



Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur

Komang Agung Candra Dinata¹, Firmanto Adi Nurcahyo²

^{1,2}Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstract

Received: 06 Maret 2024

Revised: 22 Maret 2024

Accepted: 30 Maret 2024

Procrastination is an act of postponing, not completing a job at its disposal. This article aims to find out what factors influence university students who participate in organizations doing academic procrastination. This research uses a qualitative method which is carried out by reviewing descriptive literature such as journals. Inclusion criterias in the searching process are (1) research that examines the procrastination factors of university students who participate in organizations, (2) The subject of this study is University Students as the Organizer, (3) research conducted in 2015-2022. Meanwhile, the exclusion criterias are articles that do not meet the inclusion criteria and theses or papers that have not been published as publications. Based on the literature review, The results show the factors that influence the level of procrastination of students who participate in organizations are grouped into two factors: internal and external factors. Internal factors include: tend to have interrole conflict, lack of self-management, poor and disorganized time management, poor self-regulated learning, irrational thoughts, low self-efficacy. Meanwhile, external factors include: high levels of student activity in participating in organizations, the influence of peers or peer groups, having higher conformity with their organizational groups than students who do not join organizations.

Keywords: *academic procrastination, factors, students who follow the organization.*

(* Corresponding Author: candra.dinata070@student.unud.ac.id

How to Cite: Dinata, K. A. C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>.

PENDAHULUAN

Mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tugas dan tanggung jawab khususnya di bidang akademik yang dijalannya (Kreniske, 2017). Mahasiswa dituntut untuk mampu menghadapi tuntutan dan tekanan seperti membaca literatur, melakukan penyajian materi ataupun menyerahkan tugas-tugas perkuliahan. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang selalu melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas sampai mendekati waktu penyerahan tugas, atau sampai mendapat teguran terkait keterlambatan dalam mengumpulkan tugas (Tjundjing, 2006). Mahasiswa dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru apabila mahasiswa tersebut mampu mengatur dirinya, terutama di bidang akademik ketika berhadapan dengan tugas-tugas perkuliahan (Fauziah, 2015).

Kemampuan mahasiswa dapat dikembangkan tidak hanya melalui ruang kuliah tetapi juga bisa dikembangkan melalui aktivitas keorganisasian. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan dijelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan

pendidikan tinggi. Organisasi kemahasiswaan di internal kampus memiliki kedudukan resmi di lingkungan perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta.

Mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai tanggung jawab berupa tugas non-akademik dan akademik. Setiap mahasiswa yang aktif dalam organisasi dituntut untuk mampu mengatur dan mengendalikan waktu yang dimiliki untuk menghadapi tugas-tugas kuliah ataupun kegiatan-kegiatan dalam organisasi yang diikuti. Kedisiplinan dalam manajemen waktu tersebut terkadang diabaikan oleh kebanyakan individu, sehingga tidak jarang mereka mengalami kesulitan dalam memenuhi jadwal yang telah disusun. Banyaknya tuntutan dari tugas akademik dan keterbatasan waktu yang dimiliki, membuat mereka cenderung memilih untuk mengerjakan tugas yang mendekati *deadline* terlebih dahulu, sehingga berakhir pada penghindaran tugas (Ratna & Intaglia, 2019). Semakin tinggi tingkat keaktifan dalam organisasi maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan (Jannah & Muis, 2021).

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination*, yang terdiri dari dua kata yaitu *pro* dan *crastinuous*. *Pro* memiliki arti mendukung maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Sehingga prokrastinasi dapat diartikan menunda suatu pekerjaan sampai hari berikutnya (Burka dan Yuen, 2008). Menurut Ghufroon (2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah seseorang yang cenderung untuk menunda, atau tidak dengan menuntaskan dan menyelesaikan suatu pekerjaan yang dimilikinya.

