

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FAKTOR PENYEBAB,
DAMPAK DAN STRATEGI MENANGANI PROKRASTINASI
AKADEMIK DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



Oleh:

NURUL FITRI RITONGA

2008260221

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN
STRATEGI MENANGANI PROKRASTINASI AKADEMIK
DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk penulisan skripsi
guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

NURUL FITRI RITONGA

2008260221

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Nurul Fitri Ritonga

Npm : 2008260221

Judul Skripsi : **PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FAKTOR PENYEBAB,
DAMPAK DAN STRATEGI MENANGANI PROKRASTINASI AKADEMIK DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA
UTARA**

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Medan , 01 Agustus 2024



Nurul Fitri Ritonga

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN**



Jalan Gedung Arca No.53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061)7363488
Website: fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nurul Fitri Ritonga

NPM : 2008260221

Judul : Persepsi Mahasiswa Terhadap Faktor Penyebab, Dampak, Dan Strategi
Menangani Prokrastinasi Akademik Di Fakultas Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed)

Penguji 1

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

Penguji 2

(dr. Heppy Jelita Sari Batubara, M.KM,Sp. KKLK)



(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN: 0106098201

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 1 Agustus 2024

KATA PENGANTAR

Assalamua 'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “**Persepsi Mahasiswa Terhadap Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Menangani Prokrastinasi Akademik Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**”. Dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan yang ikhlas dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT, KL(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran UMSU.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Ketua Program Studi PendidikanKedokteran UMSU
3. dr. Abdul Gafar Sp. F, selaku dosen Pembimbing Akademik saya.
4. dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed, selaku dosen pembimbing saya yang telah banyak membimbing, menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. Heppy Jelita Sari Batubara, M.KM,Sp. KKLP selaku Penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orangtua saya ayah Turing Ritonga dan mama Linda Mursiah yang senantiasa mendoakan setiap penulisan dan memberikan semangat, serta memberikan dukungan baik melalui moril maupun materi selama proses pendidikan dokter hingga selesainya tugas akhir ini.
8. Keluarga besar penulis kakak Lailan Uzma Ritonga dan May Saroh Ritonga dan adik

Najiha Ananda Ritonga yang senantiasa mendoakan setiap penulisan dan memberikan semangat, serta memberikan dukungan kepada penulis.

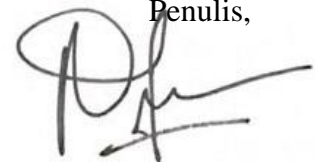
9. Teman-teman saya yaitu Emma Dalen Saidatul Ritonga, Siti Amnah Rezeki Nst, Apriliza Windy Ardharini dan Restu Dwi Yanti yang sudah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman satu bimbingan skripsi Suhaila Trisha telah memberikan banyak bantuan dan semangat serta saling mendukung demi tercapainya penelitian dan penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman satu Angkatan dan adik-adik kelas yang sudah membantu dalam penelitian ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, 12 juli 2024

Penulis,



Nurul Fitri Ritonga

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nurul Fitri Ritonga

NPM : 2008260221

Fakultas : Kedokteran


Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul : **Persepsi Mahasiswa Terhadap Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Menangani Prokrastinasi Akademik Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengeloladalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 01 Agustus 2024

Yang menyatakan,



(Nurul Fitri Ritonga)

ABSTRAK

Pendahuluan: Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tinggi sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dibiarkan akan berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, depresi, dan stres. Mahasiswa yang sudah mengalami prokrastinasi akademik mengatakan bahwa kerugian-kerugian yang dialami sangat berdampak pada kehidupannya. **Tujuan:** untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode penelitian gabungan (*mixed methods*) antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel ada 76 orang mahasiswa FK UMSU. **Hasil:** pada hasil penelitian kuantitatif, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 59 orang (77,6%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang Sementara itu, 10 mahasiswa (14,5%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil wawancara dengan subjek terdapat 2 kategori pada faktor eksternal dan 6 kategori faktor internal penyebab prokrastinasi. Dampak prokrastinasi dijumpai 6 kategori yaitu kategori perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif dan strategi menangani prokrastinasi didapatkan 2 kategori yaitu kategori individu dan kelompok. **Kesimpulan:** mayoritas mahasiswa FK UMSU memiliki tingkat sedang pada prokrastinasi akademik. Dijumpai faktor penyebab teman dan manajemen waktu yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Terdapat beberapa kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif. Serta terdapat kategori pencegahan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi yaitu individu dan kelompok

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, faktor penyebab, dampak, strategi, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Introduction: *The level of academic procrastination in students is high so it must receive serious attention, because if left unchecked it will have an impact on students' psychological vulnerabilities, such as feeling very anxious, depressed and stressed. Students who have experienced academic procrastination said that the losses they experienced had a big impact on their lives.* **Objective:** *to determine the perceptions of students from the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (FK UMSU) regarding the causes, impacts and strategies for dealing with academic procrastination.* **Method:** *This research uses mixed research methods between quantitative and qualitative research methods. The sampling method used consecutive sampling with a total sample of 76 FK UMSU students.* **Results:** *in the quantitative research results, it was found that the majority of students, namely 59 people (77.6%) had a moderate level of academic procrastination. Meanwhile, 10 students (14, 5%) had a low level of academic procrastination, and 6 other students (7.9%) had a high level of academic procrastination. The results of interviews with subjects showed 2 categories of external factors and 6 categories of internal factors that cause procrastination. The impact of procrastination was found in 6 categories, namely behavioral, cognitive, physical, academic, interpersonal and affective categories and strategies for dealing with procrastination were found in 2 categories, namely individual and group categories.* **Conclusion:** *the majority of FK UMSU students have a moderate level of academic procrastination. It was found that factors such as friends and time management caused students to engage in procrastination. Internal factors that influence students to carry out procrastination are mood, motivation, perception of tasks, academic abilities, time management and recreation. There are several categories of impacts felt by students after carrying out procrastination, namely behavioral, cognitive, physical, academic, interpersonal and affective. And there are prevention categories to prevent procrastination, namely individuals and groups.*

Keywords: *academic procrastination, causal factors, impacts, strategies, medical students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Umum.....	3
1.3.1 Tujuan khusus penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Mahasiswa.....	4
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	5
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	5
2.1.2 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	5
2.1.3 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	7
2.1.4 Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik.....	7
2.1.5 Cara Menilai Prokrastinasi Akademik.....	8

2.2 Kerangka Teori.....	10
2.3 Kerangka Konsep.....	11
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Defenisi Operasional.....	12
3.2 Jenis Penelitian.....	13
3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	14
3.3.1 Waktu Penelitian.....	14
3.3.2 Tempat Penelitian.....	14
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14
3.4.1 Populasi Penelitian.....	14
3.4.2 Sampel Penelitian.....	15
3.4.2.1 Sampel Penelitian Kuantitatif.....	15
3.4.2.2 Sampel Penelitian Kualitatif.....	16
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif.....	16
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data Kualitatif.....	17
3.6 Pengolahan Dan Analisis Data.....	18
3.6.1 Analisis Data Kuantitatif.....	18
3.6.2 Analisis Data Kualitatif.....	18
3.7 Alur penelitian.....	19
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1 Hasil Penelitian Kuantitatif.....	20
4.2 Hasil Penelitian Kualitatif.....	21
4.3 Pembahasan.....	29
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	35

5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
Lampiran 1 Kuesioner Academic Procratination Scale (APS).....	40
Lampiran 2 Data Kuesioner prokrastinasi Akademik.....	44
Lampiran 3 Transkrip Wawancara Dan Hasil Riview Ekspert.....	46
Lampiran 4 Kegiatan Penelitian.....	50
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 6 Ethical Clearance.....	55
Lampiran 7 Biodata Diri.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Prokrastinasi Akademik.....	9
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	12
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	14
Tabel 4.1 Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UMSU.....	20
Tabel 4.2 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan.....	20
Tabel 4.3 Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	21
Tabel 4.4 Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	22
Tabel 4.5 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	24
Tabel 4.4 Strategi Penanganan Prokrastinasi Akademik.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prokrastinasi adalah fenomena yang tersebar luas di bidang akademik, yakni mahasiswa sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas seperti belajar untuk ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, atau menangani administrasi akademik.¹ Seseorang yang telah merencanakan untuk memulai pengerjaan tugas pada waktu tertentu, tetapi tidak dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik karena lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan.²

Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 21% mahasiswa melakukan prokrastinasi kategori tinggi, 62% kategori sedang dan 12% kategori rendah. Pada penelitian lain menunjukkan bahwa 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik,⁴ dan pada penelitian lain ditemukan 74% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya yang melakukan prokrastinasi akademik.⁵ Penelitian yang lain juga dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menunjukkan tingkat prokrastinasi cukup tinggi yaitu 49,4%.⁶

Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dibiarkan dapat menyebabkan masalah psikologis mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, dan stres.⁷ Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik mengatakan bahwa

dampak negatif yang mereka alami memengaruhi kehidupan mereka yaitu hilangnya peluang pekerjaan, tanggung jawab terhadap orang tua belum terpenuhi, terlewatnya tenggat waktu yang mengakibatkan biaya tambahan untuk UKT, serta kehilangan teman-teman karena mereka telah menyelesaikan studi mereka.⁸

Terjadinya prokrastinasi disebabkan dari beberapa faktor pada penelitian sebelumnya informasi telah mendapatkan informasi tentang faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi akademik.⁹ Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang memicu prokrastinasi akademik dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi *procrastinator* akademik.⁹ Pada penelitian sebelumnya pada mahasiswa psikologi menemukan 10 kategori faktor internal yang memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi yaitu persepsi terhadap tugas, persepsi terhadap mata kuliah, afektif, kognitif, keterampilan diri, kepribadian, kehendak, fisik, melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, melakukan kegiatan positif, dan 3 kategori faktor eksternal yaitu dosen, lingkungan akademik, institusi. Ada 8 kategori dampak prokrastinasi akademik yaitu afektif, kognitif, perilaku, positif, fisik, akademik, moral interpersonal. Strategi penanganan prokrastinasi akademik ada 2 kategori yaitu individu dan kelompok.¹⁰

Untuk menurunkan tingginya kejadian prokrastinasi, strategi yang dapat dilakukan adalah manajemen waktu.¹¹ Peneliti lainnya menemukan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh pada penurunan prokrastinasi akademik.¹² ditemukan juga pada peneliti lain hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah prokrastinasi akademik seperti menentukan prioritas dengan jelas serta menjadikan tugas lebih sederhana sehingga tugas akan terasa ringan dan mudah untuk dikerjakan.

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara belum ada data penelitian sebelumnya tentang prokrastinasi akademik, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian ini sebagai basis data kejadian prokrastinasi pada mahasiswa FK UMSU dan mendapatkan data penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi, dampak dan strategi yang dilakukan mahasiswa FK UMSU untuk menangani prokrastinasi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Persepsi Mahasiswa terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3 Tujuan Umum

Untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik.

1.3.1 Tujuan Khusus Penelitian

1. Mengetahui gambaran mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UMSU.
3. Untuk mengetahui dampak apa saja yang terjadi pada mahasiswa FK UMSU akibat prokrastinasi akademik.
4. Untuk mengetahui strategi yang efektif yang dilakukan mahasiswa FK UMSU untuk menangani prokrastinasi akademik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai evaluasi mahasiswa terhadap faktor penyebab, dampak dan strategi dalam menangani prokrastinasi sehingga dapat memengaruhi hasil belajar mahasiswa.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menjadi data perilaku belajar mahasiswa terutama perilaku menunda tugas.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokstinasi Akademik

2.1.1 Definisi prokstinasi akademik

Prokrastinasi akademik ialah suatu bentuk penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik yang ingin diselesaikan tetapi memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikannya.¹³ prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas akademik yang terus berulang, yang akhirnya mengakibatkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu atau hasil yang tidak maksimal karena sudah mendekati tenggat waktu. Hal ini menyebabkan kecemasan dalam penyelesaian tugas sehingga menghasilkan jumlah kesalahan cenderung tinggi.¹⁴

2.1.2 Faktor penyebab prokstinasi akademik

Pada penelitian sebelumnya ditemukan faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam individu yang menyebabkan prokrastinasi akademik, faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu seperti pengaruh lingkungan yang membentuk perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang. Yang termasuk faktor internal adalah faktor psikis, yaitu:

- a) Mahasiswa tidak memahami tugas yang diberikan oleh dosen karena instruksi yang tidak jelas.⁹
- b) Mahasiswa tidak menguasai materi yang telah diajarkan dalam perkuliahan.⁹
- c) Mahasiswa merasa malas dan kurang motivasi sehingga merasa kesulitan untuk memulai mengerjakan tugas kuliah.⁹
- d) Mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menarik seperti membaca novel, bermain game, dan menonton film sehingga cenderung mengabaikan tugas kuliah.^{9, 15}

- e) Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan di luar kampus karena jadwal kuliah yang padat, sehingga mereka sering lupa tugas-tugas yang perlu dikerjakan.^{9, 16}
- f) Mahasiswa kurang berminat pada mata kuliah tertentu, hal ini juga berkaitan dengan tugas yang diberikan tidak relevan dengan mata kuliah dan cara dosen mengajar yaitu dosen yang kurang jelas dalam menyampaikan materi kuliah.⁹
- g) Mahasiswa merasa belum memiliki suasana hati yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas hingga suasana hati yang membaik yang membuat mereka merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah.⁹
- h) Mahasiswa cepat merasa pusing atau lelah apabila mengerjakan tugas.¹⁵
- i) Mahasiswa kurang motivasi untuk mengerjakan tugas.¹⁵
- j) Mahasiswa sulit berkonsentrasi.¹⁶
- k) Mahasiswa kurang kepercayaan diri.¹⁶
- l) Mahasiswa mudah bosan saat mengerjakan tugas.¹⁶

Kemudian faktor eksternal yaitu lingkungan, yang termasuk pada faktor ini yaitu:

- a) Mahasiswa menganggap tugas yang sulit ialah tugas yang memiliki referensi yang sulit di akses, tugas yang sulit dipahami, serta tugas yang terlalu mudah seperti membuat resume atau tugas yang jawabannya sudah ada di internet (copy-paste).⁹
- b) Mahasiswa tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk mengerjakan tugas, seperti laptop yang rusak, tidak adanya jaringan internet, atau kuota yang habis, yang menghambat proses pengerjaan tugas.⁹
- c) Mahasiswa merasa kekurangan referensi karena sulit menemukan sumber yang relevan dan terbatas sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda tugas kuliah.⁹
- d) Mahasiswa merasa bahwa batas waktu pengumpulan masih lama, sehingga mereka menjadi terlalu santai dalam mengerjakan tugas.⁹
- e) Mahasiswa sering bergantung pada teman, terutama jika menghadapi tugas yang sulit, mendekati tenggat waktu, atau dalam tugas kelompok selalu saling

mengandalkan teman untuk menyelesaikannya.⁹

- f) Mahasiswa memiliki kesibukkan di luar kampus, seperti rapat organisasi, acara keluarga, pekerjaan, mengerjakan tugas-tugas di rumah atau di kostan.⁹ Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas tugas kelompok sehingga tugas mulai dikerjakan menjelang waktu pengumpulan.⁹
- g) Mahasiswa tidak memiliki dukungan dari kedua orang tua.¹⁵

2.1.3 Dampak prokastinasi akademik

Dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu:

- a) Kategori ranah afektif seperti gelisah, ketakutan, menangis, panik, emosi tidak terkendali, menyesal dan stres.^{10, 17}
- b) Kategori ranah kognitif seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan merasa dirinya telah gagal.¹⁰
- c) Kategori perilaku seperti keterlambatan dalam hadir, kemalasan dalam mengerjakan tugas lain, keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan terburu-buru.¹⁰
- d) Kategori fisik seperti kelelahan, kesulitan tidur, kurang nafsu makan, sakit kepala dan jantung berdebar-debar.¹⁰
- e) Kategori akademik seperti pekerjaan tertunda, penurunan nilai, tumpukan tugas dan tidak maksimal tugas yang dikerjakan.^{10, 17}
- f) Kategori moral seperti menyontek.¹⁰
- g) Kategori interpersonal seperti mendapat penilaian buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen, dimarahi dosen serta mendapatkan sanksi atau hukuman dari dosen.^{10, 17}

2.1.4 Strategi mengatasi prokastinasi akademik

Strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik ada dua kategori yaitu:

- a) Kategori individu seperti dengan cara melawan rasa malas, mencontek,

menyelesaikan tugas secara bertahap, mengatur waktu, memotivasi diri sendiri, mengatur suasana hati, membuat rencana tertulis, menetapkan tenggat waktu, memahami pentingnya tugas, mencari solusi untuk menyelesaikan tugas, menyusun daftar prioritas, segera mencari referensi, mengurangi aktivitas yang tidak produktif, menyelesaikan tugas dari yang paling mudah, memberi hadiah dan hukuman untuk diri sendiri, mempertimbangkan dampak prokrastinasi, fokus pada tujuan kuliah, hindari perasaan terbebani terhadap tugas yang diberikan, manajemen waktu yang baik untuk menyelesaikan tugas, menjadikan tugas lebih sederhana sehingga tugas akan terasa ringan dan mudah untuk dikerjakan, tidak selalu merasa tugas sangat mudah di tangani, hindari diri dari perfectionism lakukanlah yang terbaik yang mampu anda lakukan .^{10, 18, 19}

- b) Kategori kelompok seperti dengan cara meminta dukungan keluarga, kerja kelompok, mencari teman yang rajin.¹⁰

2.1.5 Cara Menilai Prokrastinasi Akademik

Untuk menilai prokrastinasi akademik dapat dengan menggunakan kuisisioner alat ukur yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik adalah *Academic Procrastination scale* (APS) yang merupakan adaptasi dari teori McCloskey pada tahun 2011.²¹ Kuesioner APS terdiri 25 pertanyaan dan terdiri dari 6 indikator:

1. Keyakinan psikologis tentang kemampuan
2. Gangguan Perhatian
3. Faktor Sosial
4. Manajemen Waktu
5. Inisiatif Pribadi
6. Kemalasan

Kuesioner tersebut memiliki empat pilihan jawaban yang terdiri dari: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dengan penentuan skor skala likert, jawaban dari pernyataan positif (favorable) diberi bobot sebesar 4, 3, 2, 1,

sedangkan 1, 2, 3, 4 untuk pernyataan negatif (unfavorable). Dengan hasil interpretasi Rendah (<45), Sedang (45-66) dan Tinggi (>66).²²

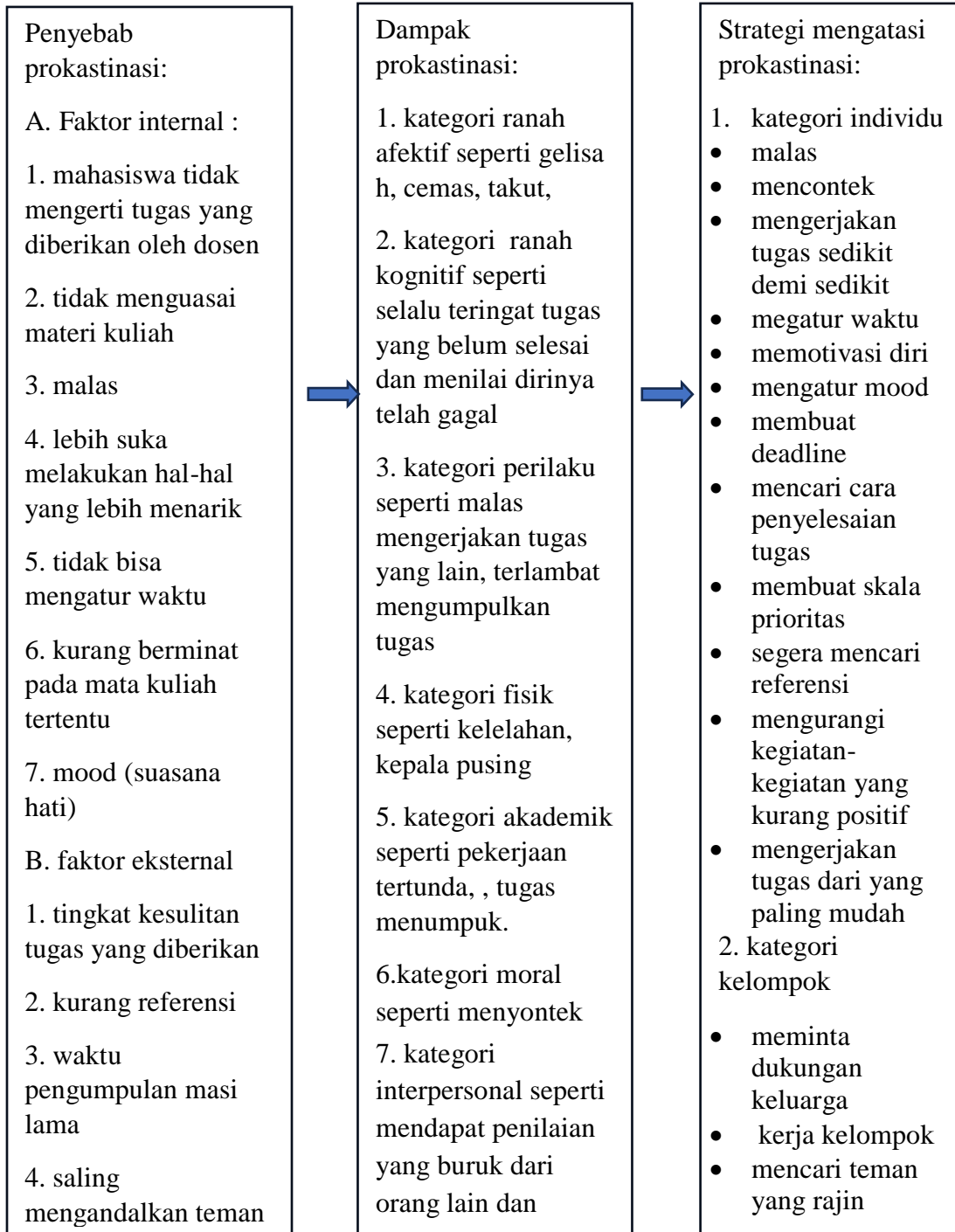
Tabel 2.1 Indikator Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Nomor	Jumlah Item
		Pernyataan	Pernyataan
Prokrastinasi Akademik	Keyakinan	11, 12*, 13, 15, 16, 24	6
	Psikologis akanKemampuan		
	Gangguan Perhatian	5, 7, 8*, 9, 10	5
	Faktor Sosial	18, 19, 20	3
	Kemampuan	1*, 6, 14*, 22	4
	Manajemen Waktu		
	Inisiatif Diri	21, 23, 25*	3
	Kemalasan	2, 3, 4, 17	4
Jumlah Pernyataan		25	

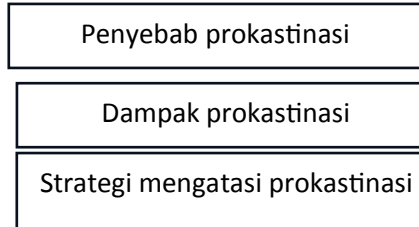
(*) Item *Unfavorable*

Selain itu untuk menilai prokrasti akademik juga dapat di nilai dengan menggunakan alat ukur Tuckman Procrastination Scale (TPS) yang di kembangkan oleh Tuckman (1991). Terdiri dari 16 pertanyaan. Skala ini menggunakan skor penilaian skala Likert dengan empat opsi jawaban. Penilaian skala didasari pilihan jawaban subjek, Untuk pernyataan yang bersifat positif, nilai diberikan sebagai berikut: sangat tidak setuju diberi nilai 1, tidak setuju diberi nilai 2, setuju diberi nilai 3, dan sangat setuju diberi nilai 4. Sebaliknya, untuk pernyataan yang bersifat negatif, penilaiannya adalah: sangat tidak setuju diberi nilai 4, tidak setuju diberi nilai 3, setuju diberi nilai 2, dan sangat setuju diberi nilai 1. Dengan hasil interpretasi rendah (22-38) dan tinggi (39-55).²³

2.2 Kerangka Teori



2.3 Kerangka konsep



BAB 3
METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil
Prokrastinasi akademik	Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	kuesioner	kuesioner <i>Accademic Procrastinati on Scale</i> (APS) ²²	1. Rendah (<45) 2. Sedang (45-66) 3. Tinggi (>66) ²²
Faktor penyebab prokrastinasi akademik	Hal – hal yang memengaruhi mahasiswa umsu terhadap prokrastinasi akademik	wawancara	-	<ul style="list-style-type: none"> • Internal • Eksternal
Dampak prokrastinasi akademik	Akibat dari prokrastinasi akademik yang di alami oleh mahasiswa	wawancara	-	<ul style="list-style-type: none"> • Afektif • Kognitif • Perilaku • Fisik • Moral

	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara			<ul style="list-style-type: none"> • Interpersonal
Strategi prokrastinasi akademik	Perencanaan yang sudah dibuat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik	wawancara	-	<ul style="list-style-type: none"> • Individu • Kelompok

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian gabungan (*mixed methods*) antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Peneliti mencari data jumlah mahasiswa FK UMSU yang melakukan prokrastinasi dengan metode kuantitatif dilanjutkan dengan meneliti lebih mendalam penyebab, dampak dan strategi menangani prokrastinasi tersebut melalui metode kualitatif.²⁰

3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

3.3.1 Waktu Penelitian

Tabel 3.2 Tabel Waktu Penelitian

Kegiatan	Juli 2023	Agustus 2023	September 2023	Oktober 2023	November 2023	Desember 2023	Januari 2023	Februari 2023	Maret 2023
Persiapan proposal									
Seminar proposal									
Pengurusan surat izin etik penelitian									
Penelitian									
Analisa dan Evaluasi Data									
Seminar Hasil									

3.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3.4.2 Sampel Penelitian

3.4.2.1 Sampel penelitian kuantitatif

Sampel pada penelitian ini ialah mahasiswa aktif kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara di Kota Medan dengan menggunakan beberapa sampel yang menjadi perwakilan dari jumlah total populasi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus deskriptif kategorik oleh Sopyudin:

$$n = \frac{(Z\alpha)^2 pq}{d^2}$$

Keterangan:

- Z α : Deviat baku alfa
 P : Proporsi kategori variabel yang diteliti
 Q : 1-P
 D : presisi

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,74 \times 0,26}{0,10^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,74 \times 0,26}{0,010}$$

$$n = \frac{0,73912384}{0,010}$$

$$n = 73,912384$$

$$n = 74$$

Maka besar sampel penelitian kuantitatif yaitu 74. Penelitian ini menggunakan cara pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, dengan mendatangi sampel hingga semua sampel terpenuhi. Sampel dari penelitian ini ialah seluruh angkatan di FK

UMSU mulai dari Angkatan 2023, 2022, 2021 dan 2020. Maka total sampel yang digunakan setiap Angkatan berjumlah 19 orang.

Adapun kriteria inklusi sampel adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa aktif yang berkuliah di Fakultas Kedokteran UMSU
- Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

3.4.2.2 Sampel penelitian kualitatif

Sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah mahasiswa aktif FK UMSU yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability* sampling untuk pengambilan sampel, yaitu dengan *purposive sampling*.

Adapun kriteria inklusi sampel adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Mahasiswa yang pernah melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi.
- Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner alat ukur yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik adalah *Academic Procrastination scale* (APS) yang merupakan adaptasi dari teori McCloskey pada tahun 2011.²¹ Jumlah total item pernyataan dalam variabel prokrastinasi akademik sebesar 23 item.

Hasil uji validitas instrumen adaptasi prokrastinasi 38 akademik memberikan hasil bahwa terdapat 2 item yang memiliki nilai r hitung $< r$ tabel. Item-item invalid tersebut terdapat pada nomor butir 8 ($0,256 < 0,361$) dan nomor butir 25 ($-0,154 < 0,361$), sehingga kedua item tersebut tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian.²²

Uji reliabilitas prokrastinasi akademik sebesar 0,940. Dengan demikian, skala prokrastinasi akademik dapat dikatakan reliabel dan termasuk dalam kategori yang tinggi sehingga skala ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.²²

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data Kualitatif

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan pertanyaan terbuka yang diajukan kepada subjek penelitian. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi:

1. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik?
 - a. Apakah faktor yang anda rasakan dari dalam diri anda sendiri?
 - b. Apakah faktor yang anda rasakan yang dari luar diri anda sendiri?
 - c. Apa penyebab dari anda melakukan hal faktor tersebut?
2. Apa dampak yang anda rasakan setelah melakukan prokrastinasi akademik?
 - a. Apakah yang anda rasakan dampak pada perilaku anda?
 - b. Apakah yang anda rasakan berdampak pada kognitif anda?
 - c. Apakah yang anda rasakan berdampak pada fisik anda?
 - d. Apakah yang anda rasakan berdampak pada akademik anda?
 - e. Apakah yang anda rasakan berdampak pada interpersonal anda?
 - f. Apakah yang anda rasakan berdampak pada afektif dalam diri anda seperti cemas / gelisah?
3. Apa strategi yang biasanya anda gunakan untuk menangani prokrastinasi akademik?
 - a. Apakah yang anda lakukan dari individu anda sendiri?
 - b. Apakah yang anda lakukan dengan cara kelompok dengan teman anda?

