

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik pada dasarnya bukan sekadar kebiasaan menunda tugas belajar, tetapi merupakan perilaku maladaptif yang secara sadar dilakukan meskipun individu memahami konsekuensi negatifnya. Berasal dari kata Latin *pro* (maju, ke depan, lebih suka) dan *crastinus* (besok), istilah ini secara etimologis menegaskan kecenderungan untuk lebih memilih menunda daripada bertindak segera (Steel, 2006). Dalam konteks akademik, prokrastinasi tidak hanya berimplikasi pada keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan prestasi, dan terbatasnya penguasaan materi, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis seperti stres, kecemasan, hingga rasa bersalah yang dapat memperburuk siklus penundaan. Fenomena ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan semata persoalan manajemen waktu, melainkan berkaitan erat dengan motivasi, regulasi diri, dan kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, memahami prokrastinasi akademik secara kritis menuntut analisis yang lebih komprehensif terhadap faktor penyebab, dinamika perilaku, serta dampaknya, sehingga strategi intervensi tidak berhenti pada solusi teknis, tetapi juga menyentuh aspek kognitif, afektif, dan motivasional untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta kesejahteraan peserta didik.

Selain itu, Perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi tidak hanya menghadirkan peluang positif dalam proses pembelajaran, tetapi juga memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik melalui distraksi digital seperti media sosial, aplikasi hiburan, dan platform daring lainnya. Fenomena ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor eksternal berupa godaan teknologi dan faktor internal berupa lemahnya regulasi diri serta keterampilan manajemen waktu. Mahasiswa yang gagal mengendalikan penggunaan teknologi cenderung kesulitan menentukan prioritas akademik, sehingga perilaku menunda semakin mengakar dan berdampak negatif pada produktivitas maupun kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, memahami prokrastinasi akademik secara kritis memerlukan pendekatan integratif yang tidak hanya menyoroti perilaku individu, tetapi juga konteks sosial-digital yang memengaruhinya, sehingga strategi intervensi dapat dirancang lebih relevan baik pada level personal maupun institusional.

(Ferrari.et.al.,1995) menekankan bahwa prokrastinasi tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku menunda, melainkan sebagai fenomena multidimensi yang mencakup pola kebiasaan, trait kepribadian, hingga struktur mental yang saling berhubungan. Prokrastinasi sebagai kebiasaan ditandai dengan respons penundaan yang sudah menetap dalam diri individu, sering kali diperkuat oleh keyakinan irasional yang membuat individu merasa penundaan tersebut wajar atau dapat ditoleransi. Dalam konteks akademik,

manifestasi prokrastinasi tampak jelas pada mahasiswa melalui gejala spesifik seperti penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan pekerjaan, lebih memilih aktivitas lain yang tidak relevan, hingga adanya kesenjangan antara rencana dan realisasi. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya mencerminkan kegagalan manajemen waktu, tetapi juga menggambarkan keterikatan kognitif dan emosional yang menjadikan perilaku menunda sebagai pola tetap dalam menghadapi tuntutan akademik.

(Solomon dan Rothblum, 1984) menegaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang bersifat sengaja, di mana individu secara sadar memilih untuk menunda meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari tindakannya. Penekanan pada aspek kesengajaan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukanlah hasil keterpaksaan eksternal, melainkan lahir dari keputusan internal individu yang sering kali dipengaruhi oleh pola pikir dan regulasi diri. Dalam konteks akademik, prokrastinasi dapat dikenali melalui ciri khas seperti menunda pengerjaan tugas penting, melakukan penundaan secara berulang, serta munculnya perasaan negatif berupa ketidaknyamanan, kecemasan, atau rasa bersalah. Dengan demikian, prokrastinasi bukan sekadar masalah perilaku menunda, tetapi juga refleksi dari konflik internal antara kesadaran akan pentingnya tugas dengan kecenderungan untuk menghindarinya, yang pada akhirnya berdampak langsung pada pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Menurut Ferrari (Ghuron & Risnawita, 2017), prokrastinasi tidak cukup dipahami hanya sebagai perilaku menunda, tetapi juga sebagai kebiasaan yang berulang hingga membentuk pola tetap dalam diri individu. Penundaan yang dilakukan berulang kali ini menunjukkan adanya kecenderungan trait, yakni karakteristik kepribadian yang menetap dan diperkuat oleh keyakinan irasional, seperti anggapan bahwa penundaan tidak menimbulkan masalah serius. Lebih jauh, prokrastinasi dapat dipandang sebagai trait kepribadian yang kompleks, karena tidak hanya melibatkan perilaku menunda, tetapi juga struktur mental dan komponen psikologis yang saling berhubungan. Dengan demikian, prokrastinasi bukanlah fenomena sesaat, melainkan bagian dari disposisi kepribadian yang dapat diamati baik secara langsung melalui tindakan menunda maupun secara tidak langsung melalui pola pikir dan sikap individu terhadap tugas.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Priska Amanda Mauliddia, 2022) mengindikasikan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penulisan skripsi yaitu berupa faktor internal kurangnya motivasi diri, faktor eksternal kurangnya motivasi dari keluarga, faktor Dosen dan faktor ekonomi, adapun problem diri seperti mudah bosan dan stress. Adapun cara lain atau langkah-langkah mahasiswa menghentikan prokrastinasi akademik dalam penulisan skripsi yaitu, mengelola diri dari segi waktu, menghilangkan hal-hal pengalih perhatian, menjadi sadar ganjaran dan melakukan tugas itu sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Risma Nabila, 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan faktor eksternal secara signifikan memengaruhi perilaku mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Faktor internal termasuk self-efficacy, kontrol diri dan regulasi diri, motivasi, serta kemalasan memiliki peran penting terkait prokrastinasi. Sementara faktor eksternal, mencakup distraksi dari lingkungan, tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan kampus.

