



## Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa

**Hansdy David Irsanto**✉, Universitas PGRI Madiun  
**Rischa Pramudia Trisnani**, Universitas PGRI Madiun  
**Ratih Christiana**, Universitas PGRI Madiun

✉[hansdy\\_1802103037@mhs.unipma.ac.id](mailto:hansdy_1802103037@mhs.unipma.ac.id)

---

**Abstrak:** Prokrastinasi akademik adalah kegiatan penundaan pekerjaan terkait tugas-tugas akademik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan gambaran tentang prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Studi Literatur Review. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dari beberapa artikel dan jurnal terkait prokrastinasi akademik dan kemudian dianalisis. Hasil yang diperoleh dari penelitian yang menggambarkan prokrastinasi pada mahasiswa ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa masih cukup tinggi. Penyebab terjadinya prokrastinasi tersebut juga beraneka ragam antara lain dari dalam individu itu sendiri seperti kemalasan, faktor dorongan dari lingkungan sekitar, faktor kecemasan terkait penilaian atau evaluasi tugas akademik yang dikerjakan dan masih banyak lagi.

**Kata kunci:** Prokrastinasi, mahasiswa

---



## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang sedang menempuh sebuah pendidikan di suatu perguruan tinggi dengan bidang ilmunya masing-masing, dan dalam menuntut pendidikan tersebut seroang mahasiswa akan banyak dihadapkan kepada tantangan beradaptasi dengan lingkungan pendidikan yang relatif tidak terarah, dan membutuhkan keterampilan serta kompetensi yang berkaitan dengan tugas-tugas perkuliahan, perencanaan waktu, serta hal lain yang berkaitan dengan perkuliahan. Namun pada kenyataannya sebagian kecil mahasiswa belum bisa menjalankan tugas-tugas akademik dengan baik sehingga timbul penundaan atau prokrastinasi, jumlah tugas yang banyak serta waktu pengerjaan yang singkat mengakibatkan bebrapa mahasiswa merasa tertekan dan cenderung mengabaikan atau menunda pengerjaan tugas-tugas tersebut, salah satu bentuk perilaku tersebut seperti tidak bisa mengelola waktu secara efektif atau sering menunda pekerjaan ini disebut dengan prokrastinasi, hal yang termasuk dalam prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas dan untuk contoh lain adalah tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. Kemudian sebuah penelitian mengenai Gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa TEP 2016 UM informasi yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada 65 mahasiswa TEP 2016 dan diketahui bahwa ada sekitar 38 % mahasiswa atau 25 mahasiswa termasuk dalam individu yang memiliki prokrastinasi sangat tinggi, kemudian sekitar 40% mahasiswa atau sejumlah 26 mahasiswa tergolong dalam prokrastinasi tinggi, selanjutnya 20% mahasiswa atau 13 mahasiswa tergolong dalam prokrastinasi tingkat sedang, dan hanya ada 2% atau 1 mahasiswa termasuk dalam prokrastinasi golongan rendah.(Aisyah Dkk, 2021). Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa sekolah tinggi agama buddha mahha prajana Cilincing Jakarta Utara. Subyek dalam penelitian ini adalah dari mahasiswa program studi Dharma Acarya yang diambil dari 30 mahasiswa menggunakan cara simple random sampling kemudian hasil dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil tingkat prokrastinasi akademik dari mahasiswa termasuk kedalam kategori sangat tinggi (10%), tinggi (60%), sedang (13,3%), rendah (6,7%), sangat rendah (10%). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa prodi Dharma Acarya masih sangat tinggi.(Andhika Mustika Dharma, 2020). Berdasarkan beberapa penjelasan maka peneliti melaksanakan penelitian ini yang nantinya bertujuan untuk dapat mengetahui Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa, tingkat prokrastinasi akademik diukur lebih mendalam untuk nantinya dapat dijadikan sebagai upaya penanganan prokrastinasi akademik terutama pada mahasiswa. Hasil penelitian juga bisa dijadikan sebagai informasi untuk seorang tenaga konselor atau guru bimbingan dan konseling sebagai upaya mengembangkan kemampuan mahasiswa pada bidang akademik serta dapat mengurangi permasalahan yang akan muncul apabila adanya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa.