Ferrari dkk. (1995) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik terbagi menjadi 4 (empat) bahasan meliputi: (1) menunda pekerjaan ketika akan memulai atau ketika menyelesaikan suatu pekerjaan, individu dengan prokrastinasi cenderung melakukan penundaan pekerjaan yang harusnya bisa dikerjakan sekarang justru di tunda-tunda dengan atau tanpa alasan, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, seseorang dengan prokrastinasi cenderung lebih lama memerlukan waktu yang dibutuhkan pada umumnya karena seorang *procrastinator* melakukan hal-hal yang tidak penting atau tidak berkaitan dengan tugas yang harus diselesaikannya tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya, (3) kesenjangan waktu antara rencana dengan pelaksanaan tugas, seseorang dengan prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, walaupun sudah waktunya tiba individu dengan prokrastinasi tidak kunjung melakukan sesuatu dengan apa yang telah direncanakan, (4) lebih senang melakukan satu aktivitas yang membuat bahagia dan tidak membosankan, seorang *procrastinator* dengan sengaja tidak segera untuk menyelesaikan tugasnya akan tetapi mereka akan menggunakan waktunya untuk hal yang dipandang lebih menyenangkan.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka penulis tertarik melakukan *review* jurnal dengan topik prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Penulis ingin mengetahui faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa sebagai seorang organisator.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan kajian literatur deskriptif berdasarkan artikel – artikel yang telah dipublikasikan dalam jurnal. Literature review merupakan suatu kerangka, konsep atau orientasi untuk melakukan analisis dan klasifikasi fakta yang

dikumpulkan dalam penelitian yang dilakukan, literatur review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian (Nursalam, 2020). Proses pencarian literatur melalui Google scholar dengan kata kunci “Prokrastinasi Akademik” “Prokrastinasi mahasiswa Organisator” dan “Mahasiswa yang mengikuti organisasi”. Kriteria Inklusi dalam proses pencarian yakni (1) penelitian yang meneliti faktor- faktor Prokrastinasi mahasiswa yang mengikuti Organisasi, (2) subjek penelitian adalah Mahasiswa sebagai Organisator, (3) penelitian yang dilakukan pada rentang tahun 2015-2022. Dalam pencarian artikel ditemukan sebanyak 10 artikel yang membahas secara spesifik sesuai dengan topik, yang terdiri dari 9 artikel nasional dan 1 artikel internasional. 10 artikel tersebut dipublikasikan tahun 2017-2022. Penulis menggunakan analisis deskriptif karena menjelaskan kembali dan membahaskan kembali dari 10 artikel penelitian yang mengkaji tentang prokrastinasi mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sumber data yang digunakan yaitu data sekunder yang dikutip dari artikel penelitian. Analisis data yang dilakukan merupakan konten analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Kajian Literatur Deskriptif

No.	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Metode	Hasil dalam penelitian
1	Riski, R., Sukirno, A., & Ramanda, P. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi. <i>Indonesian Journal of Educational Counseling</i> , 6(2), 111-117.	Dalam penelitian ini menggunakan penelitian Komparatif. Penelitian dilakukan pada mahasiswa BKI FADA UIN Banten dengan menggunakan kuesioner atau skala pengukuran tingkat prokrastinasi akademik untuk mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Untuk sampel mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi berjumlah 30 mahasiswa serta yang tidak mengikuti organisasi 30 mahasiswa.	Dalam penelitiannya terdapat bahwa dukungan sosial yang mempengaruhi prokrastinasi. Namun, efek dukungan sosial bagi seseorang berbeda-beda tidak selalu memberikan efek yang positif seperti yang diharapkan. Efek setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana individu itu mempersepsikannya sehingga mempengaruhi kognisi, dan emosi hingga memunculkan perilaku. Disisi lain menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek yang tepat atau sesuai yang diharapkan jika diberikan dalam situasi yang tepat.
2	Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. <i>SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 1(1).	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan terhadap 127 mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui sebaran mahasiswa yang aktif berorganisasi dalam melakukan prokrastinasi akademik.	Prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai aspek meliputi keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, inisiatif, kemalasan dan juga manajemen waktu. Berdasarkan hasil tersebut maka mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi cenderung melakukan prokrastinasi karena pengaruh manajemen waktu yang buruk sebab, tidak membuat skala prioritas dan sulit mengatur waktu dalam kegiatan akademik maupun organisasi.
3	Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh motivasi belajar, perfeksionisme dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai variabel moderating. <i>Economic Education Analysis Journal</i> , 8(1), 79-94.	Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial. Jumlah sampel penelitian berjumlah 86 siswa yang dilakukan dengan teknik sampling random sederhana.	Motivasi belajar tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Perfeksionisme berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan keaktifan berorganisasi berpengaruh secara positif terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri berhasil memoderasi secara signifikan pengaruh motivasi belajar