Untuk memperkuat latar belakang penelitian, dilakukan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa psikologi guna memahami pengalaman mereka terkait bentuk-bentuk gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Seorang mahasiswa tingkat akhir, A (23 tahun)

“Aku biasanya memang sering menunda ngerjain tugas karena rasanya kalau dikerjain pas santai malah susah fokus, tapi kalau sudah kepepet dan deadline sudah dekat, justru merasa lebih lancar dan lebih semangat buat nyelesain tugasnya. Kayaknya tekanan waktu itu bikin aku jadi lebih fokus dan gak gampang terganggu sama hal-hal lain di sekitar”.

Berdasarkan Wawancara awal mengungkapkan bahwa penundaan pengerjaan tugas pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipicu oleh rasa malas, tetapi juga oleh keyakinan bahwa tekanan waktu mendekati deadline justru meningkatkan fokus dan produktivitas. Pola ini menunjukkan adanya mekanisme kognitif yang irasional, di mana mahasiswa menormalisasi prokrastinasi sebagai strategi kerja, padahal konsekuensinya berpotensi

menimbulkan stres dan menurunkan kualitas hasil akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tampak bukan sekadar kebiasaan menunda, melainkan sebuah pola berpikir maladaptif yang mengaburkan batas antara strategi belajar efektif dan perilaku yang merugikan diri sendiri.

Berikutnya penelitian yang dilakukan pada I (23 tahun) mengungkapkan pada wawancara singkatnya:

“Aku sering ke-distrack sama media sosial waktu lagi ngerjain tugas. Awalnya cuma mau lihat sebentar, tapi malah dibawa scroll terus sampai lupa waktu. Kadang niatnya mau fokus, tapi notifikasi dari chat atau update di medsos bikin perhatian aku terpecah. Akhirnya, tugas jadi tertunda karena kebanyakan main media sosial sebelum benar-benar serius ngerjainnya. Meskipun tahu itu bikin waktu jadi mepet, susah banget buat lepas dari godaan medsos”.

Berdasarkan Wawancara dengan I (23 tahun) menunjukkan bahwa distraksi dari media sosial menjadi salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi akademik. Meskipun menyadari dampak negatifnya, penggunaan media sosial tetap sulit dikendalikan karena notifikasi dan konten yang menarik memperlemah fokus serta regulasi diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, tetapi juga oleh godaan eksternal digital yang membentuk pola perilaku menunda secara berulang.

Sementara itu, R (23 tahun) mengungkapkan beberapa hal dalam wawancara tersebut yaitu :

“Aku sering memilih ngerjain tugas sambil nongkrong bareng teman, niatnya biar bisa ngerjain bareng-bareng. Tapi kenyataannya malah bikin tugas jadi tertunda. Soalnya, kalau di tempat ramai, aku jadi susah fokus karena banyak suara dan aktivitas di sekitar yang mengganggu. Kadang sebenarnya pengen serius, tapi suasana yang ribut bikin perhatian gampang buyar. Akhirnya, tugas jadi ketunda terus. Selain itu, aku juga sering terhambat karena susah nyari materi yang sesuai, dan kadang bimbingan sama dosen juga terkendala, entah karena jadwal yang bentrok atau respon dosen yang lama. Jadi, aku lebih memilih ngerjain tugas saat suasana tenang atau pas lagi santai, walaupun akibatnya tugas baru selesai mepet deadline”.

