

PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR)

Arif Sahin

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas
Indraprasta PGRI Jakarta, Indonesia

Sahinarif1928@gmail.com

Article History:

Diterima: 1/03/2025

Direvisi: 10/03/2025

Diterima: 19/03/2025

Diterbitkan: 20/03/2025

Abstrak

Penelitian ini merujuk pada penelitian terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu systematic Literature Review (SLR) dengan mengumpulkan referensi dari berbagai jurnal dalam rentang waktu dari 2017-2021. Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif metode meta sintesis, yaitu metode yang berupaya mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi keseluruhan hasil penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian, topik, ataupun fenomena yang menjadi kajian. Hasil temuan penelitian ini yaitu tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, tidak percaya diri, kecemasan, dan sulit mengatur waktu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, karakteristik tugas, dukungan sosial dan *hostility with other*. Dengan beberapa upaya penanganan yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa maupun mahasiswa yang beragam diantaranya; *medical role of academic, self efficacy, self management, perfectionism, risk talking behavior, locus of control, self control, self regulated learning*, konseling ringkas berfokus solusi, lego sebagai permainan tradisional, konseling kelompok teknik problem solving, konseling kelompok behavioral teknik *self management and reinforcement*

Kata Kunci: Prokrastinasi, Prokrastinasi Akademik, Prokrastinasi akademik Mahasiswa.

How to cite:

Sahin Arif. (2025).

Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa: A

Systematic Literature

Review (SLR). *JPEC:*

Journal of Psychology

and *Education*

Counseling, X(X), pp.

XX-XX. DOI:

10.1007/XXXXXX-

XX-0000-00

Abstract

*This research refers to research on academic procrastination experienced by students. The method used is systematic literature review (SLR) by collecting references from various journals within the time span from 2017-2021. Data analysis uses a qualitative approach to the meta-synthesis method, which is a method that seeks to identify, evaluate, and interpret the overall research results in accordance with the research question, topic, or phenomenon being studied. The findings of this study are about the factors that influence procrastination are internal factors which include physical conditions, psychological conditions, lack of confidence, anxiety, and difficulty managing time. External factors include parenting style, environmental conditions, task characteristics, social support and hostility with others. With several treatment efforts that can be applied and developed in overcoming the academic procrastination of various students and college students including; *medical role of academic, self efficacy, self management, perfectionism, risk talking behavior, locus of control, self control, self regulated learning, solution focused concise counseling, lego as a traditional game, group counseling problem solving techniques, behavioral group counseling self management and reinforcement techniques.**

Keywords: Procrastination, Academic Procrastination, Student Academic Procrastination.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

PENDAHULUAN

Penundaan akademik adalah perilaku umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Dikutip dari jurnal penelitian *Pakistan Journal of Psychological Research*, Vol. 32, No. 1 (2017) penelitian tentang prokrastinasi dirancang untuk menilai langsung dan tidak langsung peran harga diri dalam prokrastinasi akademik melalui akademik self-efficacy di kalangan mahasiswa sarjana universitas. Prokrastinasi merupakan sebuah istilah yang merujuk pada penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya dan individu tersebut mengetahui bahwa penundaannya dapat berdampak buruk (Steel, 2007 dalam Syeda Shahida Batool, 2017). Dalam bidang pendidikan, terdapat pula istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran (Steel & Klingsieck, 2016). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif bagi individu. Dampak-dampak negatif tersebut, di antaranya distress, rendahnya prestasi akademik, tugas tidak terselesaikan atau hasil pengerjaan tugas tidak maksimal, serta menurunkan produktivitas sehingga waktu yang dimiliki menjadi terbuang sia-sia.