			terhadap prokrastinasi akademik, perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik.
4	Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. <i>Jurnal Psikologi</i> , 5(4), 874-888.	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji angket terpakai, Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala manajemen diri, orientasi masa depan, dan prokrastinasi akademik. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan metode <i>Structural Equation Modeling</i> . Subjek penelitian ini adalah 100 anggota Organisasi BEM.	Manajemen diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai $CR -7.889 \leq 1,96$ dan nilai $P 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa manajemen diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Kemudian pada orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai $C.R -1,823 \leq 1,96$ dan nilai $P 0,068 > 0,05$ yang berarti bahwa orientasi masa depan tidak ada hubungannya dengan prokrastinasi akademik.
5	Widhiastuti, R., & Kanaka, S. (2021). Academic Procrastination with Self-Control as Moderator. <i>Economic Education Analysis Journal</i> , 10(2), 240-252.	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data metode yang digunakan analisis deskriptif statistik. Pengambilan sampel secara acak dengan hasil perhitungan 181 orang.	Penundaan akademik berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan rasa takut kegagalan berada pada kategori rendah, organisasional keaktifan berada pada kategori cukup tinggi, dan pengendalian diri berada pada kategori tinggi. Faktor yang berpengaruh pada tingkat prokrastinasi adalah kepercayaan diri pada kemampuan sendiri untuk mengurangi ketakutan akan kegagalan di masa depan dan faktor manajemen waktu atau membagi waktu antara organisasi dan tugas kuliah.
6	Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. <i>Character: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 5(2).	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala <i>self-regulated learning</i> dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisa yang digunakan adalah teknik korelasi <i>product moment</i> . 65 orang yang merupakan anggota Organisasi BEM akan digunakan sebagai subjek penelitian.	Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara <i>self-regulated learning</i> dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti <i>self-regulated learning</i> memiliki kontribusi yang berpengaruh untuk mengimbangi perilaku prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. Seseorang pengurus BEM yang memiliki <i>self-regulated learning</i> dengan baik ia mampu mengontrol dan merencanakan strategi pengelolaan waktunya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.
7	Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University). Lampung. <i>Medical Profession Journal of Lampung</i> , 10(1), 5-10.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala konformitas dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Sampel penelitian 160 orang, Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>cluster random sampling</i> .	Semakin tinggi konformitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah konformitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa. mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung memiliki konformitas yang lebih tinggi dengan kelompok organisasinya dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi
8	Muslimin, Z. I., & Ma'shum, F. Z. (2022, August). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Keaktifan Berorganisasi Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In <i>Seminar Nasional Psikologi UAD</i> (Vol. 1).	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan skala <i>self-compassion</i> , skala keaktifan berorganisasi, dan skala prokrastinasi akademik sebagai <i>instrument</i> penelitian. Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 393 mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengikuti organisasi.	Variabel <i>self-compassion</i> dan keaktifan berorganisasi secara simultan menyumbang 23,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik. Sementara 76,3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam persamaan regresi penelitian ini. Sumbangan efektif variabel <i>self-compassion</i> terhadap prokrastinasi sebesar 13,71% sementara untuk variabel keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi sebesar 9,99%.