Wawancara ini terutama bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor risiko, dampak, dan strategi penanganan prokrastinasi akademik yang umum digunakan oleh mahasiswa. Setiap wawancara berlangsung selama 30 menit setiap subjek.

3.6 Pengolahan Dan Analisis Data

3.6.1 Analisis data kuantitatif

Data kuantitatif ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi mahasiswa FK UMSU yang melakukan prokstinasi.

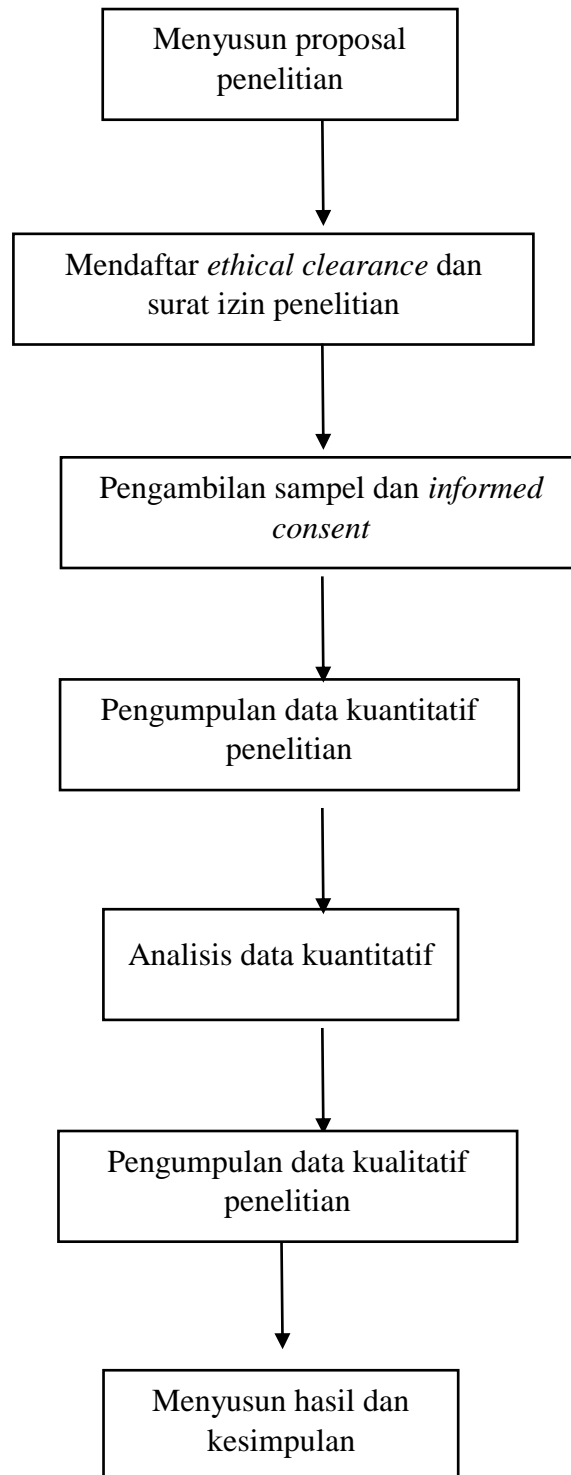
3.6.2 Analisis data kualitatif

Data penelitian yang dikumpulkan kemudian ditranskrip secara digital dan dianalisis menggunakan metode analisis isi melalui beberapa tahapan sebagai berikut:¹⁰

- 1) penyandian terbuka (*open coding*), pada tahap ini peneliti memeriksa data dan merangkum informasi menjadi kategori atau kode analisis awal..
- 2) penyandian aksial (*axial coding*), pada tahap ini peneliti menyusun kode-kode yang ada dan mengidentifikasi kategori analitis utama.
- 3) penyandian selektif (*selective coding*), pada tahap ini peneliti akan memeriksa kode-kode yang telah dibuat untuk mengidentifikasi dan memilih data yang mendukung kategori penyandian konseptual yang telah dikembangkan..

Hasil akhir dari analisis isi yang dilakukan telah diperoleh kategori atau sub kategori dari permasalahan yang diteliti. Kategori-kategori tersebut kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang objektif. Untuk menjamin validitas hasil penelitian, peneliti menerapkan triangulasi data dengan membandingkan jawaban dari pertanyaan terbuka dengan jawaban selama wawancara. Selain itu, validitas juga ditingkatkan dengan menunjukkan hasil analisis kepada ahli pendidikan kedokteran guna memastikan kesesuaian dengan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian.¹⁰

3.7 Alur Penelitian



BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian Kuantitatif

Pada penelitian kuantitatif ini sampel terdiri dari mahasiswa aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi, dengan total sebanyak 76 orang. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada mahasiswa dari Angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023. Selama proses penyebaran dan pengisian kuesioner, tidak ditemukan kendala signifikan, namun ada beberapa responden penelitian saat wawancara sulit menentukan jadwal ketemu untuk diwawancara. tetapi saya selalu *follow up* terus jadwal ketemu dengan responden sehingga menemukan waktu yang tepat.

Tabel 4.1 Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UMSU

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	6	7,9
Sedang	59	77,6
Rendah	11	14,5
Total	76	100

Berdasarkan hasil tabulasi data, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 59 orang (77,6%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Sementara itu, 10 mahasiswa (14,5%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Tabel 4.2 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan

Prokrastinasi Akademik	Angkatan			
	2020	2021	2022	2023

	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	0	0,0	3	3,9	3	3,9	5	6,6
Sedang	16	21.1	16	21.1	13	17.1	14	18.4
Tinggi	3	3.9	0	0.0	3	3.9	0	0.0
Total	19	25	19	25	19	25	19	25

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa sebanyak 5 orang (6,6%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah adalah mahasiswa angkatan 2023. Mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 16 orang (21,1%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang sedang adalah mahasiswa angkatan 2020 dan 2021. Sementara itu, keseluruhan mahasiswa yaitu sebanyak 3 orang (3,9%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi adalah mahasiswa angkatan 2020 dan 2022.

4.2 Hasil penelitian kualitatif

Pada penelitian kualitatif ini menggunakan sampel yang berjumlah enam orang yang merupakan kategori tinggi yang didapatkan dari hasil penelitian kuantitatif. Untuk mendapatkan hasil penelitian ini dilakukan wawancara dengan sampel tersebut dengan beberapa pertanyaan terbuka lalu data penelitian yang diperoleh peneliti kemudian dibuat transkrip dan dilakukan analisis isi.

Dari analisis isi yang dilakukan diperoleh kategori atau sub kategori dari permasalahan yang sedang diteliti. Untuk memastikan validitas hasil penelitian, peneliti menerapkan triangulasi data dengan membandingkan jawaban subjek pada pertanyaan terbuka dengan jawaban yang diberikan selama wawancara. Selain itu, validitas penelitian juga ditingkatkan dengan menunjukkan hasil analisis data kepada ahli pendidikan kedokteran untuk memastikan kesesuaian hasil tersebut dengan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian.

Tabel 4. 3 Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Teman	mengajak bersantai
	mengandalkan teman
Waktu	waktu pengumpulan tugas

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil wawancara dengan subjek terdapat dua kategori faktor eksternal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu teman dan waktu. Faktor teman terdiri dari mengajak bersantai dan mengandalkan teman. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan sub kategori berikut adalah sebagai berikut:

“kalau dari luar ya lingkungan la kak, pertemanan misalnya kayak kawan-kawan yang main aja kerjanya ga ada waktu buat ngerjakan karena lingkungan yang selalu mengajak untuk bersantai” (L),

“dari luar diri saya yang saya rasakan itu biasanya dari pengaruh teman-teman“ (P),

“kalau dari luar biasanya itu karena lingkungan sekitar seperti contohnya itu teman-teman (F),”

“saya lebih sering mengandalkan teman saya jadi nunggu dia siap“ (A)

Sementara itu, faktor waktu memiliki sub kategori waktu pengumpulan tugas seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kadang karena saya merasa waktu pengumpulannya masi lama jadi saya menunda gitu loh” (R).

“mungkin karena mikirnya waktu pengumpulan masih lama jadi ditunda-tunda” (M),

Tabel 4. 4 Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Mood	Perubahan suasana hati
Motivasi	Malas

Persepsi terhadap tugas	Merasa bahwa tugas yang harus dikerjakan merupakan hal kecil Menyepelekan tugas
Kemampuan akademik	Tidak menguasai materi
Manajemen waktu	Tidak bisa mengatur waktu
Rekreasi	Bermain <i>online game</i> Bermain sosmed Bermain di luar

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil wawancara dengan subjek terdapat enam kategori faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Faktor *mood* terdiri dari perubahan suasana hati. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan sub kategori berikut adalah sebagai berikut:

”iyaa karena adanya perubahan suasana hati atau tidak *mood*” (M),

“jadi faktornya biasanya itu karena *mood* yang berubah-ubah (F),

Faktor motivasi terdiri dari malas seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena ya saya malas mengerjakan tugas itu” (A)

“karena saya malas sih mengerjakan tugas itu makanya menunda” (R).

Faktor persepsi terhadap tugas terdiri dari merasa bahwa tugas yang harus dikerjakan merupakan hal kecil dan menyepelekan tugas, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena merasa kalau tugas yang diberikan itu adalah hal kecil yang bisa diselesaikan dalam waktu singkat padahal sebenarnya enggak. Hal itula yang membuat menunda-nunda” (L),

“penyebabnya yaa karna tadi sering menganggap enteng, tugas terlalu mudah” (L).

Faktor kemampuan akademik terdiri dari tidak menguasai materi, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena terkadang saya tidak menguasai materi kuliah jadi malas mengerjakannya (M).

Faktor manajemen waktu terdiri dari tidak bisa mengatur waktu seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena saya itu saya ga bisa mengatur waktu” (R).

Faktor rekreasi terdiri dari bermain *online game*, bermain media sosial dan bermain di luar, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“jadi faktornya itu karena saya sering bermain *game online* dan saya juga sering *scroll* tiktok (P),

“karena saya suka bermain *game* jadi saya suka menunda mengerjakannya” (A),

“biasa penyebabnya itu karena sering lebih menyenangkan bermain media sosial terutama tiktok sehingga jadi sering lupa” (P),

“penyebab yang paling sering itu bermain di luar dan suka lupa akan tugas dan selalu membuang buang waktu sehingga saya menundanya” (F).

Tabel 4. 5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub kategori
Perilaku	Terlambat mengumpulkan tugas
	Terburu-buru dan waktu terasa lebih sempit
	Terlambat mengumpulkan tugas
	Malas mengerjakan tugas lain
Kognitif	Tidak punya target tertentu
	Selalu teringat tugas yang belum selesai
	Malas berpikir
Fisik	Menilai diri telah gagal
	Mudah Lelah
	Sulit tidur
	Pusing
Akademik	Malas bergerak
	Nilai menurun

	Tugas menumpuk
	Pekerjaan tidak maksimal
Interpersonal	Dimarahi dengan dosen
	Mendapat penilaian yang buruk dari orang lain
Afektif	Gelisah
	Menyesal
	Cemas
	Stres
	Sulit tidur

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil wawancara dengan subjek terdapat enam kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif.

Dampak perilaku terdiri dari terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru dan waktu terasa lebih sempit, terlambat mengumpulkan tugas, malas mengerjakan tugas lain dan tidak punya target tertentu. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan kategori perilaku adalah sebagai berikut:

“jadi orang yang tergesa-gesa dan mengerjakan sesuatu itu tidak dipikirkan dahulu dengan baik karena waktu nya mepet jadi spontan aja kerjanya” (L),

“jadi yang pertama jadi saya itu tidak punya target tertentu untuk bisa mencapai sesuatu kemudian dampaknya jadi saya ketika mengerjakan sesuatu jadinya tidak maksimal” (P),

“dampaknya itu saya jadi sering terburu-buru dalam mengerjakannya sehingga hasilnya tidak maksimal” (F),

“karena saya menunda-nunda terus jadi saya terkadang telat mengumpulkan tugas” (M).

“jadi saya sering terlambat mengumpulkan tugas-tugas” (A),

“yang saya rasakan itu jadi saya merasa malas mengerjakan tugas yang lain” (R).

Dampak kognitif terdiri dari selalu teringat tugas yang belum selesai, malas berpikir dan menilai diri telah gagal. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau kognitif sejauh ini belum terasa walaupun uda dilakukan masi biasa-biasa aja” (L),
 ” biasanya saya akan cenderung malas untuk berpikir dalam jangka yang panjang jadi mengambil keputusannya secara cepat” (P),
 “ya karena saya menjadi malas berfikir” (F),
 “yaa jadi dampaknya saya itu selalu saja teringat tugas yang belum selesai” (M),
 “dampaknya yang saya rasakan jadi saya selalu ingat tugas saya kemanapun saya pergi saya ingat tugas itu” (A),
 “dampaknya saya terkadang menilai diri saya gagal ga bisa diandalkan” (R).

Dampak fisik terdiri dari mudah lelah, sulit tidur, pusing dan malas bergerak. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau fisik yang terasa kelelahan kek siang hari terasa mengantuk dan lelah terus” (L),
 “pertama jadi saya lebih malas untuk bergerak dan saya lebih sering lelah” (P),
 “yang dirasakan jadi tubuh saya jadi sering lelah” (F),
 ” biasanya yang saya rasakan itu sulit tidur” (M),
 “yang saya rasakan itu lelah sih karena terlalu mepet mengerjakannya” (A),
 “ya berdampak juga saya menjadi sering pusing kepala sih” (R).

Dampak akademik terdiri dari nilai menurun, tugas menumpuk dan pekerjaan tidak maksimal. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“untuk akademik paling itulah kak tugas jadi banyak menumpuk” (L),
 “jadi beberapa nilai saya itu ada nilai yang menurun” (P),
 “jadi membuat hasil pekerjaan tidak maksimal dan nilai jadi menurun” (F),
 “akibatnya sih jadi tugas saya itu jadinya selalu menumpuk” (M),
 “yang saya rasakan nilai saya jadi turun” (A)
 “saya rasakan itu jadi tugas saya banyak menumpuk” (R).

Faktor interpersonal terdiri dari dimarahi dosen dan mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“interpersonal dari diri saya belum ada sih” (L),

“kalau interpersonal sepertinya tidak terlalu dirasakan” (P),
 “interpersonal tidak terlalu saya rasakan” (F),
 “yang saya rasakan saya jadinya takut dimarahi dengan dosen” (M),
 “jadi saya jadi takut dimarahi dosen karna nunda nunda tugas itu” (A), dan
 “jadi saya takut dinilai buruk dengan orang lain” (R).

Dampak afektif terdiri dari gelisah, menyesal, cemas, stres, dan sulit tidur, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“nah pusing sama sulit tidur inilah yang ada” (L),
 “biasanya lebih sering cemas yang dirasakan” (P),
 “saya sering merasa gelisah itu yang sering dirasakan” (F),
 “jadi yang sering saya rasakan itu sering merasa gelisah” (M),
 “yang saya rasakan saya sering menyesal setelah menunda-nunda itu” (A) dan
 “yang saya rasakan saya itu sering merasa stres karena banyak tugas itu” (R).

Tabel 4. 6 Strategi Penanganan Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Individu	Mencatat batas waktu pengumpulan tugas
	Selalu menganggap tugas itu penting
	Mengerjakan tugas dari yang mudah terlebih dahulu
	Memotivasi diri
Kelompok	Megatur <i>mood</i> terlebih dahulu
	Mencari teman yang rajin
	Mengerjakan secara berkelompok

Berdasarkan Tabel 4.6, hasil wawancara dengan subjek terdapat dua kategori strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mencegah melakukan prokrastinasi yaitu individu

dan kelompok. Kategori individu terdiri dari mencatat batas waktu pengumpulan tugas, mengerjakan tugas dari yang mudah terlebih dahulu, Selalu menganggap tugas itu penting, memotivasi diri, mencatat *deadline* dan mengatur *mood* terlebih dahulu. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan sub kategori individu berikut adalah sebagai berikut:

“selalu menganggap tugas yang diberikan itu adalah hal yang penting” (L),

“biasanya saya mengerjakan tugas itu dari yang paling mudah terus saya buat skala prioritas” (P),

“biasanya saya mengerjakan tugas dari yang mudah hingga ke sulit“ (F),

“biasanya saya melakukan meditasi atau sering memotivasi diri“ (M),

“yang sering itu saya mencatat *deadline* dan sering memulainya dengan *deadline* yang lebih cepat” (A),

“kadang saya mengatur *mood* dulu seperti mendengarkan lagu dan sering mencatat *deadline*” (R).

Sementara itu, kategori kelompok terdiri dari mencari teman yang rajin dan mengerjakan secara berkelompok seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau itu dengan cara mencari teman yang rajin dan mengerjakan bersama” (L),

“biasanya saya mencari teman yang rajin belajar” (P),

“saya mencari teman yang rajin serta dapat membimbing saya dan mengajarkan kepada saya jika saya tidak tahu” (F),

“kalau itu biasanya saya belajar bareng dengan teman teman kek di perpustakaan gitu (M) dan

“biasanya si mencari teman yang rajin jadi ada pemaunya” (A) dan

“saya mencari teman yang rajin supaya ada panduan supaya saya jadi rajin juga” (R).

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan skor kuesioner APS, gambaran prokrastinasi akademik mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa pada kategori tinggi ditemukan sebanyak 37 mahasiswa (18,3 %), dalam kategori sedang sebanyak 134 mahasiswa (66,3%), dalam kategori rendah sebanyak 31 mahasiswa (15,3%). Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori sedang yang artinya masih melakukan penundaan, meskipun tidak secara konsisten. Aktivitas yang sering dilakukan oleh responden meliputi menunda penyelesaian tugas hingga hari berikutnya, teralihkannya oleh berbagai hal lain, serta menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang penting.²⁴ Pada penelitian lain juga ditemukan mayoritas prokrastinasi tingkat sedang yaitu pada mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 21% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam kategori tinggi, 62% dalam kategori sedang dan 12% dalam kategori rendah.³

Ditemukan pada penelitian ini beberapa faktor penyebab sehingga mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik dan faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang melakukan prokrastinasi akademik.²⁵ Pada penelitian ini didapatkan faktor eksternal yaitu teman dan waktu.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa kesesuaian dengan teman sebaya berperan penting dalam prokrastinasi akademik, menunjukkan dampak positif dan signifikan dari penyesuaian sosial. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang secara kohesif, bersama-sama, dan patuh dengan kelompok teman sebaya mereka cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dalam

akademik. Di sisi lain, Mahasiswa dengan tingkat konformitas rendah terhadap teman sebaya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yang membantu mereka menghindari perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat konformitas yang tinggi terhadap teman sebaya dapat lebih rentan terpengaruh oleh perilaku prokrastinasi, karena kurangnya kepercayaan diri mereka sendiri.²⁵

Salah satu alasan mahasiswa sering menunda-nunda tugas akademik adalah karena sulit mengatur jadwal antara kuliah dan aktivitas di luar kampus, dengan jadwal kuliah yang padat sering membuat mereka lupa terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikan. Beberapa mahasiswa juga cenderung menggunakan waktu mereka untuk aktivitas negatif seperti nongkrong, begadang, atau bermain *game* dengan teman-teman, yang pada akhirnya menyebabkan keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Temuan dari penelitian lain menemukan adanya hubungan antara manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin rendah kemampuan manajemen waktunya, dan sebaliknya, semakin baik manajemen waktunya, semakin rendah kecenderungan untuk prokrastinasi dalam aktivitas akademik.²⁶

Sementara itu, faktor internal pada penelitian ini didapatkan yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Mahasiswa akan memulai tugas sesuai dengan suasana hati mereka hal ini sejalan dengan peneliti lain bahwa mahasiswa akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik apabila mereka merasa bahwa suasana hatinya sedang buruk. Begitu pun sebaliknya jika mahasiswa sedang merasa suasana hatinya sedang baik, mereka merasa memiliki semangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah.²⁷

Individu yang memiliki motivasi belajar cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk studi, termotivasi untuk memulai tugas, dan gigih dalam mengatasi tantangan

yang muncul selama proses belajar. Tingkat motivasi belajar yang tinggi juga mendukung pencapaian tujuan belajar seseorang. Hal ini sejalan dengan peneliti lain bahwa besarnya motivasi ini juga memiliki dampak negatif terhadap prokrastinasi akademik; semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik. Sebaliknya, semakin rendah motivasi belajar, semakin besar kemungkinan mereka mengalami prokrastinasi akademik.²⁸

Tingkat kesulitan tugas dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tugas yang terlalu sulit dapat membuat mahasiswa malas mengerjakannya karena dianggap terlalu rumit dan sulit dipahami. Sebaliknya, tugas yang terlalu mudah juga bisa menyebabkan prokrastinasi akademik, karena mahasiswa mungkin menunda penyelesaiannya dengan alasan bahwa jawaban tugas sudah tersedia di internet dan bisa disalin serta ditempel.²⁹

Materi yang tidak dapat dipahami mahasiswa merupakan salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik hal ini sejalan dengan peneliti lain ditemukan bahwa mahasiswa akan lebih bersemangat dan lebih dulu mengerjakan tugas kuliah apabila materi yang menjadi tugas adalah materi yang mereka pahami dan mahasiswa akan cenderung menunda apabila mereka tidak menguasai materi yang ditugaskan.²⁷

Kurangnya manajemen waktu dapat menyebabkan tugas-tugas tidak terselesaikan tepat waktu atau bahkan tidak selesai sama sekali, hal tersebut akan memengaruhi prokrastinasi akademik. Dengan memiliki kendali yang baik atas waktu dan tindakan mereka, individu dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan efisien. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang ditemukan bahwa manajemen waktu memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai $\beta = -0,571$, $t = -7,588$, dan $p = 0,000$. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.²⁶

Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan seringnya menggunakan layanan internet seperti bermain sosmed dan *online game* hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa layanan internet yang tidak terkontrol akan menyebabkan dampak negatif, yaitu menyebabkan fokus belajar mahasiswa berkurang. Dampak tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.³⁰ mahasiswa juga suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain di luar sehingga melakukan prokrastinasi akademik hal ini juga sejalan dengan peneliti lain yang menyatakan bahwa salah satu cara menghindari tanggung jawab akademik yang biasanya mahasiswa lakukan adalah dengan menempatkan kegiatan lebih menarik dan menyenangkan dengan sengaja.³¹

Penelitian sebelumnya juga mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya.³²

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil dampak mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi akademik yaitu adanya dampak perilaku seperti contohnya terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru dan waktu terasa sempit, malas mengerjakan tugas yang lain dan tidak punya target tertentu, lalu ada dampak kognitif seperti selalu teringat tugas yang belum selesai, malas berpikir dan menilai diri telah gagal, lalu ada kategori fisik seperti mudah lelah, sulit tidur, pusing, dan malas bergerak. Faktor akademik seperti nilai menurun, tugas menumpuk dan pekerjaan tidak maksimal, kemudian faktor interpersonal seperti dimarahi dosen dan mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, serta faktor afektif seperti gelisah cemas stres dan sulit tidur.

Hal ini juga ditemukan pada penelitian sebelumnya pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ditemukan adanya dampak afektif seperti kecemasan, ketakutan, menyesal, stres, dan panik lalu dampak kognitif seperti selalu memikirkan tugas yang

belum selesai dan merasa dirinya telah gagal. Dampak perilaku seperti malas menyelesaikan tugas lain, keterlambatan hadir, terlambat dalam pengumpulan tugas dan terburu-buru kemudian dampak positif seperti merasa tertantang dan merasa tenang, dampak fisik seperti kelelahan, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan dan kepala pusing. Faktor akademik seperti pekerjaan tidak maksimal, pekerjaan tertunda, tugas menumpuk, penurunan produktivitas dan nilai rendah. Dampak moral seperti menyontek dan dampak interpersonal seperti mendapat penilaian buruk dari orang lain.¹⁰

Untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik, pada hasil penelitian ini ditemukan beberapa cara yaitu yang pertama kategori individu seperti mencatat batas pengumpulan tugas, selalu menganggap tugas penting, memotivasi diri, mencatat deadline, menyelesaikan tugas mulai dari yang paling mudah terlebih dahulu dan mengatur *mood* sementara itu ada juga kategori kelompok seperti mencari teman yang rajin dan mengerjakan secara berkelompok. Pada penelitian sebelumnya juga ditemukan cara penyalarsan diri dengan tugas seperti membagi tugas yang memerlukan waktu lama menjadi bagian-bagian kecil untuk menghindari perasaan terbebani (*overwhelmed*). Dengan cara ini, tugas besar atau sulit dapat dikelola dengan lebih terencana. Hal-hal penting yang perlu diperhatikan meliputi menyelesaikan tugas atau kegiatan dan memastikan tugas tersebut diselesaikan sesuai dengan tenggat waktu. Selain itu, penting untuk mengawasi pola perilaku secara sadar dan mencatat kemajuan tugas dengan memberikan tanda centang pada daftar pekerjaan yang telah dilakukan.³³

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik ialah mencari teman yang rajin hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa salah satu cara yang dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa adalah dengan meningkatkan kualitas dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa. Sehingga dengan menurunkan kemungkinan prokrastinasi akademik, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas akademiknya.³⁴

Bimbingan dan konseling merupakan usaha untuk mendukung individu melalui interaksi dalam mencari solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi, baik itu masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Layanan ini juga bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri dan harga diri seseorang, mendorong sikap peduli, serta memelihara semangat belajar. Aktivitas bimbingan dan konseling termasuk program layanan yang dilakukan seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual, serta menyediakan informasi yang diperlukan. Tujuan utama dari bimbingan dan konseling ialah untuk mendukung perkembangan dan membantu mengatasi masalah yang dihadapi individu, baik dalam aspek pribadi/sosial, akademik, maupun karir, melalui berbagai jenis layanan bantuan yang tersedia.³⁵

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait persepsi mahasiswa terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Mayoritas dari mahasiswa yaitu 59 orang (77,6%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada tingkat sedang. Di sisi lain, 10 mahasiswa (14,5%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Faktor eksternal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu teman dan waktu. Faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Terdapat beberapa kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif. Serta terdapat kategori pencegahan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi yaitu individu dan kelompok

5.2 Saran

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang dilakukan untuk menyelesaikan penelitian ini, peneliti mengusulkan beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan oleh peneliti di masa mendatang, antara lain:

1. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan populasi dan subjek penelitian yang lebih banyak yaitu dilakukan pada seluruh tingkat prokrastinasi akademik untuk mengetahui faktor penyebab, dampak, dan strategi tentang prokrastinasi akademik yang lebih bervariasi.
2. Penelitian perlu diperluas cakupan populasi target untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang prevalensi di area yang lebih luas juga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zacks S, Hen M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Jurnal Preventive Intervention Community*. 2018;46(2):117-130. doi:10.1080/10852352.2016.1198154
2. Nafeesa. ANTHROPOS: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* Vol 4.; 2018. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos>
3. Purnama S, Muis . Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*. 2014
4. Nasrul HJ. Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan KaliJaga Yogyakarta. *PALASTREN*. Vol 8.; 2015.
5. Haryanti A. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi* .Vol 1.2020
6. Gultom S, wardani N, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Dipenogoro*. Volume 7, Nomor 1, Januari 2018.
7. Kiamarsi A, Abolghasemi A. The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014;114:858-862. doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.797
8. Syukur M, Octamaya TA. Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societa* .Vol 5.2020
9. Fauziah H. Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* . Vol 2. 2015
10. Suhadianto PN. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *JurnalRAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*. 2020;10(2):193. doi:10.24036/rapun.v10i2.106266
11. Anabillah AR, Febriansyah MR, Zidansyah DM. Kemampuan Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*. 2022
12. Ardika D, Farid M. Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buana Pendidikan*. Vol 17.; 2021. http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index
13. Abdi ZS, Gracia E, Paixão MP. Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2020;20(3):34-43. doi:10.12738/jestp.2020.3.003

14. Gohil LE. Procrastination And Self-Esteem-A Gender Based Study. *Global journal of interdisciplinary social sciences*. 2014.3(3):91-95.
15. Fatimaullah, Jahada Dan Silondae PD. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening* .Volume 3, Nomor 1. 2019
16. Sykurur M, Awaru TO Dan Megawati. Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiwa. *Jurnal Neo Societal*, Vol 5,No 4. 2020
17. Burhan INK Dan Herman. Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Landscape social I*. 2019
18. Gunarya A. Teknik Menangani Prokrastinasi. Basic Study Skills Unhas. 2011
19. Wangid NM. Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan. *Journal Of Psychology*. Vol 2. 2014
20. Mustaqim. Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif Kualitatif/Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif. *Jurnal Intelegensia*. Vol 4.2016
21. McCloskey J, Scielzo SA. Finally: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscr Submitt Publ*. 2015;(March):1-38. doi:10.13140/RG.2.2.23164.64640
22. Septiyanti L. Hubungan antara *self-directed learning readiness* (SDLR) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia selama masa pandemi covid-19 [skripsi]. Universitas islam negri syarif hidayatullah.2023.
23. Hayani S, Dahlia, Khairani M, Amna Z. Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol 5.2022
24. Tanujaya J, Widjaja Y. Hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Medika Malahayati*, Vol. 7, No. 4, Desember 2023
25. Rohana F, Kusuma Wardani D. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal on Education*. 2023;06(01):7895-7905.
26. Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*. 2020;8:738-749. doi:10.30872/psikoborneo
27. Fadilah A. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Kimia Pada Adaptasi Kebiasaan Baru [skripsi]. Universitas islam negri syarif hidayatullah.2023.
28. Nastiti NO, Puspasari D. Pengaruh Motivasi Belajar Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 2024;5.
29. Jamila. Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*. Vol. 6 No. 2 September 2020.

