

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Faktor-Faktor yang menyebabkan munculnya perilaku Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa BKI UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai problematika prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa perilaku penundaan tugas ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Secara internal, perilaku ini disebabkan oleh kelelahan fisik, lemahnya regulasi diri dan motivasi, rasa malas, serta kecemasan akan kegagalan. Secara eksternal, penundaan tugas dipengaruhi oleh lemahnya pengawasan orang tua dari jarak jauh, pengaruh lingkungan teman sebaya (seperti ajakan nongkrong dan bermain *game*), serta keterbatasan fasilitas

seperti laptop rusak dan jaringan internet yang lambat yang berujung pada ketergantungan jasa joki tugas.

2. Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa BKI UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Prokrastinasi akademik berdampak buruk pada performa akademik, kondisi psikologis, dan kesehatan fisik mahasiswa. Secara akademik, pengerjaan tugas secara terburu-buru menurunkan kualitas tugas dan prestasi, serta memicu teguran dari dosen. Secara psikologis, penumpukan tugas meningkatkan stres, kepanikan, dan kecemasan mendekati batas waktu, yang kerap mendorong mahasiswa menghindar dengan tidak menghadiri perkuliahan. Selain itu Kesehatan fisik terganggu akibat kebiasaan begadang dan pola hidup tidak teratur menyebabkan kelelahan, sakit kepala, hingga gangguan lambung. Dampak ini membentuk siklus negative, penundaan memicu penumpukan tugas yang

pada akhirnya kembali mendorong mahasiswa untuk melakukan penundaan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan manajemen waktu yang lebih disiplin dan konsisten. Mahasiswa diharapkan dapat membentuk kelompok belajar (*study buddy*) yang saling mengingatkan dan menontrol diri, serta mengurangi distraksi digital melalui penerapan batas waktu fokus. Selain itu, calon konselor Islam perlu menerapkan muhasabah diri (evaluasi berkala) untuk menghindari perilaku menunda-nunda pekerjaan, selaras dengan prinsip Islam untuk memanfaatkan waktu luang sebelum datang waktu sempit demi menjaga komitmen akademik dan amanah ilmu.

2. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Optimalisasi peran dosen pembimbing akademik diharapkan dapat terus memberikan dukungan terbaik serta pendampingan yang nyaman bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui pemberian bimbingan akademik, serta penciptaan ruang komunikasi yang terbuka agar mahasiswa merasa aman untuk berkonsultasi mengenai hambatan belajar yang dihadapi. Memaksimalkan fungsi konselor sebaya sehingga mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik atau hambatan belajar dapat saling berkonsultasi secara nyaman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan riset dengan meneliti faktor eksternal yang lebih spesifik seperti pengaruh pola asuh orang tua atau metode pengajaran dosen terhadap prokrastinasi mahasiswa. Serta mengarahkan peneliti ini ke arah penelitian tindakan (*action reseach*) atau kuantitatif eksperimen dengan

menguji konseling islam (seperti konseling *kognitive behavior therapy* berbasis islam) dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Jajasan Penjelenggara Penterdjemah/Pentafsir Al-Qoeraan (1967)
/ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an. "Al-Qur'an
Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 21--
30." Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Adriana Kolo, Asep Ikbali. "Membina Karakter Aktivis
Mahasiswa Melalui Mata Kuliah Pendidikan
Kewarganegaraan(Studi Kasus Terhadap Aktivitas
Mahasiswa Di Universitas Timor)." *Jurnal Pinus* 8, no. 1
(2022): 11–21.
- Altaran, Huzairi, Mariam Sondakh, Stefi H Harilama, Universitas
Samratulangi Manado, Jln Kampus Bahu, and Email
Mhuzairialtaransgmailcom. "Peranan Komunikasi Orang
Tua Dengan Remaja Dalam Melestarikan Bahasa Tidore Di
Kelurahan Goto Kota Tidore Kepulauan Maluku Utara."
Jurnal Acta Diurna Komunikasi 5, no. 1 (2023): 1–6.
- Angel Sadut. "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan
Konseling." *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling* 02, no.
02 (2025): 25–30.
- Anisa Berliana Vista, Siti Fitriana, G Rohastono Ajie. "Layanan
Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
Jurnal Psikoedukasia 1, no. 3 (2024): 526–44.
- April, Shelvya Putri Damayanti, Devita Safitri Anggraeni,
Mukhammad Chisnulloh, and Ani Qotuz Zuhro. "Analisis
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa
Program Studi Bimbingan Dan Konsling Islam Angkatan
2018 Di UIN Khas Jember)." *Jurnal Ilmu
Sosial,Humaniora Dan Seni* 1, no. 3 (2023): 466–72.
- Ardini, Diena. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa
Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa
Aktif Kuliah Dan Organisasi." *Psikoborneo* 5, no. 4 (2017):
512.

Arvyanda, Radiko, Enrico Fernandito, and Prabu Landung. "Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa Dalam Komunikasi Antarmahasiswa." *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa* 1, no. 1 (2023): 67.

Ash-shiddiqi, Hasby, Riza Wahyuni Sinaga, Nadya Cindy Audina, Reduksi Data, and Display Data. "Kajian Teoritis : Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–43.

Asri, Dahlia Novarianing, and Kartika Noviyanti Dewi. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, Fear Of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, Dan Iklim Akademik." *Jurnal LPPM*, 2012.

Astuti, Yuli, Haiyun Nisa, Kartika Sari, Intan Dewi Kumala, Program Studi, Psikologi Fakultas, Kedokteran Universitas, Syiah Kuala, and Jenis Kelamin. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Unsyiah* 4, no. 2 (2021): 169–84.

Asyraf, M Fahmi Aufar, Ika Mustika, and Gunung Anyar. "Teknik Pomodoro Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa." *Proceeding If PsychoNutrition Student Summit* 01, no. 1 (2024): 401–8.

Bela, Anisa, Salsabila Thohiroh, Yoga Rezki Efendi, and Syahnur Rahman. "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi : Review Literatur." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 4, no. 1 (2023): 37–48.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>

Bella Khansa Puspita, Dewi Kumalasari. "Prokrastinasi Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 3441, no. 2 (3033).

Cindi Claudia Devanda. "Hubungan Coping Strees Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah." Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022.

- Fadillah Lintang Ramadhanti, Andik Matulesy, Suhadiano. "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri Dan Efikasi Diri." *Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (2024): 172–84.
- Hartati, Jasmeli, Wasith Achadi, Muhammad Mirza Naufa, Universitas Islam, Negeri Sunan, Kalijaga Yogyakarta, Universitas Islam, et al. "Hubungan Prokrastinasi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam FITK UIN Raden Patah Palembang." *Jurnal Agama Sosial Dan Budaya* 5, no. 4 (2022): 608–18.
- Inadjo, Inayah Mawaddah, Benedicta J Mokalu, Nicolaas Kandowangko, and Partisipasi Orangtua. "Adaptasi Sosial SDN 1 Pineleng Menghadapi Dampak Covid-19 Di Desa Pineleng 1 Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa." *Jurnal Ilmiah Society* 2, no. 4 (2022): 1–7.
- Intan Sannuba Sabrina dkk. "Analisis Teknik Pengumpulan Data Dan Analisis Data Dalam Metodologi Penelitian Tindakan Kelas." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 03, no. 02 (2026): 115–24.
- Islamiyah, Salimatul, Annisa Nurul Fadilah, Yusra Faizah, and Arlina Arlina. "Memahami Interaksi Sosial Mahasiswa Di Perguruan Tinggi : Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 227–35.
- Jailani, M Syahrani, and Firdaus Jeka. "Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 26320–32.
- Kemalla, Winandya Ayu, M Rizqon Kamil, and Muhammad Jamaluddin. "Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 2, no. 3 (2025): 1–9.

- Luhur Wicaksono, Andini Linarsih, Amallia Putri. "Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa Fkip Di Kalimantan Barat." *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* 15, no. 1 (2023): 126–35. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>.
- Maharani, Reizki, Universitas Islam, Negeri Sultan, Syarif Kasim, Article Info, Prokrastinasi Akademik, Layanan Informasi, and Pendekatan Islami. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 32–37.
- Maulida, Sarpiya, Universitas Islam, and Negeri Antasari. "Problematic Internet Use Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (2023): 34–40.
- Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, Megawati. "Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa." *Neo Societal* 5, no. 4 (2020): 374–80.
- Nuning Indah Pratiwi. "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi." *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 1, no. 2 (2017): 202–24.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu, Ilhami Ariyan, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 826–33.
- Peni Ramanda, Agus Sukirno, Riski. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Keaktifan Berorganisasi" 6, no. 2 (2022): 111–17.
- Puput Nurma Indah Mrtono, Minarni, Arie Gunawan Hazairin Zubair. "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 660–65.
- Putri, Heni Julaika, and Sri Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 13074–86.

- Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin." *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.
- Sahin, Arif. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa : A Systematic Literature Review (Slr) Abstrak." *Journal of Psychology and Education Counseling* 1, no. 1 (2025): 1–17.
- Senangsa, Matthew. *Cara Mengendalikan Rasa Malas & Prokrastinasi*. Yogyakarta: Hikmah Media Utama, 2023.
- Sinta Yola Jayanti, Suroso, Isrida Yul Arifiana. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau." *Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 02 (2020): h 164-172.
- Sjamsuar, Putri Fachriani, and Mustari Lamada. "Pengaruh Konformitas Sebaya Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Mahasiswa." *Jambura Guidance and Counseling Journal* 3, no. Mei (2022): 17–25.
- Sofwatillah, Risnita, and Deassy Arestya Saksitha , M. Syahrani Jailani. "Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Penelitian Ilmiah." *Jurnal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta,CV, 2024.
- Susanto, Dedi, and M Syahrani Jailani. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah." *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61.
- Sutjipto, Rhendy Christian, and Fakultas. "Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya." *Ilmiah, Jurnal Universitas, Mahasiswa Vol, Surabaya* 1, no. 1 (2012): h 2.
- Tedi Priatna, Bayu Bambang Nurfaui, Dewi Nuraeni, Eli Setia Mukti Sari, and Rido Rokhmatul Ulum Putri Salsabilah Agasha. "Teknik Pengumpulan Data Dalam Pendekatan Kualitatif." *Merdeka Indonesia Journal International (MIJI)* 5, no. 2 (2025): 707–13.

- Thahir, Rahmatia, Nurul Magfirah, and Aliem Bahri. "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains* 1, no. 2 (2023): 29–33.
- Ulandari, Dina, Nur Akmal, and Astiti Tenriawaru Ahmad. "Strategi Self-Regulated Learning Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi." *Indonesian Journal of Sociel Studiens and Humanities* 5, no. 2 (2025): 92–107.
- Usop, Dwi Sari, and Amelia Dwi Astuti. "Pengaruh Self-Regulated Learning , Intensitas Penggunaan Media Sosial , Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 7, no. September (2022): 178–1790.
- Virgie Nathania, Monika. "Pengaruh Passion Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 16, no. 1 (2023): 55–62.
- Wangid, Muhammad Nur. "Prokrastinasi Akademik : Perilaku Yang Harus Dihilangkan." *Journal of Psychology and Education Counseling* 2, no. 2 (2014): 235–48.
- Winarso, Widodo. *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusutas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.

BENGKULU