## METODE

Metode dalam proses penelitian ini menggunakan desain pendekatan Studi Literatur Review (SLR) sehingga menggunakan sumber data yang berasal dari hasil review penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki topik bahasan yang sama yaitu terkait Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa, setelah itu data hasil dari studi literatur yang didapatkan kemudian dianalisis sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dari penelitian dan disesuaikan dengan topik penelitian.(Arami & Nuryati, 2022). Kemudian data hasil studi literatur dianalisis menggunakan metode deskriptif menggunakan cara mendeskripsikan fakta-fakta dari lapangan yang dianggap sesuai dengan topik bahasan atau tujuan utama dari penelitian ini yaitu terkait Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. (Erika Dkk, 2021).

## PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa kemudian dijadikan sebagai dasar studi literatur dalam menyusun artikel ini.

<b>Nama Peneliti</b>	<b>Tahun</b>	<b>Jurnal Penelitian</b>	<b>Hasil penelitian</b>
Miftahul Jannah dan Dr. Tamsil Muis	2014	Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya	Hasil penelitian dari 307 mahasiswa FIP Unesa menunjukkan jumlah prokrastinasi sebesar 167 mahasiswa (55%) termasuk dalam kategori sedang, 90 mahasiswa (29%) tinggi, serta 50 mahasiswa (16%) masuk dalam tingkat prokrastinasi akademik rendah. Bentuk tugas yang sering tidak segera dikerjakan mahasiswa adalah dalam membaca atau membaca referensi yang ada kaitanya dengan tugas-tugas akademik dimana hasil menunjukkan yaitu sebanyak 285 mahasiswa (93%). Kemudian untuk alasan tertinggi mahasiswa melakukan prokrastinasi tersebut antara lain: alasan kemalasan sebesar 64%, pengambilan sebuah hal yang beresiko 63%, kurang asertif (58%), pengaruh dari pertemanan (58%), dan kecemasan dari evaluasi (57%)
Purnama S S dan Muis T	2014	Prokrastinasi Akademik mahasiswa FIK Unesa	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari sejumlah 275 mahasiswa yang berasal dari populasi sebanyak 1338 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, menunjukkan bahwa sejumlah 170 mahasiswa (62%) termasuk dalam prokrastinasi akademik pada sedang dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian sejumlah 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik rendah.

Rengganis Y N dan Muis T	2017	Prokrastinasi akademik mahasiswa FK Unesa	Hasil penelitian dari sejumlah 308 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik terdapat menunjukkan bahwa sejumlah 200 mahasiswa (65%) tergolong sedang, 62 mahasiswa (20%) termasuk tinggi, kemudian 46 mahasiswa (15%) tergolong rendah.
Muyana S	2018	Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Prodi BK	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat 3 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik termasuk sangat tinggi, kemudian 161 mahasiswa termasuk dalam karegori tinggi, dan sebanyak 65 mahasiswa tergolong dalam prokrastinasi rendah.
Astini N N Y D	2018	Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Pencapaian Target Asuhan Kebidanan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mencapai target asuhan kebidanan, katagori tinggi sebanyak 13 mahasiswa (15,85%), katagori cukup sebanyak 40 mahasiswa (48,80%), sedangkan yang termasuk katagori rendah sebanyak 29 mahasiswa (35,35%).
Ramadhani E	2019	Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang Dalam Mengerjakan Skripsi	Hasil penelitian terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kepada 24 mahasiwa, didapatkan ahasil bahwa tingkat prokrastinasi akademik dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong sangat tinggi. Jumlah rata-rata prokrastinasi sebesar 122,6 berdasarkan dari data ini dapat diketahui bahwa masih banyak mahasiswa menunda mengerjakan skripsi.
Mawardi K	2019	Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa aktivis	Hasil penelitian terhadap mahasiswa aktivis UKM menunjukkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi masuk dalam kategori sedang untuk skor menunjukkan sebagai berikut: 13% sangat tinggi, 20% tinggi, 57% sedang, 10% rendah.

