan	Menyadari pentingnya pengambilan tindakan tepat waktu, tetapi masih ada kecenderungan untuk menunda

Kurangnya Pernyataan yang Tegas

Individu yang kesulitan mengungkapkan keinginan atau menolak permintaan orang lain sering kali terjebak dalam situasi di mana mereka merasa terbebani dengan tugas yang menumpuk, sehingga akhirnya menunda pekerjaan penting.

Tabel 2. Perbandingan Kurangnya Pernyataan yang Tegas

Partisipan	Pernyataan yang Tegas	Pendekatan dalam Menghadapi Kesulitan	Ketergantungan pada Orang Lain
NJ	Lebih memilih mencari informasi sendiri	Mencari solusi mandiri tanpa menghubungi dosen	Tidak terlalu bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah
SM	Kurang percaya diri untuk mengerjakan sendiri	Bergantung pada teman untuk membantu mengerjakan skripsi	Cenderung meminta bantuan teman ketika merasa kesulitan
NS	Tidak merasa cemas atau ragu dalam meminta bantuan	Merasa nyaman bertanya kepada teman atau orang yang sudah berpengalaman	Mencari dukungan dari teman tanpa masalah atau rasa cemas
AS	Tidak ragu untuk bertanya kepada teman terdekat	Mengandalkan masukan dari orang lain untuk meningkatkan hasil pekerjaannya	Menggunakan dukungan sosial untuk memperkuat keyakinan dalam menyelesaikan tugas
AM	Mencari dukungan dalam mempertimbangkan langkah berikutnya	Mencari bantuan dalam menentukan langkah selanjutnya setelah menentukan topik	Meminta bantuan untuk mendapatkan pandangan atau saran lebih lanjut

Pemberontakan Terhadap Kontrol Diri

Beberapa orang menunda tugas sebagai bentuk perlawanan terhadap otoritas atau tekanan yang mereka alami. Dalam hal ini, prokrastinasi berfungsi sebagai cara untuk menolak aturan atau tuntutan dari luar.

Tabel 3. Perbandingan Pemberontakan Terhadap Kontrol Diri

Partisipan	Pemberontakan terhadap Kontrol Diri	Penjelasan	Sikap terhadap Tuntutan atau Kontrol Eksternal
NJ	Tidak ada pemberontakan terhadap kontrol diri	Termotivasi oleh dorongan dari dosen pembimbing, merasa perlu bimbingan dan deadline	Menganggap deadline dan pengawasan dosen penting untuk produktivitas
SM	Tidak ada pemberontakan terhadap kontrol diri	Penundaan terjadi meskipun ada jadwal bimbingan dengan dosen, lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ketidakjelasan revisi	Merasa bingung dengan tulisan dosen dan cenderung menunda ketika ada kesulitan
NS	Tidak melihat tindakannya sebagai pemberontakan	Lebih memandang kebutuhan akan nasihat dan teguran dari orang lain sebagai cara memperbaiki diri	Menyadari pentingnya bimbingan dan teguran, tidak merasa bertindak sebagai pemberontak
AS	Mengalami penundaan akibat tekanan deadline	Merasa tekanan deadline tidak memberikan dorongan untuk segera bertindak, malah menunda tugas	Deadline justru membuatnya menunda, merasa tidak terdorong untuk bertindak segera
AM	Tidak ada pemberontakan terhadap kontrol diri	Tidak merasakan hambatan atau konflik terkait dengan kontrol eksternal	Mampu mengelola tugas tanpa menimbulkan konflik atau pemberontakan terhadap kontrol

Kesulitan dalam Membuat Keputusan

Proses pengambilan keputusan yang lambat atau penuh keraguan dapat memicu prokrastinasi. Ketika seseorang merasa tidak yakin dengan langkah yang harus diambil atau takut membuat keputusan yang salah, mereka cenderung menunda tindakan, yang akhirnya membuat masalah semakin kompleks

Tabel 4. Perbandingan Kesulitan dalam Membuat Keputusan

Partisipan	Kesulitan dalam Membuat Keputusan	Penjelasan	Sumber Kesulitan
NJ	Kebingungan dalam memilih pendekatan penelitian	Menghadapi konflik antara preferensi pribadi (metode kualitatif) dan arahan dosen untuk menggunakan mixed method	Ketidaksesuaian antara preferensi pribadi dan arahan dosen terkait metode penelitian
SM	Ketidaksesuaian antara dosen pembimbing 1 dan 2 tentang judul skripsi	Terpaksa mengulang bab 1 skripsi karena ketidaksepakatan antara dosen pembimbing mengenai judul	Perbedaan pendapat antara dosen pembimbing mengenai judul skripsi
NS	Kebingungan dalam menentukan informan wawancara	Mengalami kesulitan dalam memilih informan yang tepat untuk penelitian skripsi	Ketidakpastian dalam memilih informan yang sesuai dengan kriteria penelitian
AS	Keraguan dalam pengambilan keputusan tentang topik dan variabel	Mengalami kesulitan dalam memutuskan topik dan variabel penelitian, memerlukan beberapa kali bimbingan	Ketidakpastian dalam memutuskan topik dan variabel penelitian yang tepat
AM	Tidak ada kesulitan besar dalam pengambilan keputusan	Mencari dukungan tambahan dari luar untuk memperjelas pemahaman materi skripsi	Mengandalkan bantuan luar (sewa pembimbing luar) untuk memperjelas materi

Pembahasan

Berdasarkan analisis yang mendalam terhadap lima partisipan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mereka dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pola pengasuhan, kemampuan dalam pengaturan diri (*self-regulation*), serta motivasi, sedangkan faktor eksternal berkaitan

dengan lingkungan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Penemuan ini sejalan dengan teori Ferrari et al. (1995), yang menekankan peran pola pengasuhan, pengaturan diri, dan motivasi dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Pola pengasuhan ditemukan sebagai faktor yang sangat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Partisipan NJ dan SM, yang mendapat dukungan emosional yang kuat dari keluarga, menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan lainnya. Ini mendukung pandangan teori Ferrari et al. (1995) yang menyebutkan bahwa pola pengasuhan otoritatif dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda, sedangkan gaya pengasuhan otoriter atau permisif justru meningkatkan perilaku tersebut. Sebaliknya, partisipan AS mengungkapkan bahwa kurangnya komunikasi yang mendalam dengan orang tua memengaruhi motivasi intrinsiknya, yang berujung pada meningkatnya kecenderungan prokrastinasi.