Penundaan atau prokrastinasi adalah tindakan irasional yang didefinisikan sebagai "perilaku yang secara sukarela menunda dimulainya atau penyelesaian tugas meskipun konsekuensinya tidak diharapkan." *Academic procrastination* (AP) mengacu pada prokrastinasi yang terjadi di bidang akademik. Studi menunjukkan bahwa AP memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental²⁻⁴ dan prestasi akademik mahasiswa, dan itu cukup umum ada di kalangan mahasiswa. Menurut penelitian para sarjana Amerika, Ellis dan Knaus, 95% mahasiswa memiliki penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, dan 70% memiliki perilaku AP reguler. Cendekiawan domestik, Pang Weiguo dan Guining, menemukan bahwa AP umumnya ada di perguruan tinggi dan universitas domestik melalui survei sampel dari 11 perguruan tinggi dan universitas di Cina, dan proporsinya mencapai 40%.

Penundaan adalah salah satu bentuk dari prokrastinasi akademik yang melakukan tugas-tugas yang kurang penting alih-alih yang lebih mendesak, atau melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan di tempat yang kurang menyenangkan, dan dengan demikian, menunda tugas-tugas mendesak ke lain waktu, terkadang hingga saat-saat terakhir sebelum tenggat waktu. Namun, itu adalah berbeda dengan penghindaran keputusan sederhana (Anderson, 2003 dalam Syeda Shahida Batool, 2017), di mana tujuan sebenarnya orang adalah untuk menunda. Penundaan sebagai psikologis Fenomena telah didefinisikan oleh orang-orang dari aliran pemikiran yang berbeda sebagai keterlambatan individu dalam memulai atau menyelesaikan suatu tujuan tindakan (misalnya, Ferrari, 1994; Lay & Silverman, 1996), dan perilaku sebagai mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apa pun. Penundaan adalah disposisi yang memiliki korelasi kognitif, konatif, dan emotif (Popoolas dikutip dalam Akinsola, Tella, & Tella, 2007 dalam Syeda Shahida Batool, 2017).

Penundaan akademik biasanya diamati di bidang akademik kegiatan seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, dan menyelesaikan tugas akademik (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2010), dan adalah fenomena umum di antara tingkat sekolah menengah dan perguruan tinggi siswa (Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011; Wolters, 2003). Sejumlah besar pekerjaan yang dilakukan pada penundaan di ruang lingkup universitas menunjukkan bahwa penundaan akademik lebih sering antara siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan (Balkis & Duru, 2009; Khan, Arif, Noor, & Muneer, 2014; Ozer, Demir, & Ferrari, 2009; Prohaska, Morrill, Atilas, & Perez, 2000 dalam Syeda Shahida Batool, 2017).

Beberapa penelitian seperti yang dirujuk diatas percaya bahwa penundaan adalah penundaan yang disengaja dan tidak rasional dari tindakan yang dimaksudkan, meskipun fakta bahwa ini memerlukan efek negatif pada individu. Pandangan sebaliknya dipegang oleh peneliti lain, dengan alasan bahwa tidak semua penundaan mengarah pada hal yang memiliki konsekuensi negatif. Fenomena prokrastinasi dialami banyak orang yang mulai bekerja pada menit terakhir, dapat menyelesaikan tugas pada waktu karena mereka menghasilkan lebih banyak ide kreatif di bawah tekanan waktu yang terbatas.

Dalam penelitian terkait dengan prokrastinasi yang dilakukan oleh Jelena Saplavska yang

dipublikasikan oleh jurnal *engineering for rural development* (2018), mencirikan penundaan sebagai perjuangan untuk perasaan yang kuat dari sensasi, yang muncul ketika tugas itu dicapai dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam tinjauan meta-analitik sebuah upaya telah dilakukan untuk menggabungkan ciri khas utama dari penundaan. Pertama, semuanya disatukan oleh fakta-fakta menunda-penundaan selalu terkait dengan penundaan, tidak selesainya tugas. Kedua, Penundaan selalu berkaitan dengan tugas yang selalu terikat dengan tenggat waktu tertentu. Ketiga, selalu menunda-nunda mengarah pada konsekuensi negatif, disertai dengan perasaan negatif, rasa bersalah, kecemasan, dan lain sebagainya