30. Hayani S, Dahlia, Khairani M, Amna Z. kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol. 5. No. 2, Bulan Juli 2022
31. Sartika S , Nirbita B. prokrastinasi akademik mahasiswa calon guru pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 18(2), 2021
32. Rohmatun. Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* Vol. 3, 2021
33. Wicaksono L. Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Volume 2 Nomor 2, Agustus 2017
34. Akreina J, Wibowo D. Hubungan antara dukungan social teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*. Juni 2022; 3(1): 1-14
35. Ndruru H, Zagoto FL, Laia B, Bimbingan G, Konseling D, Selatan N. COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Universitas Nias Raya*. 2022;2. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>

Lampiran 1. Kuesioner *Academic Procrastination scale* (APS)

Kuesioner *Academic Procrastination scale* (APS)

IDENTITAS DIRI

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Pekerjaan :
 No HP/WA :

PETUNJUK

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan anda. Alternative jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

1 : Sangat Tidak Setuju (STS)

2 : Tidak Setuju (TS)

3 : Setuju (S)

4 : Sangat Setuju (SS)

No. Butir	Pernyataan	Skor Item			
		SS	S	TS	STS
*1.	Saya biasanya mengalokasikan waktu untuk meninjau ulang dan mengoreksi tugas kuliah saya.				
2.	Saya menunda mengerjakan tugas kuliah sampai batas akhir mengerjakan tugas.				

3.	Saya menunda sampai mendekati tenggat pengumpulan untuk mulai mengerjakan tugas kuliah.				
4.	Saya menyadari bahwa saya harus mengerjakan tugas kuliah, tetapi saya tidak melakukannya.				
5.	Saat mengerjakan tugas kuliah, saya biasanya terganggu oleh kegiatan lain.				
6.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk kegiatan yang tidak penting.				
7.	Saya terganggu oleh kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika seharusnya saya mengerjakan tugas kuliah.				
8.	Saya tidak dapat fokus pada tugas kuliah selama lebih dari satu jam sampai saya merasa terganggu.				
9.	Rentan waktu untuk saya memperhatikan tugas kuliah sangatlah singkat.				
10.	Ujian dapat dipelajari hanya dalam waktu semalam.				
*11.	Saya merasa saya mempersiapkan diri dengan baik pada sebagian besar ujian.				
12.	Tergesa-gesa dan belajar mendekati waktu ujian adalah cara terbaik bagi saya untuk ujian akhir.				

*13.	Saya mengalokasikan waktu untuk belajar sehingga saya tidak perlu belajar dengan tergesa-gesa di akhir semester.				
14.	Saya hanya belajar semalam sebelum ujian dilaksanakan.				

15.	Jika <i>deadline</i> tugas kuliah adalah tengah malam, maka saya akan mengerjakan tugas sampai batas waktu di jam 11.59 malam.				
16.	Ketika diberi tugas kuliah, saya akan menyimpannya dan akhirnya lupa sampai mendekati tenggat waktu.				
17.	Teman-teman sering kali mengalihkan perhatian saya dari tugas kuliah.				
18.	Saya lebih suka 'mengobrol' dengan teman atau keluarga daripada mengerjakan tugas kuliah.				
19.	Pada akhir pekan, saya berencana untuk mengerjakan tugas kuliah, tetapi teman-teman mengganggu dan mengajak saya bermain sehingga saya lebih memilih bermain dengan mereka.				
20.	Saya cenderung menunda tugas kuliah di hari berikutnya.				
21.	Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk belajar materi kuliah sampai akhir semester.				

22.	Saya sering menunda tugas kuliah sampai batas waktu pengumpulan.				
23.	Jika ada materi kuliah yang tidak saya mengerti, saya biasanya menunda untuk mencari tahu sampai semalam sebelum ujian.				

Lampiran 2. Data kuesioner prokrastinasi akademik

1	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	Tinggi
3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	66	Tinggi
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75	Tinggi
5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	Tinggi
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	Tinggi
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	88	Tinggi
8	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	58	Sedang
9	3	2	3	1	3	3	4	3	3	1	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	4	2	62	Sedang
10	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	Sedang
11	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	61	Sedang
12	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	51	Sedang
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	54	Sedang
14	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	50	Sedang
15	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	57	Sedang
16	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	53	Sedang
17	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	54	Sedang
18	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	45	Sedang
19	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	4	55	Sedang	
20	2	2	1	1	3	3	3	2	4	1	4	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	49	Sedang
21	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	49	Sedang
22	2	3	4	1	3	3	4	4	4	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	54	Sedang
23	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	53	Sedang
24	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	54	Sedang
25	2	2	2	2	3	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	3	2	3	46	Sedang
26	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	Sedang
27	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	1	3	2	3	2	54	Sedang
28	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	45	Sedang
29	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	2	4	2	4	2	64	Sedang
30	1	1	1	2	4	3	3	2	4	1	2	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	50	Sedang
31	2	2	2	2	3	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	50	Sedang
32	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	51	Sedang
33	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	51	Sedang
34	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	64	Sedang
35	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	56	Sedang
36	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	47	Sedang
37	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	45	Sedang
38	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	57	Sedang
39	1	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	58	Sedang

1	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25
10	1	2	2	1	3	1	3	2	4	1	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3	1	1	1	1	46 Sedang
11	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	49 Sedang
12	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48 Sedang
13	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59 Sedang
14	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	56 Sedang
15	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	55 Sedang
16	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	53 Sedang
17	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	51 Sedang
18	2	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	64 Sedang
19	1	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	59 Sedang
20	2	2	2	4	3	2	3	3	2	1	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	60 Sedang
21	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	62 Sedang
22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47 Sedang
23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	47 Sedang
24	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	47 Sedang
25	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	57 Sedang
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48 Sedang
27	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	51 Sedang
28	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	49 Sedang
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	58 Sedang
30	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	64 Sedang
31	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	54 Sedang
32	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	49 Sedang
33	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52 Sedang
34	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	61 Sedang
35	2	2	2	1	1	4	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	1	2	2	2	2	2	45 Sedang
36	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	3	3	2	2	47 Sedang
37	1	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	32 Rendah
38	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	43 Rendah
39	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	34 Rendah
40	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	44 Rendah
41	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	34 Rendah
42	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	33 Rendah
43	1	4	3	1	4	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	2	1	1	1	44 Rendah
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44 Rendah
45	2	2	1	2	3	3	1	3	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	40 Rendah
46	1	2	2	1	2	1	4	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	1	44 Rendah
47	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	42 Rendah

Lampiran 3. Transkrip wawancara dan hasil review ekspert

Hasil wawancara prokrastinasi akademik

1. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik?

Apakah faktor dari luar diri kamu yang mempengaruhi kamu menunda tugas?

Transkrip wawancara	Sub kategori	Kategori
kalau dari luar yaa lingkungan la kak ,pertemanan misalnya kayak kawan-kawan yang main aja kerjanya ga ada waktu buat ngerjakan karna lingkungan yang selalu mengajak untuk bersantai	Teman mengajak bersantai	Teman
dari luar diri saya yang saya rasakan itu biasanya dari pengaruh teman teman	Pengaruh teman	Teman
kalau dari luar biasanya itu karena lingkungan sekitar seperti contohnya itu teman teman	teman	Teman
mungkin karena mikirnya waktu pengumpulan masi lama jadi di tunda-tunda	Waktu pengumpulan tugas masih lama	Waktu
saya lebih sering mengandalkan teman saya jadi nunggu dia siap	Mengandalkan teman	Teman
kadang karena saya merasa waktu pengumpulannya masi lama jadi saya nunda gitu lo	Waktu pengumpulan tugas masih lama	Waktu

Apakah faktor dari dalam diri kamu yang mempengaruhi kamu menunda tugas?

Transkrip wawancara	Sub kategori	Kategori
karena merasa kalau tugas yang diberikan itu adalah hal kecil yang bisa diselesaikan dalam waktu singkat padahal sebenarnya engga hal itula yang membuatnunda nunda	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat Merasa dapat mengerjakan tugas dengan singkat - Menyepelekan tugas 	Persepsi/sikap terhadap tugas
jadi faktornya biasanya itu karena mood yang berubah ubah	Mood berubah-ubah	Mood
jadi faktornya itu karena saya sering bermain game online dan saya juga sering skrol tiktok	<ul style="list-style-type: none"> - Bermain game - Melihat sosial media 	Rekreasi
karena terkadang saya tidak menguasai materi kuliah jadi malas mengerjakannya	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak menguasai materi kuliah - malas 	Kemampuan akademik
karena saya suka bermain game jadi saya suka menunda mengerjakannya	Bermain game	Rekreasi
karena saya itu saya ga bisa mengatur waktu	Tidak bisa mengatur waktu	Manajemen waktu
penyebabnya yaa karna tadi sering menganggap enteng, tugas terlalu mudah	<ul style="list-style-type: none"> - Tugas terlalu mudah - Menyepelekan tugas 	Persepsi/sikap terhadap tugas
biasa penyebabnya itu karena sering lebih menyenangkan bermain sosmed terutama tiktok sehingga jadi sering lupa	Melihat sosial media	Rekreasi
penyebab yang paling sering itu bermain diluar dan suka lupa akan tugas dan selalu membuang buang waktu sehingga saya menundanya	Bermain	Rekreasi
iyaa karna adanya perubahan suasana hati atau tidak mood	Perubahan suasana hati/mood	Mood
karena ya saya malas mengerjakan tugas itu	Malas	Motivasi
karena saya malas si mengerjakan tugas itu makanya menunda	malas	Motivasi

DAMPAK

1. Kategori Perilaku

Apakah dampak menunda tugas pada perilaku kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	Kategori
jadi orang yang tergesah-gesah dan mengerjakan sesuatu itu tidak dipikirkan dahulu dengan baik karena waktu nya mepet jadi spontan aja kerjanya	Terburu buru dan waktu terasa sempit	perilaku
jadi yang pertama jadi saya itu tidak punya target tertentu untuk bisa mencapai sesuatu kemudian dampaknya jadi saya ketika mengerjakan sesuatu jadinya tidak maksimal	Tidak mempunyai target tertentu	perilaku

dampaknya itu saya jadi sering terburu-buru dalam mengerjakannya sehingga hasilnya tidak maksimal	Terburu -buru	perilaku
karena saya nunda nunda terus jadi saya terkadang telat mengumpulkan tugas	Terlambat mengumpulkan tugas	perilaku
jadi saya sering terlambat mengumpulkan tugas tugas	Terlambat mengumpulkan tugas	perilaku
yang saya rasakan itu jadi saya merasa malas mengerjakan tugas yang lain	Malas mengerjakan tugas yang lain	Perilaku

2. Kategori kognitif

Apakah dampak menunda tugas pada pengetahuan/pemahaman kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
kalau kognitif sejauh ini belum terasa walaupun uda dilakukan masi biasa biasa aja	-Tidak terasa ada dampak	-
biasanya saya akan cenderung malas untuk berfikir dalam jangka yang panjang jadi mengambil keputusannya secara cepat	Malas berfikir	kognitif
ya karena saya menjadi malas berfikir	Malas berfikir	kognitif
yaa jadi dampaknya saya itu selalu saja teringat tugas yang belum selesai	Selalu teringat tugas yang belum selesai	Kognitif
dampaknya yang saya rasakan jadi saya selalu ingat tugas saya kemanapun saya pergi saya ingat tugas itu	Selalu teringat tugas yang belum selesai	kognitif
dampaknya saya terkadang menilai diri saya gagal ga bisa di andalkan	Menilai diri telah gagal	kognitif

3. Kategori fisik

Apakah dampak menunda tugas pada kondisi fisik kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
kalau fisik yang terasa kelelahan kek siang hari terasa mengantuk dan lelah terus	Mudah lelah	fisik
pertama jadi saya lebih malas untuk bergerak dan saya lebih sering lelah	Malas bergerak	fisik

yang dirasakan jadi tubuh saya jadi sering lelah	Mudah lelah	fisik
biasanya yang saya rasakan itu sulit tidur	Sulit tidur	fisik
yang saya rasakan itu lelah sih karena terlalu mepet mengerjakannya	Mudah lelah	fisik
ya berdampak juga saya menjadi sering pusing kepala si	Pusing	fisik

4. Kategori akademik

Apakah dampak menunda tugas pada pendidikan kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
untuk sejauh ini belum ada	-Tidak terasa ada dampak	-
jadi beberapa nilai saya itu ada nilai yang menurun	Nilai menurun	Akademik
jadi membuat hasil pekerjaan tidak maksimal dan nilai jadi menurun	- Hasil tidak maksimal - Nilai menurun	Akademik
akibatnya si jadi tugas saya itu jadinya selalu menumpuk	Tugas menumpuk	Akademik
yang saya rasakan nilai saya jadi turun	Nilai menurun	Akademik
saya rasakan itu jadi tugas saya banyak menumpuk	Tugas menumpuk	akademik

5. Kategori interpersonal

Apakah dampak menunda tugas pada hubungan interpersonal kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
interpersonal dari diri saya belum ada si	-Tidak terasa ada dampak	-
kalau interpersonal sepertinya tidak terlalu dirasakan	-Tidak terasa ada dampak	-
interpersonal tidak terlalu saya rasakan	-Tidak terasa ada dampak	-
yang saya rasakan saya jadinya takut dimarahi dengan dosen	Dimarahin dosen	interpersonal
jadi saya jadi takut dimarahi dosen karna nunda nunda tugas itu	Dimarahi dosen	Interpersoanal

jadi saya takut di nilai buruk dengan orang lain	Mendapat penilaian buruk dari orang lain	Interpersonal
--	--	---------------

6. Kategori afektif

Apakah dampak menunda tugas pada sikap dan perilaku kamu?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
nah pusing sama sulit tidur inilah yang ada	Sulit tidur	afektif
biasanya lebih sering cemas yang dirasakan	cemas	Afektif
saya sering merasa gelisah itu yang sering dirasakan	gelisah	Afektif
jadi yang sering saya rasakan itu sering merasa gelisah	gelisah	Afektif
yang saya rasakan saya sering menyesal setelah menunda nunda itu	menyesal	aFektif
yang saya rasakan saya itu sering merasa stress karna banyak tugas itu	stress	afektif

Strategi

1. Kategori individu

Bagaimana cara kamu agar tidak menunda tugas?

Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
selalu menganggap tugas yang diberikan itu adalah hal yang penting	Selalu menganggap tugas itu penting	individu
biasanya saya mengerjakan tugas itu dari yang paling mudah terus saya buat skala prioritas	Mengerjakan tugas dari yang mudah dahulu	Individu
biasanya saya mengerjakan tugas dari yang mudah hingga ke sulit	Mengerjakan tugas dari yang mudah dahulu	Individu
biasanya saya melakukan meditasi atau sering memotivasi diri	Memotivasi diri	Individu
yang sering itu saya mencatat deadline dan sering memulainya dengan deadline yang lebih cepat	Mencatat deadline	individu
kadang saya mengatur mood dulu seperti mendengarkan lagu dan sering mencatat deadline	Mengatur mood terlebih dahulu	individu

2. Kategori kelompok

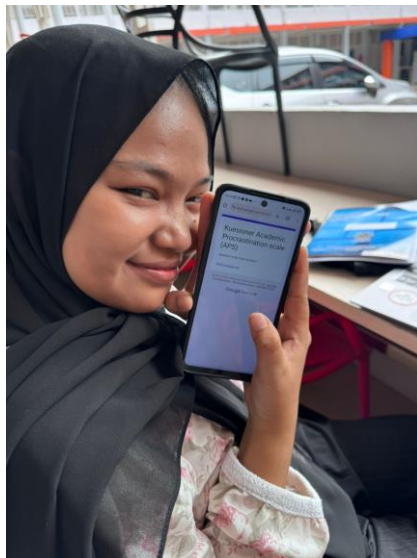
Apakah yang kamu lakukan bersama teman/ orang lain agar tidak menunda tugas?

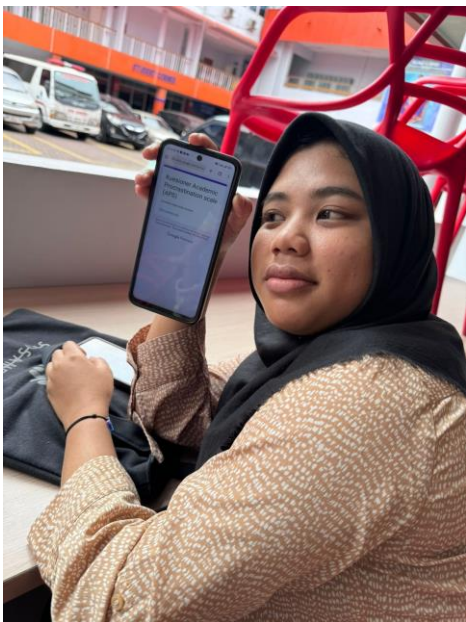
Transkrip wawancara	Sub kategori	kategori
kalau itu dengan cara mencari teman yang rajin dan mengerjakan bersama	Mencari teman yang rajin	Kelompok
biasanya saya mencari teman yang rajin belajar	Mencari teman yang rajin	Kelompok
saya mencari teman yang rajin serta dapat membimbing saya dan mengajarkan kepada saya jika saya tidak tahu	Mencari teman yang rajin	kelompok
kalau itu biasanya saya belajar bareng dengan teman teman kek di perpustakaan gitu	Mengerjakan secara berkelompok dengan teman	kelompok
biasanya si mencari teman yang rajin jadi ada pemacunya	Mencari teman yang rajin	kelompok
saya mencari teman yang rajin supaya ada panduan supaya saya jadi rajin juga	Mencari teman yang rajin	kelompok

Lampiran 4. kegiatan penelitian saat wawancara dan pengisian kuesioner









Lampiran 5. Surat izin penelitian

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XU/2022
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488

<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Hal ini merupakan surat yang diperuntukkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 537/II.3.AU/UMSU-08/F/2024
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 15 Syawal 1445 H
24 April 2024 M

Kepada. Saudari. **Nurul Fitri Ritonga**
di
Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh


Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :


Nama : Nurul Fitri Ritonga
Judul Skripsi : Persepsi Mahasiswa Terhadap Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategis Prokrastinasi Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudari kami ucapkan terima kasih.




Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh




Dekan,

dr. Siti Mastiana Siregar, Sp.THT-KL (K)
NIDN: 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I , III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Peringgal

Lampiran 6. Ethical Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
 No : 1172/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Nurul Fitri Ritonga
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Title


**"PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK, DAN STRATEGI MENANGANI PROKRASTINASI
 AKADEMIK DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"**

**"STUDENTS PERCEPTIONS OF THE CAUSES, IMPACTS, AND STRATEGIES FOR DEALING WITH ACADEMIC
 PROCRASTINATION AT THE FACULTY OF MEDICINE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY NORTH SUMATRA"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator
 setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable
 Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016
 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 April 2024 sampai dengan tanggal 04 April 2025
The declaration of ethics applies during the periode April 04, 2024 until April 04, 2025



Medan, 04 April 2024
Ketua

Dr.dr.Nurfadly,MKT

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN
STRATEGI DALAM MENANGANI PROKRASTINASI AKADEMIK DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA
UTARA**

Nurul Fitri Ritonga¹ Ratih Yulistika Utami²

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

nurulfitri@umsu.ac.id, ratihyulistika@umsu.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tinggi sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dibiarkan akan berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, depresi, dan stres. Mahasiswa yang sudah mengalami prokrastinasi akademik mengatakan bahwa kerugian-kerugian yang dialami sangat berdampak pada kehidupannya. **Tujuan:** untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode penelitian gabungan (*mixed methods*) antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel ada 76 orang mahasiswa FK UMSU. **Hasil:** pada hasil penelitian kuantitatif, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 59 orang (77,6%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Sementara itu, 10 mahasiswa (14,5%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil wawancara dengan subjek terdapat 2 kategori pada faktor eksternal dan 6 kategori faktor internal penyebab prokrastinasi. Dampak prokrastinasi dijumpai 6 kategori yaitu kategori perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif dan strategi menangani prokrastinasi didapatkan 2 kategori yaitu kategori individu dan kelompok. **Kesimpulan:** mayoritas mahasiswa FK UMSU memiliki tingkat sedang pada prokrastinasi akademik. Dijumpai faktor penyebab teman dan manajemen waktu yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Terdapat beberapa kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif. Serta terdapat kategori pencegahan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi yaitu individu dan kelompok.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, faktor penyebab, dampak, strategi, mahasiswa kedokteran.

STUDENTS' PERCEPTIONS OF CAUSING FACTORS, IMPACT AND STRATEGIES IN HANDLING ACADEMIC PROCRASTINATION AT THE FACULTY OF MEDICINE, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY, NORTH SUMATRA

Nurul Fitri Ritonga¹ Ratih Yulistika Utami²

Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra

nurulfitrirtg@gmail.com, ratihyulistika@umsu.ac.id

ABSTRACT

Introduction: *The level of academic procrastination in students is high so it must receive serious attention, because if left unchecked it will have an impact on students' psychological vulnerabilities, such as feeling very anxious, depressed and stressed. Students who have experienced academic procrastination said that the losses they experienced had a big impact on their lives.* **Objective:** *to determine the perceptions of students from the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (FK UMSU) regarding the causes, impacts and strategies for dealing with academic procrastination.* **Method:** *This research uses mixed research methods between quantitative and qualitative research methods. The sampling method used consecutive sampling with a total sample of 76 FK UMSU students.* **Results:** *in the quantitative research results, it was found that the majority of students, namely 59 people (77.6%) had a moderate level of academic procrastination. Meanwhile, 10 students (14, 5%) had a low level of academic procrastination, and 6 other students (7.9%) had a high level of academic procrastination. The results of interviews with subjects showed 2 categories of external factors and 6 categories of internal factors that cause procrastination. The impact of procrastination was found in 6 categories, namely behavioral, cognitive, physical, academic, interpersonal and affective categories and strategies for dealing with procrastination were found in 2 categories, namely individual and group categories.* **Conclusion:** *the majority of FK UMSU students have a moderate level of academic procrastination. It was found that factors such as friends and time management caused students to engage in procrastination. Internal factors that influence students to carry out procrastination are mood, motivation, perception of tasks, academic abilities, time management and recreation. There are several categories of impacts felt by students after carrying out procrastination, namely behavioral, cognitive, physical, academic, interpersonal and affective. And there are prevention categories to prevent procrastination, namely individuals and groups*

Keywords: *academic procrastination, causal factors, impacts, strategies, medical*

students

Prokrastinasi adalah fenomena yang tersebar luas di bidang akademik, yakni mahasiswa sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas seperti belajar untuk ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, atau menangani administrasi akademik.¹ Seseorang yang telah merencanakan untuk memulai pengerjaan tugas pada waktu tertentu, tetapi tidak dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik karena lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan.²

Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 21% mahasiswa melakukan prokrastinasi kategori tinggi, 62% kategori sedang dan 12% kategori rendah. Pada penelitian lain

PENDAHULUAN

menunjukkan bahwa 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik,⁴ dan pada penelitian lain ditemukan 74% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya yang melakukan prokrastinasi akademik.⁵ Penelitian yang lain juga dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menunjukkan tingkat prokrastinasi cukup tinggi yaitu 49,4%.⁶

Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dibiarkan dapat menyebabkan masalah psikologis mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, dan stres.⁷ Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik mengatakan bahwa dampak negatif yang mereka alami memengaruhi kehidupan mereka yaitu hilangnya peluang pekerjaan, tanggung jawab terhadap orang tua

belum terpenuhi, terlewatnya tenggat waktu yang mengakibatkan biaya tambahan untuk UKT, serta kehilangan teman-teman karena mereka telah menyelesaikan studi mereka.⁸

Terjadinya prokrastinasi disebabkan dari beberapa faktor pada penelitian sebelumnya informasi telah mendapatkan informasi tentang faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi akademik.⁹ Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang memicu prokrastinasi akademik dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi *procrastinator* akademik.⁹ Pada penelitian sebelumnya pada mahasiswa psikologi menemukan 10 kategori faktor internal yang memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi yaitu persepsi terhadap tugas, persepsi terhadap mata kuliah, afektif, kognitif, keterampilan diri, kepribadian, kehendak, fisik, melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, melakukan kegiatan

positif, dan 3 kategori faktor eksternal yaitu dosen, lingkungan akademik, institusi. Ada 8 kategori dampak prokrastinasi akademik yaitu afektif, kognitif, perilaku, positif, fisik, akademik, moral interpersonal. Strategi penanganan prokrastinasi akademik ada 2 kategori yaitu individu dan kelompok.¹⁰

Untuk menurunkan tingginya kejadian prokrastinasi, strategi yang dapat dilakukan adalah manajemen waktu.¹¹ Peneliti lainnya menemukan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh pada penurunan prokrastinasi akademik.¹² ditemukan juga pada peneliti lain hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah prokrastinasi akademik seperti menentukan prioritas dengan jelas serta menjadikan tugas lebih sederhana sehingga tugas akan terasa ringan dan mudah untuk dikerjakan.

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara belum ada data penelitian sebelumnya tentang prokrastinasi akademik, oleh karena itu

perlu dilakukan penelitian ini sebagai basis data kejadian prokrastinasi pada mahasiswa FK UMSU dan mendapatkan data penyebab mahasiswa melakukan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian gabungan (*mixed methods*) antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Peneliti mencari data jumlah mahasiswa FK UMSU yang melakukan prokrastinasi dengan metode kuantitatif dilanjutkan dengan meneliti lebih mendalam penyebab, dampak dan strategi menangani prokrastinasi tersebut melalui metode kualitatif.²⁰

Pada penelitian kuantitatif pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, dengan mendatangi sampel hingga semua sampel terpenuhi. Sampel dari penelitian ini ialah seluruh angkatan di FK UMSU mulai dari Angkatan 2023, 2022, 2021 dan 2020. total sampel yang digunakan setiap Angkatan berjumlah 20 orang.

prokrastinasi, dampak dan strategi yang dilakukan mahasiswa FK UMSU untuk menangani prokrastinasi.

Pada penelitian kualitatif Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan metode *non-probability sampling*, yaitu dengan *purposive sampling* dengan kriteria:

Kriteria inklusi

- Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Mahasiswa yang pernah melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi.
- Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

Pengambilan data kuantitatif peneliti menggunakan kuisioner Alat ukur yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik adalah *Academic Procrastination scale* (APS) yang

merupakan adaptasi dari teori McCloskey pada tahun 2011.²¹ Jumlah total item pernyataan dalam variabel prokrastinasi akademik sebesar 23 item.