9	Mawardi, K. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. <i>INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan</i> , 24(1), 120-130	Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan metode skala yaitu dengan menggunakan sekumpulan pertanyaan mengenai suatu objek dengan menggunakan kuesioner atau angket. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu Statistik deskriptif. Populasi penelitian mencakup seluruh aktivis UKM di IAIN Purwokerto yang sedang mengerjakan skripsi.	Mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan IAIN Purwokerto memiliki tingkat prokrastinasi sedang berdasarkan kategorisasi prokrastinasi akademik berikut: 13% berada pada level sangat tinggi, 20% berada pada level tinggi, 57% berada pada level sedang, 10% berada pada level rendah, dan hanya 0% dari mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan IAIN Purwokerto yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Kebanyakan mahasiswa aktivis organisasi merasa nyaman dengan berbagai kegiatan organisasi di UKM sehingga mengalami prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsinya.
10	Zahroh, Q., & Baharudin, Y. H. (2022). Hubungan Self-Efficacy dan self-esteem dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis organisasi di universitas nahdlatul ulama al ghazali cilacap. <i>Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling</i> , 3(1), 23-30.	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, uji korelasi, dan koefisien determinasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UNUGHA Cilacap yang aktif di organisasi BEM yang berjumlah 173 mahasiswa, dimana sampel diambil dengan teknik sampling dan mendapatkan 121 mahasiswa.	Terdapat korelasi negatif antara <i>self-efficacy</i> dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat hubungan sedang. Terdapat korelasi negatif antara <i>self-esteem</i> dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat hubungan kuat.

HASIL

Penelitian Muslimin dan Ma'shum (2022) menyatakan bahwa organisasi merupakan bentuk tindakan yang dilakukan para aktivis organisasi yang dicerminkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengikuti organisasi seorang aktivis dapat belajar bagaimana harus menghormati pendapat orang lain, dinamis, memerlukan informasi untuk mengembangkan organisasinya, mempunyai tujuan yang jelas, terstruktur, mengikuti norma dan aturan-aturan perilaku. Organisasi kemahasiswaan yang berada di perguruan tinggi merupakan kegiatan yang dibentuk dengan prinsip dari, oleh, dan untuk mahasiswa (Sukirman, 2004). Organisasi dapat digunakan sebagai wahana pengembangan diri yang baik bagi mahasiswa dalam memperluas peningkatan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kualitas kepribadian mahasiswa. Organisasi sangat berguna dalam mengembangkan minat, bakat, serta potensi bagi seseorang aktivis. Dengan mengikuti organisasi, mahasiswa dapat memperoleh atau bahkan dapat meningkatkan kualitas *soft skill*-nya. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi tidak bisa mengatur waktunya antara urusan perkuliahan dan berorganisasi yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

Widhiastuti dan Kanaka (2021) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis. Sedangkan Faktor eksternal berasal dari luar diri individu.

PEMBAHASAN

Faktor Internal

Penelitian Riski, Sukirno & Ramanda (2022) menyebutkan faktor yang menyebabkan mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung mengalami

prokrastinasi akademik adalah karena cenderung memiliki konflik antar peran (interrole conflict). Mahasiswa yang tidak dapat menangani konflik peran yang dialaminya, akan mengalami kecenderungan untuk kurang bisa menjalankan perannya di perkuliahan. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tidak bisa membagi waktunya antara kuliah dan organisasi sehingga akan mempengaruhi nilai akademik dan konsentrasi kuliahnya. Sedangkan mahasiswa yang dapat mengatasi konflik peran yang dialaminya, cenderung bisa menjalankan kedua perannya dengan baik, antara perkuliahan dan menjalani organisasi. Seseorang yang memiliki konflik antar peran dalam membagi waktu untuk kuliah dan waktu untuk kegiatan organisasi maka akan berdampak pada nilai akademik. Hal ini menjadikan keaktifan seorang individu dalam berorganisasi sangat berpengaruh pada terjadinya prokrastinasi akademik (Iswahyudi & Mahmudi, 2017).