Masa kuliah merupakan masa yang krusial bagi mahasiswa muda untuk mempelajari ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan dan kualitasnya secara komprehensif. Studi telah menemukan bahwa psikologi AP akan membawa "meninggalkan atau langsung menunda penyelesaian tugas, menjejalkan sementara sebelum ujian, kecemasan ujian, yang kemudian mempengaruhi kinerja akademik, membawa depresi tinggi, frustrasi dan harga diri rendah,"⁸ "ketakutan kegagalan dan keengganan tugas, dan bahkan masalah negatif dan eksplisit seperti "penyakit fisik dan mental."⁴ Universitas Huaqiao dipandu oleh prinsip menghadapi luar negeri, Hong Kong, Makau, dan Taiwan, dan mahasiswanya berasal dari lebih dari 50 negara dan wilayah di dalam dan luar negeri. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mempelajari status AP mahasiswa di Universitas Huaqiao dan menguasai hukum yang relevan darinya, untuk membantu mahasiswa mengatasi AP dan memupuk kebiasaan baik.

Wolters (2003: 179) juga mengemukakan bahwa para prokrastinator sebenarnya sadar bahwa mereka sedang menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi mereka (seperti tugas utama), tetapi mereka dengan sengaja berulang kali (secara kompulsif) menunda tugas-tugas tersebut agar mereka merasa tidak nyaman. , Kecemasan dan rasa bersalah muncul... Menurut hasil Solomon dan Rothblum (1984: 505), diketahui bahwa siswa menunda studinya dengan berbagai cara. Di antara 342 siswa Amerika dalam subjek penelitian, 46% menunda tugas menulis, 27,6% menunda belajar untuk ujian, 30,1% menunda tugas menulis, 10,6% menunda tugas administrasi membaca, dan 23% menunda menghadiri rapat, 10,2% siswa menunda kegiatan rapat.

Beberapa siswa menunda mengerjakan pekerjaan rumah karena tekanan pekerjaan yang tinggi, dan memilih untuk berjalan-jalan dengan teman. Ada juga beberapa siswa yang menunda pekerjaan rumah karena kurangnya motivasi diri dan lebih suka mengerjakan pekerjaan rumah dengan teman lain. Faktor kepribadian yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Suriani menjelaskan bahwa pengaturan diri bukanlah kemampuan mental seperti kecerdasan atau keterampilan akademik seperti membaca, tetapi proses membimbing atau membimbing orang untuk mengubah kemampuan mentalnya menjadi kemampuan dalam bentuk aktivitas (Ghufron & Rini Risnawati, 2014). Beberapa hasil penelitian sebelumnya juga menggambarkan pentingnya pengaturan diri dalam pembelajaran, karena berkaitan dengan upaya pembelajaran yang efektif dan efisien. Menurut Zimmerman Ghufron, pengaturan diri adalah upaya individu untuk mengatur aktivitasnya sendiri selama aktivitas melalui keterampilan metakognitif, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek tersebut diterapkan pada aspek *self-regulation* pembelajaran (Ghufron dan Rini Risnawati, 2014).

METODE

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian Prokrastinasi Akademik Mahasiswa adalah A systematic Literature Review (SLR). Kitchenham (2004) mengemukakan bahwa systematic literature review merupakan suatu metode yang berupaya untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi keseluruhan hasil penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian, topik, ataupun fenomena yang menjadi kajian. Siswanto (2010) lebih lengkap menyebutkan bahwa proses sintesis terhadap berbagai hasil penelitian akan sangat terbantu dengan penggunaan metode penelitian systematic literature review, dimana fakta yang tersaji pada penentu kebijakan akan lebih komprehensif dan seimbang. Penelitian dengan mereview literatur dilakukan untuk berbagai tujuan, diantaranya adalah untuk memberikan latar belakang teori untuk

penelitian selanjutnya, mempelajari luasnya penelitian mengenai suatu topik yang menarik, atau menjawab pertanyaan praktis dengan memahami apa penelitian yang ada kaitannya tentang masalah tersebut (Ocoli & Schabram, 2010).