Hasil uji validitas instrumen adaptasi prokrastinasi 38 akademik memberikan hasil bahwa terdapat 2 item yang memiliki nilai r hitung $< r$ tabel. Item-item invalid tersebut terdapat pada nomor butir 8 ($0,256 < 0,361$) dan nomor butir 25 ($-0,154 < 0,361$), sehingga kedua item tersebut tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian.²²

Uji reliabilitas prokrastinasi akademik sebesar 0,940. Dengan demikian, skala prokrastinasi akademik dapat dikatakan reliabel dan termasuk dalam kategori yang tinggi sehingga skala ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.²²

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan pertanyaan terbuka yang diajukan kepada subjek penelitian. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi:

4. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik?
 - d. Apakah faktor yang anda rasakan dari dalam diri anda sendiri?
 - e. Apakah faktor yang anda rasakan yang dari luar diri anda sendiri?
 - f. Apa penyebab dari anda melakukan hal faktor tersebut?
5. Apa dampak yang anda rasakan setelah melakukan prokrastinasi akademik?
 - g. Apakah yang anda rasakan dampak pada perilaku anda?
 - h. Apakah yang anda rasakan berdampak pada kognitif anda?
 - i. Apakah yang anda rasakan berdampak pada fisik anda?
 - j. Apakah yang anda rasakan berdampak pada akademik anda?
 - k. Apakah yang anda rasakan berdampak pada interpersonal anda?
 - l. Apakah yang anda rasakan berdampak pada afektif dalam diri anda seperti cemas / gelisah?
6. Apa strategi yang biasanya anda gunakan untuk menangani prokrastinasi akademik?
 - c. Apakah yang anda lakukan dari individu anda sendiri?
 - d. Apakah yang anda lakukan dengan

cara kelompok dengan teman anda?

Wawancara ini terutama bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor risiko, dampak, dan strategi penanganan prokrastinasi akademik yang umum digunakan oleh mahasiswa. Setiap wawancara berlangsung selama 30 menit setiap subjek.

ANALISIS DATA

Data kuantitatif ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi mahasiswa UMSU yang melakukan prokrastinasi. Data penelitian kualitatif yang diperoleh peneliti kemudian dibuat transkrip atau verbatim secara digital dan dilakukan analisis isi melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. penyandian terbuka (*open coding*), pada tahap ini peneliti memeriksa data dan merangkum informasi menjadi kategori atau kode analisis awal..
2. penyandian aksial (*axial coding*), pada tahap ini peneliti menyusun kode-kode

yang ada dan mengidentifikasi kategori analitis utama.

3. penyandian selektif (*selective coding*), pada tahap ini peneliti akan memeriksa kode-kode yang telah dibuat untuk mengidentifikasi dan memilih data yang mendukung kategori penyandian konseptual yang telah dikembangkan..

Hasil akhir dari analisis isi yang dilakukan telah diperoleh kategori atau sub kategori dari permasalahan yang diteliti. Kategori-kategori tersebut kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang objektif. Untuk menjamin validitas hasil penelitian, peneliti menerapkan triangulasi data dengan membandingkan jawaban dari pertanyaan terbuka dengan jawaban selama wawancara. Selain itu, validitas juga ditingkatkan dengan menunjukkan hasil analisis kepada ahli pendidikan kedokteran guna memastikan kesesuaian dengan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian.¹⁰

HASIL PENELITIAN KUANTITATIF

Tabel 1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UMSU

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	6	7,9
Sedang	59	77,6
Rendah	11	14,5
Total	76	100

Berdasarkan hasil tabulasi data, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 59 orang (77,6%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Sementara itu, 10 mahasiswa (14,5%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Tabel 2. Gambaran prokrastinasi akademik berdasarkan Angkatan

Prokrastinasi Akademik	Angkatan							
	2020		2021		2022		2023	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	0	0,0	3	3,9	3	3,9	5	6,6
Sedang	16	21,1	16	21,1	13	17,1	14	18,4
Tinggi	3	3,9	0	0,0	3	3,9	0	0,0
Total	19	25	19	25	19	25	19	25

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa sebanyak 5 orang (6,6%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah adalah mahasiswa angkatan 2023. Mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 16 orang

(21,1%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang sedang adalah mahasiswa angkatan 2020 dan 2021. Sementara itu, keseluruhan mahasiswa yaitu sebanyak 3 orang (3,9%) dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi adalah mahasiswa angkatan 2020 dan 2022.

HASIL PENELITIAN KUALITATIF

Tabel 3. Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Teman	mengajak bersantai
	mengandalkan teman
Waktu	waktu pengumpulan tugas

Berdasarkan Tabel 3. hasil wawancara dengan subjek terdapat dua kategori faktor eksternal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu teman dan waktu. Faktor teman terdiri dari mengajak bersantai dan mengandalkan teman. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan sub kategori berikut adalah sebagai berikut:

“kalau dari luar ya lingkungan la kak, pertemanan misalnya kayak kawan-kawan yang main aja kerjanya ga ada waktu buat ngerjakan karena lingkungan yang selalu mengajak untuk bersantai” (L),

“dari luar diri saya yang saya rasakan itu biasanya dari pengaruh teman-teman” (P), “kalau dari luar biasanya itu karena lingkungan sekitar seperti contohnya itu teman-teman (F),” “mungkin karena pikirnya waktu pengumpulan masih lama jadi ditunda-tunda” (M), “saya lebih sering mengandalkan teman saya jadi nunggu dia siap” (A)

Sementara itu, faktor waktu memiliki sub kategori waktu pengumpulan tugas seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut: “kadang karena saya merasa waktu pengumpulannya masi lama jadi saya menunda gitu loh” (R).

Tabel 4. Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Mood	perubahan suasana hati
Motivasi	Malas

Persepsi terhadap tugas	Merasa bahwa tugas yang harus dikerjakan merupakan hal kecil Menyepelkan tugas
Kemampuan akademik	Tidak menguasai materi
Manajemen waktu	Tidak bisa mengatur waktu
Rekreasi	Bermain <i>online game</i> Bermain sosmed Bermain di luar

Berdasarkan Tabel 4. hasil wawancara dengan subjek terdapat enam kategori faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Faktor *mood* terdiri dari perubahan suasana hati. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan sub kategori berikut adalah sebagai berikut:

” iyaa karena adanya perubahan suasana hati atau tidak *mood*” (M), “jadi faktornya biasanya itu karena *mood* yang berubah-ubah (F), Faktor motivasi terdiri dari malas seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena ya saya malas mengerjakan tugas itu” (A)

“karena saya malas sih mengerjakan tugas itu makanya menunda” (R).

Faktor persepsi terhadap tugas terdiri dari merasa bahwa tugas yang harus dikerjakan merupakan hal kecil dan menyepelekan tugas, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena merasa kalau tugas yang diberikan itu adalah hal kecil yang bisa diselesaikan dalam waktu singkat padahal sebenarnya enggak. Hal itula yang membuat menunda-nunda “ (L),

“penyebabnya yaa karna tadi sering menganggap enteng, tugas terlalu mudah” (L).

Faktor kemampuan akademik terdiri dari tidak menguasai materi, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena terkadang saya tidak menguasai materi kuliah jadi malas mengerjakannya (M).

Faktor manajemen waktu terdiri dari tidak bisa mengatur waktu seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“karena saya itu saya ga bisa mengatur waktu” (R). Faktor rekreasi terdiri dari bermain *online game*, bermain media sosial dan bermain di luar, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut: “jadi faktornya itu karena saya sering bermain *game online* dan saya juga sering *scroll* tiktok (P),

“karena saya suka bermain *game* jadi

Kategori	Sub kategori
Perilaku	Terlambat mengumpulkan tugas
	Terburu-buru dan waktu terasa lebih sem
	Terlambat mengumpulkan tugas
	Malas mengerjakan tugas lain
Kognitif	Tidak punya target tertentu
	Selalu teringat tugas yang belum selesai
	Malas berpikir
Fisik	Menilai diri telah gagal
	Mudah Lelah
	Sulit tidur
Emosional	Pusing
	Malas bergerak

saya suka menunda mengerjakannya” (A),

“biasa penyebabnya itu karena sering lebih menyenangkan bermain media sosial terutama tiktok sehingga jadi sering lupa” (P),

“penyebab yang paling sering itu bermain di

	Nilai menurun
Akademik	Tugas menumpuk
	Pekerjaan tidak maksimal
Interpersonal	dimarahi dengan dosen
	Mendapat penilaian yang buruk dari orang lain
Afektif	Gelisah
	Menyesal
	Cemas
	Stres
	Sulit tidur

luar dan suka lupa akan tugas dan selalu membuang waktu sehingga saya menundanya” (F).

Tabel 5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan Tabel 5. hasil wawancara dengan subjek terdapat enam kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif.

Dampak perilaku terdiri dari terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru dan waktu terasa lebih sempit, terlambat mengumpulkan tugas, malas mengerjakan tugas lain dan tidak punya target tertentu. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan kategori perilaku adalah sebagai berikut:

“jadi orang yang tergesa-gesa dan mengerjakan sesuatu itu tidak dipikirkan dahulu dengan baik karena waktu nya mepet jadi spontan aja kerjanya” (L),

“jadi yang pertama jadi saya itu tidak punya target tertentu untuk bisa mencapai sesuatu kemudian dampaknya jadi saya ketika mengerjakan sesuatu jadinya tidak maksimal” (P),

“dampaknya itu saya jadi sering terburu-buru dalam mengerjakannya sehingga hasilnya tidak maksimal” (F),

“karena saya menunda-nunda terus jadi saya terkadang telat mengumpulkan tugas” (M).

“jadi saya sering terlambat mengumpulkan tugas-tugas” (A),

“yang saya rasakan itu jadi saya merasa malas mengerjakan tugas yang lain” (R).

Dampak kognitif terdiri dari selalu teringat tugas yang belum selesai, malas berpikir dan menilai diri telah gagal. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau kognitif sejauh ini belum terasa walaupun uda dilakukan masi biasa-biasa aja” (L),

” biasanya saya akan cenderung malas untuk berpikir dalam jangka yang panjang jadi mengambil keputusannya secara cepat” (P),

“ya karena saya menjadi malas berfikir” (F),

“yaa jadi dampaknya saya itu selalu saja teringat tugas yang belum selesai” (M),

“dampaknya yang saya rasakan jadi saya selalu ingat tugas saya kemanapun saya pergi saya ingat tugas itu” (A),

“dampaknya saya terkadang menilai diri saya gagal ga bisa diandalkan” (R).

Dampak fisik terdiri dari mudah lelah, sulit tidur, pusing dan malas bergerak. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau fisik yang terasa kelelahan kek siang hari terasa mengantuk dan lelah terus” (L), “pertama jadi saya lebih malas untuk bergerak dan saya lebih sering lelah” (P),

“yang dirasakan jadi tubuh saya jadi sering lelah” (F),

” biasanya yang saya rasakan itu sulit tidur” (M),

“yang saya rasakan itu lelah sih karena terlalu mepet mengerjakannya” (A),

“ya berdampak juga saya menjadi sering pusing kepala sih” (R).

Dampak akademik terdiri dari nilai menurun, tugas menumpuk dan pekerjaan tidak maksimal. seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“untuk akademik paling itulah kak tugas jadi banyak menumpuk” (L),

“jadi beberapa nilai saya itu ada nilai yang menurun” (P),

“jadi membuat hasil pekerjaan tidak maksimal dan nilai jadi menurun” (F),

“akibatnya sih jadi tugas saya itu jadinya selalu menumpuk” (M),

“yang saya rasakan nilai saya jadi turun” (A)

“saya rasakan itu jadi tugas saya banyak menumpuk” (R).

Faktor interpersonal terdiri dari dimarahi dosen dan mendapat penilaian

yang buruk dari orang lain, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“interpersonal dari diri saya belum ada sih” (L),

“kalau interpersonal sepertinya tidak terlalu dirasakan” (P),

“interpersonal tidak terlalu saya rasakan” (F),

“yang saya rasakan saya jadinya takut dimarahi dengan dosen” (M),

“jadi saya jadi takut dimarahi dosen karna nunda nunda tugas itu” (A),

dan “jadi saya takut dinilai buruk dengan orang lain” (R).

Dampak afektif terdiri dari gelisah, menyesal, cemas, stres, dan sulit tidur, seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“nah pusing sama sulit tidur inilah yang ada” (L),

“biasanya lebih sering cemas yang dirasakan” (P),

“saya sering merasa gelisah itu yang sering dirasakan” (F),

“jadi yang sering saya rasakan itu sering merasa gelisah” (M),

“yang saya rasakan saya sering menyesal setelah menunda-nunda itu” (A)

dan “yang saya rasakan saya itu sering merasa stres karena banyak tugas itu” (R).

Tabel 6. Strategi Penanganan Prokrastinasi Akademik

Kategori	Sub Kategori
Individu	Mencatat batas waktu pengumpulan tugas
	Selalu menganggap tugas itu penting
	Mengerjakan tugas dari yang mudah terlebih dahulu
	Memotivasi diri
Kelompok	Mengatur <i>mood</i> terlebih dahulu
	Mencari teman yang rajin
	Mengerjakan secara berkelompok

Berdasarkan Tabel 6. hasil wawancara dengan subjek terdapat dua kategori strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mencegah melakukan prokrastinasi yaitu individu dan kelompok. Kategori individu terdiri dari mencatat batas waktu pengumpulan tugas, mengerjakan tugas dari yang mudah terlebih dahulu, Selalu menganggap tugas itu penting, memotivasi

diri, mencatat *deadline* dan mengatur *mood* terlebih dahulu. Adapun jawaban informan yang sesuai dengan sub kategori individu berikut adalah sebagai berikut:

“selalu menganggap tugas yang diberikan itu adalah hal yang penting” (L),

“biasanya saya mengerjakan tugas itu dari yang paling mudah terus saya buat skala prioritas” (P),

“biasanya saya mengerjakan tugas dari yang mudah hingga ke sulit“ (F),

“biasanya saya melakukan meditasi atau sering memotivasi diri“ (M),

“yang sering itu saya mencatat *deadline* dan sering memulainya dengan *deadline* yang lebih cepat” (A),

“kadang saya mengatur *mood* dulu seperti mendengarkan lagu dan sering mencatat *deadline*” (R).