Haryanti A dan Santoso R	2020	Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi	Hasil penelitian terhadap prokrastinasi mahasiswa menunjukkan ada sejumlah 74% mahasiswa pada kategori sedang kemudian 13,4% mahasiswa tergolong tinggi. Selanjutnya sejumlah 12,6% mahasiswa tergolong rendah.
Herdian dan Safinatun Nazah Zamalb	2021	APAKAH KEJUJURAN AKADEMIK BERHUBUNGAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI MAHASISWA PERGURUAN TINGGI?	Penelitian ini dilakukan kepada 260 mahasiswa menggunakan metode pengumpulan data skala penilaian prokrastinasi siswa. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata (mean) untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 24,75, dengan standar deviasi 7,11 Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9,6% (25 orang) subjek memiliki prokrastinasi akademik rendah, 33,5% (87 orang) memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan 9,2% (24 orang) memiliki prokrastinasi akademik sangat tinggi. Data deskriptif menunjukkan rata-rata (mean) ketidakjujuran akademik adalah 24,76, dengan standar deviasi 13,10. Ditemukan juga bahwa 26,9% (70 orang) memiliki ketidakjujuran akademik rendah, 54,2% (141 orang) memiliki ketidakjujuran akademik sedang, dan 6,9% (18 orang) memiliki prokrastinasi akademik sangat tinggi
Madyan Dkk.	2021	Pengaruh Dukungan Sosial dari Teman Terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Tahun Terakhir	Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi untuk kategori tinggi sebesar 64,94% (89 siswa), kategori sedang sebesar 35,06% (48 siswa), hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berada pada kategori tinggi yaitu 64,94%.

## PENJELASAN

### a. Prokrastinasi Akademik mahasiswa FIP Unesa

Berdasarkan studi literatur artikel yang membahas terkait Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya di dapatkan hasil menunjukkan bahwa dari 307 sampel

yang dilakukan penelitian menunjukan semua mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik namun dengan kategori tidak sama yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk alasan tertinggi mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi antara lain karena kemalasan, alasan pengambilan resiko, kurang asertif, pengaruh dari teman, dan yang terakhir kecemasan terhadap evaluasi (Jannah & Muis, 2014).

**b. Prokrastinasi Akademik mahasiswa FIK Unesa**

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap artikel Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang dilaksanakan pada 275 mahasiswa didapatkan data bahwa tingkat prokrastinasi yang terjadi tergolong kategori tinggi (Akademik et al., n.d.)

**c. Prokrastinasi akademik mahasiswa FK Unesa**

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap artikel Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas teknik universitas negeri surabaya ditemukan hasil bahwa tingkat prokrastinasi akademik cukup tinggi dan kategori tertinggi merupakan kemalasan.(Novia et al., 2017)

**d. Prokrastinasi Akademik di kalangan mahasiswa prodi BK**

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap artikel Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling kepada 229 mahasiswa menunjukan tingkat prokrastinasi yang masih tinggi(Muyana, 2018)

**e. Prokrastinasi Akademik mahasiswa dalam mencapai target kebidanan**

Berdasarkan studi literatur terhadap artikel Prokrastinasi Akademik mahasiswa dalam mencapai target kebidanan ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa masih cukup tinggi(Ariana & Heri, 2018)

**f. Prokrastinasi Mahasiswa BK Universitas PGRI Palembang dalam menyelesaikan skripsi**

Berdasarkan hasil studi literatur revie yang dilakukan pada artikel Prokrastinasi Mahasiswa BK Universitas PGRI Palembang dalam menyelesaikan skripsi menunjukan hasil tingkat prokrastinasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cukup tinggi.(Ramadhani, 2019)

**g. Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam mengerjakan skripsi mahasiswa aktivis**

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilaksanakan pada artikel mengenai Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam mengerjakan skripsi mahasiswa aktivi dimana dalam artikel yang diteliti sebanyak 36 mahasiswa menunjukan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi masih cukup tinggi (Mawardi, 2019).

**h. Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi**

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap artikel Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang aktif berorganisasi yang dilaksanakan kepada 127 responden mahasiswa menunjukan bahwa bahwa mahasiswa yang masuk dalam organisasi masih sering melakukan prokrastinasi.(Haryanti & Santoso, 2020)

**i. Kejujuran Akademik Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik Di Mahasiswa Perguruan Tinggi**

Berdasarkan hasil studi literatur artikel terhadap Kejujuran Akademik Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik Di Mahasiswa Perguruan Tinggi yang dilakukan pada 260 mahasiswa menunjukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik lumayan tinggi dikalangan mahasiswa.(Ess & Tinggi, 2021)