Kemampuan dalam mengatur diri juga menjadi faktor penting dalam perilaku prokrastinasi, seperti yang ditemukan pada partisipan NS. NS merasa kesulitan mengelola waktu antara tanggung jawab keluarga dan studi, serta kurang memiliki strategi kognitif yang efektif. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk mengatur diri dengan baik dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Partisipan lainnya menunjukkan variasi dalam pengelolaan waktu mereka, tergantung pada seberapa efektif mereka mengatur diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Motivasi dan kepercayaan diri juga berperan besar dalam memengaruhi prokrastinasi (Pratama, Ervina, & Setyorini, 2023). Partisipan AM mengungkapkan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah hambatan utama dalam menyelesaikan skripsinya. Ketakutan ini sering kali menyebabkan penundaan. Di sisi lain, partisipan AS menyebutkan bahwa ketergantungan pada validasi eksternal membuatnya lebih sulit untuk mengatasi prokrastinasi. Motivasi intrinsik yang rendah menjadikannya lebih sulit untuk mengambil langkah proaktif dalam menyelesaikan tugas.

Lingkungan akademik dan sosial juga memainkan peran penting dalam prokrastinasi. Partisipan NJ mencatat bahwa lingkungan akademik yang lebih toleran memberi mereka lebih banyak kesempatan untuk menunda pekerjaan, yang memperburuk kecenderungannya untuk menunda-nunda. Sebaliknya, partisipan AM merasakan bahwa dukungan sosial yang positif, seperti dari teman-teman atau hobi, dapat mengurangi prokrastinasi dengan menciptakan motivasi baru dan meningkatkan rasa tanggung jawab.

Prokrastinasi memiliki dampak yang signifikan, seperti peningkatan stres, penurunan kualitas pekerjaan, dan keterlambatan dalam pencapaian akademik (Farmer, Xu, & Dupre, 2022). Contohnya, NJ melaporkan bahwa bekerja tergesa-gesa menjelang menjelang tenggat waktu mengurangi kualitas skripsinya. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa prokrastinasi sering kali berdampak pada kualitas hasil akademik yang buruk dan meningkatnya stres.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, sebagaimana dijelaskan dalam teori Ferrari et al. (1995). Faktor internal mencakup motivasi yang tidak stabil, kelemahan dalam kemampuan mengatur diri, serta kondisi psikologis tertentu. Mahasiswa dengan motivasi rendah cenderung menghadapi hambatan internal, seperti rasa malas atau kehilangan ketertarikan terhadap tugas yang harus diselesaikan, serta kesulitan dalam mengelola waktu, seperti ketidakmampuan menentukan prioritas atau memanfaatkan alat bantu manajemen tugas. Faktor eksternal melibatkan pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan sosial.

Pola asuh yang bersifat otoriter atau kurangnya dukungan emosional dari keluarga sering kali berkontribusi pada tingginya tingkat prokrastinasi, sementara lingkungan yang tidak mendukung, seperti tempat tinggal yang tidak kondusif atau minimnya pengawasan akademik, turut memperburuk kecenderungan menunda-nunda. Sebaliknya, keberadaan dukungan emosional dari keluarga, teman, atau komunitas sosial dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi. Diskusi dalam penelitian ini mengkonfirmasi bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti motivasi, pengaturan diri, dan kondisi psikologis, memiliki peran yang signifikan dalam membentuk pola prokrastinasi. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya motivasi dalam mengatasi perilaku menunda, sementara faktor eksternal, seperti dukungan sosial, berfungsi sebagai pengimbang yang dapat mengurangi dampak negatif prokrastinasi.

BIBLIOGRAFI

- Aini, Aliya Noor, & Mahardayani, Iranita Hervi. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65–71.
- Anisa, Anisa. (2022). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Hybrid: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 29–33.
- Budiarti, Lina Rahayu. (2011). *Pengaruh Persepsi Mahasiswa Atas Kemampuan Dosen Dalam Pengelolaan Kelas dan Fasilitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Kewirausahaan Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun Ajaran 2010/2011*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Choi, Jaewoo, & Kang, Woonsun. (2021). Effects of Transformational Leadership on Teachers' Self-Efficacy in Education for Sustainable Development: A Serial Mediation Analysis. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(5), 2534–2547. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i5.6343>
- Dharma, Andhika Mustika. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharmya acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Farmer, Heather, Xu, Hanzhang, & Dupre, Matthew E. (2022). Self-efficacy. In

- Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 4410–4413). Springer.
- Iswahyudi, Agus, & Mahmudi, Ibnu. (2017). Pengaruh Mengikuti Orgamawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Ikip Pgri Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1016>
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10.
- Pratama, Adhitya Putra, Ervina, Rr Hawik, & Setyorini, Noni. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82–91.

Copyright holder:

Cindy Octavia Tanjung, Debora Basaria (2024)

First publication right:

Syntax Admiration

This article is licensed under:

