

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Tuckman dalam Puput Nirma menjelaskan tentang perilaku menghindari, menunda, atau meninggalkan tugas yang harus dikerjakan.¹ Prokrastinasi menurut Steel dalam Rhendy adalah suatu tindakan dengan sukarela melakukan penundaan terhadap suatu kegiatan meskipun penundaan tersebut akan berakibat buruk. teori yang dibuat Steel yaitu *Temporal Motivation Theory* (TMT), adanya perasaan cemas yang mendasari terjadinya prokrastinasi termasuk dalam salah satu aspek TMT, yaitu aspek Expectancy. Expectancy itu sendiri menunjukkan adanya suatu harapan besar

¹ Puput Nirma, I M., Minarni., Arie Gunawan, H Z, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Makassar" *Jurnal Psikologi Karakter* Vol 3, no. 2 (2023) h 661.

terhadap tugas tertentu dan kemungkinan yang akan terjadi. Seseorang yang dihadapkan terhadap tugas tertentu dan dia menunjukkan adanya ketidakmampuan untuk menyelesaikannya maka kemungkinan melakukan prokrastinasi akan semakin besar.²

Maxwell dalam Prijosaksono, mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri. Prijosaksono dalam Diena, mengemukakan bahwa manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.³

² Rhendy Christian Sutjipto and Fakultas, "Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya," *Ilmiah, Jurnal Universitas, Mahasiswa Vol, Surabaya* 1, no. 1 (2012): h 2.

³ Diena Ardini, "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi," *Psikoborneo* 5, no. 4 (2017) h 512.

Pendapat lain, menurut Akinsola dkk, dalam Isrida Yul Afiriana prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu perilaku mengabaikan atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah dan lebih mementingkan kegiatan lainnya seperti bermain game, jalan-jalan bersama teman merupakan perilaku prokrastinasi yang dialami mahasiswa.⁴

Ferrari, Johnson dan McCown dalam Yuli Astuti dkk, prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

⁴ Isrida Yul Arifiana Sinta Yola Jayanti, Suroso, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau," *Jurnal Penelitian Psikologi*" Vol 1, no. 02 (2020) h 165.

karena melakukan hal-hal lain yang dibutuhkan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan yang berhubungan dengan kegiatan akademik.⁵

Menurut Beswick dalam Widodo Winarso memaknai prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecendrungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya. Artinya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik dan menimbulkan kecemasan.⁶ Prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai batas waktu. Lebih jelasnya dapat dikatakan bahwa

⁵ Yuli Astuti et al., “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Unsyiah* Vol 4, no. 2 (2021) h 173.

⁶ Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023) h 9.

prokrastinasi akademik merupakan menunda pengerjaan tugas *deadline*.

Mengatasi Prokrastinasi akademik menjadi hal yang sangat penting karena dapat membantu meringankan prokrastinasi dan kualitas hidup peserta didik. Dengan mengatasi prokrastinasi, peserta didik dapat mencapai tujuan akademis dan profesionalnya dengan lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik harus dikenali dan dikendalikan secepat mungkin agar tidak memengaruhi prestasi dan kualitas hidup seseorang.

Prokrastinasi bisa terjadi dalam berbagai situasi dan alasan yang berbeda. Ada berbagai macam alasan yang mungkin memicu perilaku prokrastinasi, termasuk rasa akan kegagalan, ketidakmampuan untuk focus atau berkonsentrasi, kurangnya motivasi, kelelahan atau bahkan kebingungan tentang tugas atau tujuan. Selain itu,

adanya gangguan seperti kecemasan, depresi, dan ADHD juga bisa memicu perilaku prokrastinasi.⁷

Adapun ayat Al-Quran tentang prokrastinasi akademik :

Al-Asr 1-3

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya:

Demi masa (waktu), Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.⁸

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufroon & Risnawita dalam Anisa Berlianda faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

⁷ Matthew Senangsa" *Cara Mengendalikan Rasa Malas & Prokrastinasi* (Yogyakarta: Hikmah Media Utama, 2023) h 32.

⁸ Jajasan Penjelenggara Penterjemah/Pentafsisir Al-Qoeraan / Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, "Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan," Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, (2019) h 908.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.⁹

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

⁹ G Rohastono Ajie Anisa Berliana Vista, Siti Fitriana, "Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikoedukasia* "Vol 1, no. 3 (2024) h 532.

b. Kondisi Psikologis Individu

Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi pola pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan yang mendukung, seperti

lingkungan yang bersifat *lenient* (longgar atau kurang memberikan tekanan).¹⁰

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuh otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance* *procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan

¹⁰ Muhammad Nur Wangid, "Prokrastinasi Akademik : Perilaku Yang Harus Dihilangkan," *Journal of Psychology and Education Counseling* Vol 2, no. 2 (2014) h 240.

daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan tersebut cenderung memiliki kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu belajarnya. Kurangnya pengawasan membuat mahasiswa lebih mudah menunda penyelesaian tugas dan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan

3. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik dari segi akademik, psikologis, maupun kesehatan. Perilaku menunda-nunda tugas yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang berpengaruh terhadap kualitas belajar, kemampuan mengelola waktu, serta kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa. Menurut Wicaksono dalam Dina Ulandari, terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan oleh

prokrastinasi akademik, yaitu performa akademik yang buruk, tingkat stres yang tinggi, dampak terhadap kesehatan, dan tingkat kecemasan yang tinggi.¹¹

1. Performa akademik yang buruk

Kinerja akademik yang tidak baik merupakan hasil dari pikiran negatif yang muncul pada diri seseorang dan berdampak negatif pada perilaku akademiknya. Pikiran negatif tersebut dapat menurunkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut membuat mahasiswa cenderung menunda pekerjaan dan kurang optimal dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Tingkat stres yang tinggi

Stres merupakan tekanan mental yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau beban yang dianggap melebihi kemampuannya. Mahasiswa yang

¹¹ Dina Ulandari, Nur Akmal, and Astiti Tenriawaru Ahmad, "Strategi Self-Regulated Learning Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi," *Indonesian Journal of Social Sciens and Humanities* " Vol 5, no. 2 (2025) h 98.

melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengalami stres karena sering menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa tertekan, terburu-buru, dan kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas dengan baik.

3. Dampak kesehatan

Menunda-nunda pekerjaan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Mahasiswa yang sering menunda penyelesaian tugas cenderung bekerja secara berlebihan ketika batas waktu pengumpulan semakin dekat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik, kurang tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas juga dapat meningkatkan stres dan mengganggu konsentrasi.

4. Tingkat kecemasan yang tinggi

Prokrastinator akademik sadar akan konsekuensi dari perilaku mereka, dan kecemasan tentang hal ini seringkali menghantui pikiran mereka. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, dan menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

4. Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya dilakukan saat itu juga. Kebiasaan ini seringkali membuat seseorang merasa tertekan dan stress karena pekerjaan menumpuk dan terkadang menjadi hal yang merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.¹²Oleh karena itu, penting untuk mengatasi prokrastinasi agar dapat bekerja dengan lebih efektif dan

¹² Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023) h 29.

efisien. Adapun strategi mengatasi prokrastinasi akademik yaitu Buat rencana dan tujuan realistis, mulai dengan tugas yang paling sulit, Jangan membiarkan teknologi mengalihkan perhatian, ambil istirahat yang cukup, dapatkan bantuan jika diperlukan.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa secara umum adalah orang yang sedang menempuh pembelajaran di Perguruan Tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di untuk mencari ilmu dengan proses belajar dan terdaftar secara resmi sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas. Status dan tugas perkembangan mahasiswa, memunculkan juga definisi tersendiri.¹³ Tugas pokok sebagai mahasiswa adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik

¹³ Amallia Putri Luhur Wicaksono, Andini Linarsih, "Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa Fkip Di Kalimantan Barat," *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* Vol 15, no. 1 (2023) h 128.

selama masa studi di perguruan tinggi serta dapat menyelesaikan masa kuliah dengan tepat waktu. Mahasiswa mengalami satu tingkat lebih dewasa dari remaja yang masih duduk di bangku SMA, dimana sekarang Mahasiswa mencoba menata hidup dan mencari peluang kesuksesan dimasa depannya.

Selain itu, mahasiswa juga memiliki peran dalam meningkatkan kualitas pendidikan tinggi melalui partisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas. Melalui partisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan keterampilan hidup lainnya, yang penting untuk membantu mereka dalam karir mereka setelah lulus.¹⁴

2. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa

Mahasiswa di perguruan tinggi memiliki banyak tugas dan kewajiban yang harus dipenuhi. Salah satu

¹⁴ Salimatul Islamiyah et al., "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*"Vol 3, no. 2 (2024) h 230.

tugas yang menjadi kewajiban mahasiswa di perguruan tinggi adalah skripsi. Akan tetapi terdapat banyak faktor yang menghambat mahasiswa untuk menyelesaikan menyelesaikan tugas besar ini secara tepat waktu. Pada masa kuliah mahasiswa akan dihadapkan oleh berbagai kewajiban yang harus dipenuhi, seperti mengumpulkan tugas-tugas kuliah, memenuhi standar nilai kelulusan, dan berbagai kesibukan di organisasi yang berada di dalam dan di luar kampus.¹⁵

Menurut Siallagan dalam Ikbal Adriana Kolo mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan.¹⁶ Di samping tugas utama, ada tugas lain

¹⁵ Putri Fachriani Sjamsuar and Mustari Lamada, "Pengaruh Konformitas Sebaya Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Mahasiswa," *Jambura Guidance and Counseling Journal*"Vol 3, no. Mei (2022) h 18.

¹⁶ Asep Ikbal Adriana Kolo, "Membina Karakter Aktivis Mahasiswa Melalui Mata Kuliah Pendidikan Kewarganegaraan(Studi Kasus Terhadap Aktivitas Mahasiswa Di Universitas Timor)," *Jurnal Pinus* 8, no. 1 (2022) h 12.

yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi.