Penelitian Ardini (2017), menyebutkan perilaku prokrastinasi yang tinggi pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi disebabkan karena individu memiliki manajemen diri yang kurang baik. Manajemen diri merupakan salah satu faktor dari adanya perilaku prokrastinasi. Manajemen diri adalah bagaimana individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri (Juriana, 2000). Bila tidak ditunjang dengan kemampuan manajemen diri yang baik maka suatu individu tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sudah tentu individu yang memiliki manajemen diri yang baik dan individu dengan manajemen diri yang buruk sangat berbeda. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan yang ada dalam situasi apapun. Penelitian Haryanti & Santoso (2020) menyebutkan bahwa manajemen waktu yang buruk dan tidak teratur menjadi faktor utama dan alasan kuat seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa yang melakukan peran lain selain kuliah dapat menjadi kesulitan dalam melakukan pengaturan waktunya sehari-hari sehingga akan berdampak pada prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2020) yang menyatakan Manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik sebenarnya bukan sengaja untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, hanya saja individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Perilaku prokrastinasi akademik akan timbul ketika seseorang tersebut memiliki self-regulated learning yang buruk. Penelitian dari Rohmaniyah (2018) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki self-regulated learning dengan baik ia mampu mengontrol dan merencanakan strategi pengelolaan waktunya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Semakin efektif mahasiswa dalam mengembangkan perencanaan strategi pengelolaan diri maka semakin tinggi tingkat self-regulated learning mahasiswa tersebut. Penelitian Mawardi (2019) mengatakan prokrastinasi akademik terjadi karena kurangnya penguatan atau adanya pikiran irasional. pikiran irasional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara berpikir individu yang tidak rasional atau tidak masuk akal dan cenderung tidak mampu dicerna oleh orang lain dan juga berakibat negatif bagi individu tersebut sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain. Adanya pikiran irasional yang dimiliki

individu dapat mengganggu pikiran dan juga kehidupan individu tersebut. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor efikasi diri. Penelitian Zahroh & Baharudin (2022), menjelaskan bahwa efikasi diri secara umum menggambarkan suatu penilaian diri seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada berbagai macam situasi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin kecil perilaku prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka semakin besar perilaku prokrastinasi akademiknya. Sagita, Daharnis & Syahniar (2017) mengatakan efikasi diri yang rendah tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan untuk belajar, tetapi memungkinkan dialami juga oleh mahasiswa berbakat yang tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dari dirinya. Dengan demikian efikasi diri yang kuat akan dapat mempengaruhi proses pembelajaran mahasiswa di lingkungan pendidikannya. Kemudian, efikasi diri sangat perlu ditingkatkan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik dan untuk mencapai pendidikan yang merata dalam proses pembelajaran mahasiswa.

Faktor Eksternal

Penelitian yang dilakukan oleh Haryanti & Santoso (2020) menunjukkan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni kesibukan di luar kampus, seperti adanya rapat organisasi, acara dengan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan organisasi menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat keaktifan mahasiswa dalam mengikuti organisasi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialaminya, begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi maka akan rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dihadapinya. Mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat menyebabkan kelelahan serta ketidakmampuan dalam mengatur waktu, khususnya dalam rangka menyelesaikan skripsi. Hal ini pun juga terkait erat akibat mereka kurang memahami teori-teori keilmuan karena jarang mengikuti perkuliahan akibat aktivitas di luar akademik. Penelitian Cinthia dan Kustanti (2017) mengatakan bahwa prokrastinasi cenderung terjadi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, sedangkan pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki konformitas yang lebih tinggi dengan kelompok organisasinya dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Astuti & Nuraini (2018) menyatakan bahwa konformitas adalah penyesuaian individu dalam meniru sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma sosial dan aturan-aturan yang menunjukkan bagaimana teman sebaya berperilaku. Hal tersebut menyebabkan individu yang berada di dalam kelompok tersebut sangat tidak mungkin mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada. Akibatnya, terkadang mahasiswa suka melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan di luar tugas akademik bersama teman-temannya. Mereka akan lupa dan terbuai dengan tugas utamanya mengerjakan tugas mereka, sehingga hal ini akan berdampak dengan munculnya konformitas. Penelitian Cinthia dan Ratna Kustanti (2017) mengatakan bahwa pengaruh teman sebaya atau peer group yang menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan pada tugas-tugas akademik merupakan salah satu faktor eksternal dari prokrastinasi akademik. Pada hal ini, mahasiswa akan membentuk kelompok dengan teman sebaya dan

melakukan konform atau melakukan hal-hal yang sesuai dengan norma kelompok untuk dapat diterima di lingkungannya. Apabila peer group malas untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, maka individu juga cenderung untuk menjadi malas dalam memulai dan menyelesaikan tugas.