systematic literature review dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penghimpunan artikel-artikel prokrastinasi yang berkaitan dengan akademik mahasiswa maupun siswa yang dipublikasikan mulai tahun 2017 hingga tahun 2021. Jumlah artikel awal yang diperoleh pada penghimpunan data mencapai 66 artikel yang kemudian direduksi berdasarkan kriteria (1) Fokus bidang akademik; (2) Kesesuaian dengan pertanyaan penelitian; (3) Kesesuaian dengan jenjang Akademik Kemahasiswaan, sampai pada prokrastinasi yang berkaitan dengan jenjang pendidikan SMA (siswa) sehingga hanya dianalisis 10 artikel. Artikel diperoleh dari jurnal-jurnal akademik mahasiswa serta jurnal pendidikan, baik berupa jurnal nasional berindex sinta 2 database dari google schooler berindex sinta 2 maupun jurnal internasional berindex sinta scopus database dari google sage. Artikel dikumpulkan dari jurnal: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Jurnal Bimbingan Konseling, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Anima, Indonesian Psychological Journal, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, Jurnal Perpustakaan dan Ilmu Informasi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Procedia–Social and Behavioral Science, dan International Journal for Cross Deciplinary Subject in Education.

b. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian systematic literature review dengan pendekatan kualitatif dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah menurut Francis & Baldesari (2006) yang terdeskripsikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2.1 Langkah Prosedur Penelitian systematic Literature Review Problematika prokrastinasi akademik mahasiswa

No.	Langkah penelitian berlandaskan teori Francis & Baldesari (2006)	Langkah yang dilakukan oleh peneliti
1.	Formulating Riview (memformulasikan pertanyaan penelitian)	QuestionMerumuskan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan penelitian yaitu tentang prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.
2.	Melakukan proses pencarian literatur systematic review (conducting a systematic literature search)	Mencari bahan literasi (literatur) di berbagai jurnal sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian difokuskan pada jurnal- jurnal yang terkait prokrastinasi akademik mahasiswa entah itu jurnal nasional berindex sinta 2 database dari google schoole maupun jurnal internasional berindex sinta scopus database daari sage.
3.	Melakukan skrining dan seleksi penelitian yang sesuai dengan objektet penelitian (screening and appropriate research articles)	Proses skrining dan seleksi dilakukan dengan tetap mencermati tujuan serta rumusan pertanyaan yang sudah dirumuskan diawal antara lain : Jurnal yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurnal yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya fenomena prokrastinasi di kalangan akademik mahasiswa

4. Melakukan sistem analisis dan sintesis dari Proses analisis dalam penelitian ini dilakukan temuan-temuan kualitatif (analyzing and synthesizing qualitative) dengan menyusun temuan dari masing-masing jurnal yang sudah diseleksi, kemudian melakukan perbandingan antar masing-masing jurnal tersebut sebelum dilakukannya penarikan Kesimpulan
 5. Memberlakukan kendali mutu Proses melakukan kendali mutu dilakukan dengan cara berkonsultasi dengan pihak-pihak terkait, seperti dosen telaah literatur tesis.
 6. Penyusunan laporan akhir (presenting findings) Penyusunan laporan akhir dilaksanakan dengan cara menulis keseluruhan hasil artikel yang sudah di telaah kemudian dipublikasikan.
-

C. Teknik Analisis Data

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Review. Penelitian Systematic Review menurut Pablo, et al (2018) adalah metode yang bertujuan untuk membantu menemukan hasil terbaik yang bisa didapatkan dengan cara mencari literatur secara sistematis kemudian membaca semua literatur yang didapat dan menganalisis semua data literatur dan membuat kesimpulan dari hasil analisis data literatur untuk menjawab permasalahan secara efisien, jelas dan relevan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian Systematic Review ini adalah dengan cara *Data Extraction*.