Berdasarkan Wawancara dengan R (23 tahun) memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti kesulitan menjaga fokus di lingkungan sosial yang ramai serta hambatan teknis dalam mencari materi dan berkoordinasi dengan dosen. Kondisi ini menunjukkan bahwa keinginan untuk produktif sering kali terhambat oleh situasi yang tidak kondusif, sehingga penundaan menjadi pilihan yang berulang. Dengan demikian, prokrastinasi pada R bukan hanya akibat kurangnya regulasi diri, tetapi juga hasil interaksi antara lingkungan belajar, akses sumber daya, dan dinamika bimbingan akademik.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa bukan sekadar persoalan menunda tugas, melainkan refleksi dari interaksi antara faktor internal dan eksternal yang kompleks. Kurangnya fokus, rendahnya motivasi, serta rasa takut gagal menunjukkan adanya hambatan psikologis yang membuat mahasiswa menunda pekerjaan, bahkan ketika menyadari dampak negatif dari penundaan tersebut. Tekanan perfeksionisme memperparah kondisi ini, karena keinginan untuk

menghasilkan hasil sempurna justru berujung pada keterlambatan memulai. Distraksi media sosial, rasa bosan terhadap tugas, serta lemahnya keterampilan manajemen waktu memperlihatkan bahwa prokrastinasi bukan hanya terkait disiplin diri, tetapi juga pengelolaan emosi dan prioritas hidup. Dengan demikian, fenomena ini menuntut solusi holistik yang mencakup penguatan regulasi diri, pengembangan strategi belajar yang efektif, serta dukungan lingkungan akademik yang mampu meminimalisasi faktor-faktor penghambat produktivitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, maka peneliti merumuskan masalah yang diteliti yakni :

1. bagaimana bentuk prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi ?
2. apa saja faktor yang melatarbelakangi prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah yang telah di kemukakan, penelitian ini akan di fokuskan pada prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa akhir agar tetap terarah dan tidak melebar. Adapun batasan masalah yang ditetapkan adalah, bagaimana bentuk prokrastinasi dan factor yang melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mendeskripsikan bagaimana bentuk prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi
2. Mengidentifikasi apa saja faktor yang melatarbelakangi prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir

E. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan memiliki manfaat dalam beberapa hal sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. penelitian ini diharapkan menambah dan mengembangkan pengetahuan terkhusus pada ilmu psikologi mengenai pemahaman bagaimana “Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada MahasiswaTingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama”.
 - b. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai tambahan literatur untuk penelitian selanjutnya terkhusus pada bidang psikologi pendidikan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan acuan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengenali dan memahami perilaku prokrastinasi akademik yang mereka alami, sehingga mereka dapat mencari solusi

dan strategi untuk mengurangi atau mengatasi kebiasaan menunda tugas agar studi dapat diselesaikan tepat waktu.

- b. Hasil penelitian dapat membantu mahasiswa menjadi lebih produktif, memanfaatkan waktu dengan lebih baik, dan meningkatkan kemampuan manajemen waktu sehingga tidak membuang waktu sia-sia

F. Penjelasan Judul

Kata *prokrastinasi* berasal dari bahasa Latin, yaitu *pro* (maju/depan) dan *crastinus* (besok/hari esok), sehingga secara etimologis berarti "maju ke hari esok" atau menunda keesokan hari, sedangkan secara terminologi *prokrastinasi akademik* adalah kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti menulis esai, atau menyelesaikan tugas akhir, meskipun tahu bahwa penundaan tersebut bisa berdampak negatif pada hasilnya. Istilah ini mengacu pada perilaku menunda-nunda tugas atau tanggung jawab akademik yang seharusnya bisa diselesaikan tepat waktu, seperti menyusun skripsi. Penelitian ini akan menggali faktor dari penundaan tersebut pada mahasiswa. Sasaran penelitian adalah mahasiswa yang berada di semester akhir, biasanya sudah menempuh sebagian besar mata kuliah dan sedang menyusun tugas akhir (skripsi). Kelompok ini rentan mengalami *prokrastinasi* karena tekanan akademik, kecemasan, perfeksionisme, atau kurangnya motivasi.