**j. Pengaruh Dukungan Sosial dari Teman Terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Tahun Terakhir**

Berdasarkan hasil studi literatur artikel yang membahas mengenai pengaruh dukungan sosial temanterhadap prokrastinasi pada mahasiswa tahun terakhir yang dilakukan terhadap 137 mahasiswa menunjukan hasil dimana tingkat prokrastinasi pada mahasiswa sangat tinggi karena ditemukan fakta bahwa lebih dari 50% melakukan prokrastinasi akademik.(Madyan Dkk., 2022)

## PENYELESAIAN

Dari hasil studi literatur dari beberapa artikel dapat diketahui bahwa masih adanya prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa, hasil-hasil penelitian terdahulu juga menyebutkan tingkat prokrastinasi yang terjadi cukup tinggi dan terjadi akibat dari adanya faktor seperti faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri seperti kemalasan, faktor dorongan dari lingkungan sekitar, faktor kecemasan terkait penilaian atau evaluasi tugas akademik yang dikerjakan dan masih banyak lagi. Dan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa ini dapat dimulai dari diri mahasiswa sendiri seperti melakukan manajemen waktu agar nantinya mereka dapat membagi waktu mereka antara waktu belajar, bermain dan beristirahat agar nantinya tugas-tugas akademik mereka dapat dikerjakan dan diselesaikan tanpa terkendala kegiatan lain, selanjutnya bisa dengan menerapkan prioritas kegiatan yang dianggap penting dimana sebaiknya mahasiswa mengerjakan hal-hal penting terlebih dahulu seperti kaitannya dengan tugas-tugas akademik yang didapat baru kemudian mengerjakan kegiatan lain yang sifatnya diluar tugas tersebut, terakhir mungkin dengan menumbuhkan semangat dalam diri dengan cara memiliki pemikiran mengerjakan sesuatu dengan segera tanpa menunda-menunda pengerjaannya karena apabila melakukan penundaan maka tugas tersebut pasti akan bertambah dengan tugas-tugas baru yang pastinya akan terus berdatangan dan pada akhirnya tugas akan menumpuk sehingga menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikannya.

## KESIMPULAN

Tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang masih cukup tinggi memang harus segera diatasi karena dampak yang disebabkan prokrastinasi yang dapat menyebabkan hasil belajar mahasiswa menurun, oleh sebab itu maka penerapan beberapa metode belajar yang dapat mengurangi prokrastinasi dapat diterapkan mulai dengan menyusun manajemen waktu kegiatan, menerapkan prioritas kegiatan, dan menumbuhkan semangat dalam diri untuk segera menyelesaikan tugas dapat dijadikan saran untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya yang banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Akademik, P., Akademik, P., Fakultas, M., Keolahragan, I., Prokrastinasi, U., Akademik, P., Fakultas, M., Keolahragaan, I., Negeri, U., Septi, S., Bimbingan, P., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Bimbingan, T. M., Pendidikan, F. I., Negeri, U., Email, S., Penelitian, A., Ilmu, F., ... Akademik, P. (n.d.). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan UNESA PROKRASTINASI AKADEMIK (PENUNDAAN AKADEMIK ) MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGRI SURABAYA*.
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Arami, M. W., & Nuryati, T. (2022). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> STUDI LITERATUR REVIEW: ANALISIS PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM MENEKAN ANGKA KESAKITAN COVID 19 DI*

*PASAR Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Muhammad Win Arami , Tati Nuryati Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 8, 55–59.*

- Ariana, agus putu, & Heri, M. (2018). Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION. *Kesehatan MIDWIERSLION*, 3(1), 23–32.
- Erika, E., Astalini, A., & Kurniawan, D. A. (2021). Literatur Review : Penerapan Sintaks Model Pembelajaran Problem Solving Pada Kurikulum 2013. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 147–153. <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/1101>
- Ess, M., & Tinggi, M. P. (2021). *Pendidikan, Keberlanjutan & Masyarakat (ESS)*. 4(2), 62–65. <https://doi.org/10.26480/ss.02.2021.62.65>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47. <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3592>
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Madyan, M., Afriansyah, A., Loren, A., Mahendra, A., & Agustina, D. (2022). *The Effect of Social Support from Friends on Deprocrastination among Final Year Student*. 20–21. <https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2021.2316368>
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktivistis. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Novia, Y., Bimbingan, R., & Konseling, D. (2017). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty of Engineering Surabaya State University*.
- Ramadhani, E. (2019). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Palembang Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.31851/juang.v2i1.2811>