Data Extraction adalah proses kegiatan dengan cara mengekstrak keseluruhan jurnal penelitian, proses mengambil semua data penelitian yang didapat dari jurnal, artikel, dan tulisan ilmiah yang digunakan untuk penelitian dan mengubah data yang didapat menjadi data baru dengan cara menyaring data yang digunakan dalam penelitian dalam beberapa kategori dan dengan mengambil data yang valid dan tidak menyertakan data yang kurang valid sehingga didapatkan data baru yang optimal dan hasil yang memuaskan. *Data extraction* juga merupakan fase yang paling penting dalam penelitian dengan metode Systematic Review dikarenakan pada fase ini rawan sekali banyak data penelitian yang mungkin hilang terkena penyaringan jika tidak cermat dalam melakukan penyaringan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan terkait dengan objek penelitian yaitu prokrastinasi akademik mahasiswa terdapat 10 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu lima (5) tahun terakhir yakni pada tahun 2017-2021. Berdasarkan pengumpulan data dan analisa dari berbagai artikel penelitian-penelitian terkait dengan prokrastinas. Menurut Caturmada (2008) yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi sebagai berikut:

Tabel 2. Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

<i>Penulis. Tahun</i>	<i>Kecemasan (Anxiety)</i>	<i>Self Depreciation</i>	<i>Low Discomfort Tolerance</i>	<i>Pleasure seeking</i>	<i>Time disorganization</i>	<i>Enviromental disorganization</i>	<i>Poor Task Approach</i>	<i>Lock Of Assertion</i>	<i>Hostility with other</i>	<i>Stress and Fatigue</i>
Jelena Saplavaska, Aleksandra Jerkunkova (2018)	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Syeda Shahida Batool, Sumaira Khursheed, dan Hira Jahangir (2017)	✓	✓			✓	✓		✓		
Ana Kurtovic, Gabrijela Vrdoljak, Anita Idzanovic (2019)	✓	✓			✓	✓		✓		✓
Sinem Evin AKBAY, Ayca DELIBALTA (2020)	✓	✓					✓	✓		

Elisabetta Sagone, dan Maria Luisa Indiana (2021)	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fitrio Deviantony, Purwita Lestari, Anggalia N, Wiwin Handayani (2020)	✓	✓		✓							✓
Ma'rifatin Indah Kholili, Duta Akbar Nugroho, Dwi Nur Khasanah, Imas Ayu Inggil Pangestuti (2020)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Putri Saraswat (2017)	✓		✓			✓				✓	
Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, Wahyu Nanda	✓	✓									✓

Eka Saputra (2017)											
Cindy Clara, Agoes Dariyo, Debora Basaria (2017)	✓					✓					
Total	10	8	2	2	5	4	4	6	3	6	

Tabel 3.2 Upaya Penanganan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

<i>Penulis. Tahun</i>	<i>mediational role of academic</i>	<i>self efficacy</i>	<i>self management</i>	<i>Perfectionism</i>	<i>risk taking behavior</i>	<i>locus of control</i>	<i>Self control</i>	<i>Self regulated learning</i>	<i>Konseling ringkas berfokus solusi</i>	<i>Lego sebagai permainan tradisional</i>	<i>Konseling Kelompok Teknik problem solving</i>	<i>Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self- manajemen dan Reinforcemen</i>
Jelena Saplavska, Aleksandra Jerkunkova (2018)			✓									✓
Syeda Shahida Batool, Sumaira Khursheed, dan Hira Jahangir (2017)	✓	✓										
Ana Kurtovic, Gabrijela Vrdoljak, Anita Idzanovic (2019)		✓		✓								
Sinem Evin AKBAY, Ayca DELIBALTA					✓							