Sementara itu, kategori kelompok terdiri dari mencari teman yang rajin dan mengerjakan secara berkelompok seperti jawaban subjek penelitian seperti berikut:

“kalau itu dengan cara mencari teman yang rajin dan mengerjakan bersama” (L),

“biasanya saya mencari teman yang rajin belajar” (P),

“saya mencari teman yang rajin serta dapat membimbing saya dan mengajarkan kepada saya jika saya tidak tahu” (F),

“kalau itu biasanya saya belajar bareng dengan teman teman kek di perpustakaan gitu (M) dan “biasanya si mencari teman yang rajin jadi ada pemacunya” (A) dan

“saya mencari teman yang rajin supaya ada panduan supaya saya jadi rajin juga” (R).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan skor kuesioner APS, gambaran prokrastinasi akademik mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa pada kategori tinggi ditemukan sebanyak 37 mahasiswa (18,3 %), dalam kategori sedang sebanyak 134 mahasiswa (66,3%), dalam kategori rendah sebanyak 31 mahasiswa (15,3%). Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori sedang yang artinya masih melakukan penundaan, meskipun

tidak secara konsisten. Aktivitas yang sering dilakukan oleh responden meliputi menunda penyelesaian tugas hingga hari berikutnya, teralihkan oleh berbagai hal lain, serta menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang penting.²⁴ Pada penelitian lain juga ditemukan mayoritas prokrastinasi tingkat sedang yaitu pada mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 21% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam kategori tinggi, 62% dalam kategori sedang dan 12% dalam kategori rendah.³

Ditemukan pada penelitian ini beberapa faktor penyebab sehingga mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik dan faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang melakukan prokrastinasi akademik.²⁵ Pada penelitian ini didapatkan faktor eksternal yaitu teman dan waktu.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa kesesuaian dengan teman sebaya berperan penting dalam prokrastinasi akademik, menunjukkan dampak positif dan signifikan dari penyesuaian sosial. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang secara kohesif, bersama-sama, dan patuh dengan kelompok teman sebaya mereka cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dalam akademik. Di sisi lain, Mahasiswa dengan tingkat konformitas rendah terhadap teman sebaya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yang membantu mereka menghindari perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat konformitas yang tinggi terhadap teman sebaya dapat lebih rentan terpengaruh oleh perilaku prokrastinasi, karena kurangnya kepercayaan diri mereka sendiri.²⁵

Salah satu alasan mahasiswa sering menunda-nunda tugas akademik adalah karena sulit mengatur jadwal antara kuliah dan aktivitas di luar kampus, dengan jadwal kuliah yang padat sering membuat

mereka lupa terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikan. Beberapa mahasiswa juga cenderung menggunakan waktu mereka untuk aktivitas negatif seperti nongkrong, begadang, atau bermain *game* dengan teman-teman, yang pada akhirnya menyebabkan keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Temuan dari penelitian lain menemukan adanya hubungan antara manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin rendah kemampuan manajemen waktunya, dan sebaliknya, semakin baik manajemen waktunya, semakin rendah kecenderungan untuk prokrastinasi dalam aktivitas akademik.²⁶

Sementara itu, faktor internal pada penelitian ini didapatkan yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Mahasiswa akan memulai tugas sesuai dengan suasana hati mereka hal ini sejalan dengan peneliti lain bahwa mahasiswa akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik apabila mereka merasa bahwa suasana hatinya

sedang buruk. Begitu pun sebaliknya jika mahasiswa sedang merasa suasana hatinya sedang baik, mereka merasa memiliki semangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah.²⁷

Individu yang memiliki motivasi belajar cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk studi, termotivasi untuk memulai tugas, dan gigih dalam mengatasi tantangan yang muncul selama proses belajar. Tingkat motivasi belajar yang tinggi juga mendukung pencapaian tujuan belajar seseorang. Hal ini sejalan dengan peneliti lain bahwa besarnya motivasi ini juga memiliki dampak negatif terhadap prokrastinasi akademik; semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik. Sebaliknya, semakin rendah motivasi belajar, semakin besar kemungkinan mereka mengalami prokrastinasi akademik.²⁸

Tingkat kesulitan tugas dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tugas yang terlalu sulit dapat membuat mahasiswa malas

mengerjakannya karena dianggap terlalu rumit dan sulit dipahami. Sebaliknya, tugas yang terlalu mudah juga bisa menyebabkan prokrastinasi akademik, karena mahasiswa mungkin menunda penyelesaiannya dengan alasan bahwa jawaban tugas sudah tersedia di internet dan bisa disalin serta ditempel.²⁹

Materi yang tidak dapat dipahami mahasiswa merupakan salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik hal ini sejalan dengan peneliti lain ditemukan bahwa mahasiswa akan lebih bersemangat dan lebih dulu mengerjakan tugas kuliah apabila materi yang menjadi tugas adalah materi yang mereka pahami dan mahasiswa akan cenderung menunda apabila mereka tidak menguasai materi yang ditugaskan.²⁷

Kurangnya manajemen waktu dapat menyebabkan tugas-tugas tidak terselesaikan tepat waktu atau bahkan tidak selesai sama sekali, hal tersebut akan memengaruhi prokrastinasi akademik. Dengan memiliki kendali yang baik atas waktu dan tindakan mereka, individu dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan efisien. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang ditemukan bahwa manajemen

waktu memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai $\beta = -0,571$, $t = -7,588$, dan $p = 0,000$. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.²⁶

Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan seringnya menggunakan layanan internet seperti bermain sosmed dan *online game* hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa layanan internet yang tidak terkontrol akan menyebabkan dampak negatif, yaitu menyebabkan fokus belajar mahasiswa berkurang. Dampak tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.³⁰ mahasiswa juga suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain di luar sehingga melakukan prokrastinasi akademik hal ini juga sejalan dengan peneliti lain yang menyatakan bahwa salah satu cara menghindari tanggung jawab akademik yang biasanya mahasiswa lakukan adalah dengan menempatkan kegiatan lebih menarik dan menyenangkan dengan sengaja.³¹

Penelitian sebelumnya juga mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya.³²

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil dampak mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi akademik yaitu adanya dampak perilaku seperti contohnya terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru dan waktu terasa sempit, malas mengerjakan tugas yang lain dan tidak punya target tertentu, lalu ada dampak kognitif seperti selalu teringat tugas yang belum selesai, malas berpikir dan menilai diri telah gagal, lalu ada kategori fisik seperti mudah lelah, sulit tidur, pusing, dan malas bergerak. Faktor akademik seperti nilai menurun, tugas menumpuk dan pekerjaan tidak maksimal, kemudian faktor interpersonal seperti dimarahi dosen dan mendapat penilaian yang buruk dari orang

lain, serta faktor afektif seperti gelisah cemas stres dan sulit tidur.

Hal ini juga ditemukan pada penelitian sebelumnya pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ditemukan adanya dampak afektif seperti kecemasan, ketakutan, menyesal, stres, dan panik lalu dampak kognitif seperti selalu memikirkan tugas yang belum selesai dan merasa dirinya telah gagal. Dampak perilaku seperti malas menyelesaikan tugas lain, keterlambatan hadir, terlambat dalam pengumpulan tugas dan terburu-buru kemudian dampak positif seperti merasa tertantang dan merasa tenang, dampak fisik seperti kelelahan, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan dan kepala pusing. Faktor akademik seperti pekerjaan tidak maksimal, pekerjaan tertunda, tugas menumpuk, penurunan produktivitas dan nilai rendah. Dampak moral seperti menyontek dan dampak interpersonal seperti mendapat penilaian buruk dari orang lain.¹⁰

Untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik, pada hasil penelitian ini ditemukan beberapa cara yaitu yang pertama kategori individu

seperti mencatat batas pengumpulan tugas, selalu menganggap tugas penting, memotivasi diri, mencatat deadline, menyelesaikan tugas mulai dari yang paling mudah terlebih dahulu dan mengatur *mood* sementara itu ada juga kategori kelompok seperti mencari teman yang rajin dan mengerjakan secara berkelompok. Pada penelitian sebelumnya juga ditemukan cara penyalarsan diri dengan tugas seperti membagi tugas yang memerlukan waktu lama menjadi bagian-bagian kecil untuk menghindari perasaan terbebani (*overwhelmed*). Dengan cara ini, tugas besar atau sulit dapat dikelola dengan lebih terencana. Hal-hal penting yang perlu diperhatikan meliputi menyelesaikan tugas atau kegiatan dan memastikan tugas tersebut diselesaikan sesuai dengan tenggat waktu. Selain itu, penting untuk mengawasi pola perilaku secara sadar dan mencatat kemajuan tugas dengan memberikan tanda centang pada daftar pekerjaan yang telah dilakukan.³³

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik ialah mencari teman yang rajin hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya

bahwa salah satu cara yang dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa adalah dengan meningkatkan kualitas dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa. Sehingga dengan menurunkan kemungkinan prokrastinasi akademik, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas akademiknya.³⁴

Bimbingan dan konseling merupakan usaha untuk mendukung individu melalui interaksi dalam mencari solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi, baik itu masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Layanan ini juga bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri dan harga diri seseorang, mendorong sikap peduli, serta memelihara semangat belajar. Aktivitas bimbingan dan konseling termasuk program layanan yang dilakukan seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual, serta menyediakan informasi yang diperlukan. Tujuan utama dari bimbingan dan konseling ialah untuk mendukung perkembangan dan membantu mengatasi masalah yang dihadapi individu, baik dalam aspek pribadi/sosial, akademik, maupun karir, melalui berbagai jenis layanan bantuan yang tersedia.³⁵

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait persepsi mahasiswa terhadap faktor penyebab, dampak, dan strategi menangani prokrastinasi akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Mayoritas dari mahasiswa yaitu 59 orang (77,6%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada tingkat sedang. Di sisi lain, 10 mahasiswa (14,5%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 6 mahasiswa lainnya (7,9%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Faktor eksternal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu teman dan waktu. Faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu *mood*, motivasi, persepsi terhadap tugas, kemampuan akademik, manajemen waktu dan rekreasi. Terdapat beberapa kategori dampak yang dirasakan mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi yaitu perilaku, kognitif, fisik, akademik, interpersonal dan afektif. Serta terdapat kategori pencegahan

untuk mencegah terjadinya prokrastinasi yaitu individu dan kelompok

SARAN

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang dilakukan untuk menyelesaikan penelitian ini, peneliti mengusulkan beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan oleh peneliti di masa mendatang, antara lain:

1. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan populasi dan subjek penelitian yang lebih banyak yaitu dilakukan pada seluruh tingkat prokrastinasi akademik untuk mengetahui faktor penyebab, dampak, dan strategi tentang prokrastinasi akademik yang lebih bervariasi.
2. Penelitian perlu diperluas cakupan populasi target untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang prevalensi di area yang lebih luas juga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zacks S, Hen M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the

- literature. *Jurnal Preventive Intervention Community*. 2018;46(2):117-130. doi:10.1080/10852352.2016.1198154
2. Nafeesa. ANTHROPOS: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* Vol 4.; 2018. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos>
 3. Purnama S, Muis . Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*. 2014
 4. Nasrul HJ. Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan KaliJaga Yogyakarta. *PALASTREN*. Vol 8.; 2015.
 5. Haryanti A. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi* .Vol 1.2020
 6. Gultom S, wardani N, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Dipenogoro*. Volume 7, Nomor 1, Januari 2018.
 7. Kiamarsi A, Abolghasemi A. The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014;114:858-862. doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.797
 8. Syukur M, Octamaya TA. Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societa* .Vol 5.2020
 9. Fauziah H. Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* . Vol 2. 2015
 10. Suhadianto PN. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *JurnalRAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*. 2020;10(2):193. doi:10.24036/rapun.v10i2.106266
 11. Anabillah AR, Febriansyah MR, Zidansyah DM. Kemampuan Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*. 2022
 12. Ardika D, Farid M. Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buana Pendidikan*. Vol 17.; 2021. http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index
 13. Abdi ZS, Gracia E, Paixão MP. Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2020;20(3):34-43. doi:10.12738/jestp.2020.3.003
 14. Gohil LE. Procrastination And Self-Esteem-A Gender Based Study. *Global jurnal of interdisciplinary social sciences*. 2014.3(3):91-95.
 15. Fatimaullah, Jahada Dan Silondae PD. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir

- Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening* .Volume 3, Nomor 1. 2019
16. Syukurur M, Awaru TO Dan Megawati. Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, Vol 5, No 4. 2020
 17. Burhan INK Dan Herman. Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Landscape social l*. 2019
 18. Gunarya A. Teknik Menangani Prokrastinasi. Basic Study Skills Unhas. 2011
 19. Wangid NM. Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan. *Journal Of Psychology*. Vol 2. 2014
 20. Mustaqim. Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif Kualitatif/Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif. *Jurnal Intelegensia*. Vol 4. 2016
 21. McCloskey J, Scielzo SA. Finally: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscr Submitt Publ*. 2015;(March):1-38. doi:10.13140/RG.2.2.23164.64640
 22. Septiyanti L. Hubungan antara *self-directed learning readiness* (SDLR) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia selama masa pandemi covid-19 [skripsi]. Universitas islam negeri syarif hidayatullah. 2023.
 23. Hayani S, Dahlia, Khairani M, Amna Z. Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol 5. 2022
 24. Tanujaya J, Widjaja Y. Hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Medika Malahayati*, Vol. 7, No. 4, Desember 2023
 25. Rohana F, Kusuma Wardani D. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal on Education*. 2023;06(01):7895-7905.
 26. Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*. 2020;8:738-749. doi:10.30872/psikoborneo
 27. Fadilah A. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Kimia Pada Adaptasi Kebiasaan Baru [skripsi]. Universitas islam negeri syarif hidayatullah. 2023.
 28. Nastiti NO, Puspasari D. Pengaruh Motivasi Belajar Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 2024;5.
 29. Jamila. Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*. Vol. 6 No. 2 September 2020.
 30. Hayani S, Dahlia, Khairani M, Amna Z. kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol. 5. No. 2, Bulan Juli 2022
 31. Sartika S , Nirbita B. prokrastinasi

- akademik mahasiswa calon guru pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 18(2), 2021
32. Rohmatun. Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi Vol. 3, 2021
33. Wicaksono L. Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Volume 2 Nomor 2, Agustus 2017
34. Akreina J, Wibowo D. Hubungan antara dukungan social teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*. Juni 2022; 3(1): 1-14
35. Ndruru H, Zagoto FL, Laia B, Bimbingan G, Konseling D, Selatan N. COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Universitas Nias Raya*. 2022;2. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>