KESIMPULAN

Prokrastinasi adalah seseorang yang cenderung untuk menunda atau tidak dengan menuntaskan dan menyelesaikan suatu pekerjaan yang dimilikinya. Prokrastinasi akademik cenderung cukup tinggi di kalangan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Organisasi sangat berguna dalam mengembangkan minat, bakat, serta potensi bagi seseorang aktivis. Dengan mengikuti organisasi, mahasiswa dapat memperoleh atau bahkan dapat meningkatkan kualitas *soft skill*-nya. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi tidak bisa mengatur waktunya antara urusan perkuliahan dan berorganisasi yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Adapun faktor-faktor yang menjadi pengaruh prokrastinasi akademik berdasarkan 10 artikel yang dikaji dalam tulisan ini, dapat dikelompokkan menjadi dua faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya: cenderung memiliki konflik antar peran (*interrole conflict*), kurang dapat mengelola dirinya dengan baik, manajemen waktu yang buruk dan tidak teratur, memiliki *self-regulated learning* yang buruk, adanya pikiran irasional, *self-efficacy* yang dimiliki rendah. Sedangkan faktor-faktor eksternal meliputi: tingginya tingkat keaktifan mahasiswa dalam mengikuti organisasi, pengaruh teman sebaya atau *peer group*, memiliki konformitas yang lebih tinggi dengan kelompok organisasinya dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji lebih dalam lagi dan mengembangkan lebih luas serta mencari lebih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti organisasi. Dimana faktor-faktor dalam tulisan ini masih cukup sedikit dibahas pada beberapa artikel yang dapat dilihat dari rentangan waktu rilisnya artikel mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji dari berbagai macam faktor lainnya yang lebih beragam dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, D. 2017. Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Jurnal Psikologi*, 5(4), 874-888.
- Arina, E. W. 2022. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (Anniversary Edition).
- Cinthia, R. R., dan Kustanti, E. R. 2017. Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University). *Lampung. Medical Profession Journal of Lampung*, 10(1), 5-10.

- Dacholfany, M. I. 2017. Inisiasi strategi manajemen lembaga pendidikan Islam dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia islami di Indonesia dalam menghadapi era globalisasi. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(01).
- Darmawan, G. P. N. (2018). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 470-479.
- Ferrari, J. L. (2010). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Springer Science+Business Media
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada. (diterbitkan).
- Haryanti, A., dan Santoso, R. 2020. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Kreniske, P. (2017). How first-year students expressed their transition to college experiences differently depending on the affordances of two writing contexts. *Computers and Composition*, 45, 1-20.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Margareta, R. S., dan Wahyudin, A. 2019. Pengaruh motivasi belajar, perfeksionisme dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai variabel moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 79-94.
- Mawardi, K. 2019. Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120-130.
- Muslimin, Z. I., dan Ma'shum, F. Z. 2022. Hubungan Antara Self-Compassion Dan Keaktifan Berorganisasi Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi UAD (Vol. 1)*.
- Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Riski, R., Sukirno, A., dan Ramanda, P. 2022. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 111-117.
- Rohmaniyah, A. 2018. Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).

- Juriana. (2000). Kesesuaian antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Jurnal Psikologika*, 5 (9), 39-56
- Silvia Sukirman. (2004). *Tuntunan Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Pelangi Cendekia.
- Sebastian, I. (2013). Never be afraid hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik. *Calyptra*, 2(1), 1-8. *Saepuloh, D. 2017. Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Mahasiswa Di FKIP Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. *Jurnal JIPIS*, 25(2), 27-38.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Widhiastuti, R., & Kanaka, S. 2021. Academic Procrastination with Self-Control as Moderator. *Economic Education Analysis Journal*, 10(2), 240-252.
- Shohifatul. 2012. Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Zahroh, Q., & Baharudin, Y. H. 2022. Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktif Organisasi di Universitas Nahdlatul Ulama al ghazali cilacap. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 23-30.