(2020)	
Elisabetta Sagone, dan Maria Luisa Indiana (2021)	✓
Fitrio Deviantony, Purwita Lestari, Anggalia N, Wiwin Handayani (2020)	✓
Ma'rifatin Indah Kholili, Duta Akbar Nugroho, Dwi Nur Khasanah, Imas Ayu Inggil Pangestuti (2020)	✓
Putri Saraswat (2017)	✓

Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, Wahyu Nanda Eka Saputra (2017)									✓				
Cindy Clara, Agoes Dariyo, Debora Basaria (2017)		✓						✓					
Total	1	3	1										

a. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi

Catrunada (2008), yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi adalah *Anxiety, Self-Depreciation, Low Discomfort Tolerance, Pleasure-Seeking, Time Disorganization, Enviromental Disorganization, Poor Task Approach, Lack of Assertion, Hostility With Others*, dan *Stress and Fatigue*. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang. k. Berdasarkan pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, tidak percaya diri, kecemasan, dan sulit mengatur waktu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, karakteristik tugas, dukungan sosial dan *hostility with other*.

b. Upaya Penanganan Problematika Prokrastinasi Mahasiswa di Bidang Akademik

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis terkait solusi dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terdapat sepuluh (10) upaya penanganan dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa, *medical role of academic, self efficacy, self management, perfectionism, risk talking behavior, locus of control, self control, self regulated learning*, konseling ringkas berfokus solusi, lego sebagai permainan tradisional, konseling kelompok teknik problem solving, konseling kelompok behavioral teknik *self management and reinforcement*.

c. Pembahasan

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis beberapa jurnal penelitian yang telah dikumpulkan dan diseleksi, digunakan sebagai upaya mengidentifikasi problematika dan upaya penanganannya pada bidang akademik siswa maupun mahasiswa. Pada tabel 2 menunjukkan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa antara lain:

- a. *Anxiety*, dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetic yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
- b. *Self-Depreciation*, dapat diartikan sebagai pencelaan diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalakan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.
- c. *Low Discomfort Tolerance*, dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyaman. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.
- d. *Pleasure-Seeking*, dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang dan memiliki control implus yang rendah.
- e. *Time Disorganization*, dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa mempekirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari

lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang dikerjakan terlebih dahulu.

- f. *Enviromental Disorganization*, dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah pernyataan bahwa lingkungannya berantakan atau tidak teratur dengan baik hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada areal pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa diselesaikan tepat pada waktunya.
- g. *Poor Task Approach*, dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu dari mana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- h. *Lack of Assertion*, dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya. Sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.
- i. *Hostility With Others*, dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan terus menerus dapat menimbulkan dendam sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.
- j. *Stress and Fatigue*, dapat diartikan sebagai rasa tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dalam gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.
- k. Berdasarkan pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, tidak percaya diri, kecemasan, dan sulit mengatur waktu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, karakteristik tugas, dukungan sosial dan *hostility with other*.

Pada tabel 3 menunjukkan beberapa upaya penanganan yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa maupun mahasiswa yang beragam diantaranya; *medical role of academic, self efficacy, self management, perfectionism, risk talking behavior, locus of control, self control, self regulated learning*, konseling ringkas berfokus solusi, lego sebagai permainan tradisional, konseling kelompok teknik problem solving, konseling kelompok behavioral teknik *self management and reinforcement*. Menurut (Rohman & Purwoko, 2019) Prokrastinasi dalam bidang pendidikan sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Fauziah (Rohman, & Purwoko.2019) Prokrastinasi merupakan gejala-gejala yang diantaranya adalah menunda dalam mengerjakan tugas, sering datang terlambat, menunda belajar, dan belajar hanya pada saat ujian. Prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: a) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; b)

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; c) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (refreshing).

Menurut Zimmerman, regulasi diri seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yang meliputi aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Ghufron & Rini Risnawita, 2014). Dari ketiga aspek regulasi diri di atas, salah satu aspek yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya, contohnya kurangnya kemampuan seseorang tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih mempergunakannya untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game, dan lain sebagainya. Sebagai akibat dari pengendalian yang rendah terhadap perilaku tersebut akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera. Sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki perilaku yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan sesegera mungkin secara baik dan maksimal tanpa menunda-menunda untuk menyelesaikannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi seseorang tersebut terhadap berbagai tugas akademik adalah rendah. Dengan adanya kerjasama antara regulasi diri yang tinggi disertai dengan tingkat prokrastinasi (penundaan) yang rendah terhadap suatu tugas maka akan menghasilkan peningkatan yang baik terhadap proses pelaksanaan proses belajar bagi seorang mahasiswa. Selain pengendalian diri dan juga manajemen waktu, upaya yang baik untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah dengan adanya layanan konseling. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akan mengalami permasalahan baru salah satunya adalah stres akademik.

Stres akademik pada peserta didik muncul pada saat dalam meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya, harapan tersebut sering kali kurang sesuai dengan potensi yang ada pada setiap individu (Shahmohamadi, 2011). Penanganan dalam problematika di bidang akademik pada mahasiswa dapat diberikan upaya dalam mengatasi problematika yang terjadi dengan memberikan strategi layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan suatu program pelayanan yang diperuntukan bagi siswa baik yang berupa layanan preventif atau kuratif bagi peserta didik atau konseli bermasalah maupun yang tidak bermasalah. Konselor yang profesional pada bidangnya dan program bimbingan dan konseling yang komprehensif (Fatchurahman, 2017).

Strategi layanan yang cocok untuk diterapkan adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yakni layanan responsif, layanan responsif ini merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik atau konseli yang mengalami kebutuhan dan masalah yang memerlukan penanganan segera (Fatchurahman, 2017). Shertzer & Stone (Fatchurahman, 2017) mengemukakan konseling merupakan proses belajar dimana individu belajar tentang dirinya sendiri dan hubungan interpersonalnya dan adanya perubahan tingkah laku sebagai bentuk pengembangan dirinya. Penyelesaian masalah melalui layanan konseling dengan menggunakan teknik problem solving

Menurut Corey (Setiawan, 2015) problem solving merupakan teknik dalam konseling kognitif behavior. Kognitif behavior adalah teknik yang dianggap paling efektif dengan menggunakan strategi perilaku kognitif yang memberikan bantuan kepada individu dapat megupayakan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Teknik problem solving ini dapat digunakan dalam strategi layanan dalam bimbingan dan konseling yakni konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah bagian dari strategi layanan pada bimbingan dan konseling, yakni proses penyelesaian masalah yang upayakan penyelesaiannya secara berkelompok dan membentuk dinamika kelompok. Oleh sebab itu dalam situasi kelompok dinamika kelompok yang diwujudkan dalam konseling kelompok dapat saling memberikan

saran dan masukan yang potensial, selain itu apabila terdapat anggota kelompok yang tidak berani mengungkapkan permasalahan, dengan konseling kelompok semua anggota kelompok berani dan mampu mengungkapkan permasalahannya sehingga memunculkan solusi dan potensi dalam upaya penyelesaian masalah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah literatur yang dilakukan, prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh pemikiran irrasional sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap cara pandang dan perilakunya. faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, tidak percaya diri, kecemasan, dan sulit mengatur waktu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, karakteristik tugas, dukungan sosial dan *hostility with other*. Ada beberapa upaya-upaya penanganan yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa yang beragam diantaranya; *medical role of academic, self efficacy, self management, perfectionism, risk talking behavior, locus of control, self control, self regulated learning*, konseling ringkas berfokus solusi, lego sebagai permainan tradisional, konseling kelompok teknik problem solving, konseling kelompok behavioral teknik *self management and reinforcement*. Dalam penanganan prokrastinasi akademik mahasiswa membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif terjadinya prokrastinasi lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Teknik *self-efficacy* (Efikasi Diri) yang didalamnya terdapat *self-control* (kontrol diri) memberikan intervensi yang mampu berpengaruh terhadap diri mahasiswa sendiri. Penerapan konseling kelompok teknik problem solving dan konseling ringkas berfokus solusi cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga baik mahasiswa dan konselor akan saling bekerjasama dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

REFERENSI

- Abdillah, H., & Diana, R. (2010). Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa. *Jurnal Psikologi Unesa*, 11(2),
- Alaihimi, W. S., Amelawati., & Misrawati. (2014). Perbandingan prokrastinasi akademik berdasarkan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *JOM Psikologi*, 1(2), 108.
- Aulia, P., Prathama, A. G., & Sodjakusumah, T. I. (2018). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam pengurangan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22-32.
- Burhani, I.I. (2016). Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Coralia, F. U. & Yanuvianti, M. (2012). Profil perilaku prokrastinasi akademik berbasis cognitive behavioral therapy (CBT) pada mahasiswa. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 79-86.
- Daulay, W. (2010). Pengaruh penerapan kognitif perilaku terhadap perubahan pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar di SDN Kelurahan Pondok Cina. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Elvina, S. N. (2018). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- 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. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum.
- Ghufron & Risnawita. (2019). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hartman, D. & Zimberoff, D. (2003). The existential approach in heart-centered therapies. *Journal of Heart Centered Therapies*, 6(1), 3-46.
- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan

- kesadaran akademik mahasiswa. *J.Edu: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 96-101.
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. (2018). Konseling kognitif behavioral dengan teknik self-management dan teknik modeling terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari tipe belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38.
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta : PT. Indeks.
- Meilindani, G.S. (2018). Keefektifan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. *Simki- Pedagogia*, 2(6), 1-9.
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian kualitatif, cetakan ke-37*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Monica, M. A. & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 119-132.
- Mulyadi, Y., M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 1(2), 92–103.
- Muyana, S. (2017). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Ni'am, N. (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung*.
- Nurhidayatullah & Erwan. (2019). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Educandum*, 5(1), 180–187.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prabandani, N.P.D. (2015). Pengaruh cognitive behavior therapy terhadap post traumatic stress disorder (PTSD) pada pasien post kecelakaan lalu lintas di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Udayana*, 3(2), 22-29.
- Purnamasari, L. R. (2012). *Teknik-teknik konseling*. Semarang: Unnes Press.
- Puswanti. (2014). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK. *Jurnal Psikopedagogia*, 3(1), 11-19.
- Putranto, A. (2016). *Aplikasi cognitive behavior dan behavior activation dalam intervensi klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media
- Putri, N. I. & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124-140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik dan layanan bimbingan konseling. *Jurnal Tadbir Muwahhid*, 2(2), 111-119.
- Rahmatia & Halim. (2015). Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 133-149.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(3), 51-66. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Rustam, A. dkk. (2019). Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik konseling self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik (sebuah rancangan awal penelitian pre-eksperimen). *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2), 7-14.
- Saadah, F. M. & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan

- psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, (3)2, 55-52.
- Situmorang, Dominikus D.B. (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar- Rahman*, 3(2), 31-42.
- Suhandianto., & Nindia, P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204-223.
- Sukayasa, M., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Teori konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan minat belajar siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Suwanto, I. (2016.) Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Ulfa, D., Wibowo, M. E., & Sugiyo. (2015). Meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik self-management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2), 56-64.
- Yahya & Egalia. (2016). Pengaruh konseling kognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 133-146.
- Yusuf, U., Yanuvianti, M., & Coralia, F. (2011). Rancangan intervensi berbasis “cognitive-behavioural therapy” untuk menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 2(1), 431-436.