

**IDENTIFIKASI FAKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA S3 PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



Oleh :

**St Hajra Syam
NIM : 18200010055**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar *Master of Arts* (M.A)
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA
2020**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : St Hajra Syam, S.Sos
NIM : 18200010055
Jenjang : Magister (S2)
Program Study : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika ditemukan hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Desember 2020
Saya yang menyatakan,



St Hajra Syam, S.Sos
NIM: 18200010055

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : St Hajra Syam, S.Sos
NIM : 18200010055
Jenjang : Magister (S2)
Program Study : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumbernya.

Yogyakarta, 11 Desember 2020
Saya yang menyatakan,



St Hajra Syam, S.Sos
NIM: 18200010055

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-565/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : IDENTIFIKASI FAKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA S3
PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ST HAJRA SYAM, s.sos
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010055
Telah diujikan pada : Rabu, 30 Desember 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W.
SIGNED

Valid ID: 5fec074182fc7



Penguji II

Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6001add614de7



Penguji III

Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 60012b0a76796



Yogyakarta, 30 Desember 2020
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 600537844aa49

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

**“Identifikasi Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S3
Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”**

Yang ditulis oleh :

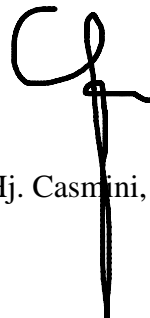
Nama : St Hajra Syam
NIM : 18200010055
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 05 Desember 2020

Pembimbing,



Dr. Hj. Casmimi, S.Ag., M.Si.,

ABSTRAK

St Hajra Syam, S.Sos. (18200010055): identifikasi faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tesis, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Perilaku penundaan terhadap tugas akademik atau biasa disebut prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang membutuhkan perhatian dari mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik karena dapat memberikan dampak negatif pada mahasiswa baik dalam hal penyelesaian tugas harian ataupun tugas akhir. Mahasiswa pada umumnya menyadari bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak seharusnya dilakukan. Mahasiswa juga menyadari bahwa prokrastinasi akan berdampak buruk bagi diri sendiri ataupun orang lain, akan tetapi mahasiswa masih melakukan prokrastinasi dengan sengaja dan berulang-ulang dengan alasan tertentu. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik serta alasan mengapa faktor tersebut berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian menggunakan metode penelitian *mix method* dengan model atau desain *sequential explanatory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *pertama*, mahasiswa yang menjadi responden melakukan prokrastinasi akademik terdapat 2 orang prokrastinator pada kategori rendah, 17 orang pada kategori sedang, dan 1 orang yang melakukan prokrastinasi dengan kategori tinggi. Selain pengukuran tingkatan prokrastinator pada mahasiswa presentase tingkat prokrastinasi akademik juga dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi mencapai 61.33% *perceived time*, 61.80% pada aspek *intention-action gap*, pada aspek *emotional distress* mencapai 61% dan pada aspek *perceived ability* mencapai 63.11%. *Kedua*, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kecemasan, kelelahan dan lebih cepat mengantuk, tingkat kesulitan tugas akademik yang diterima, mendahulukan pekerjaan dan mengutamakan keluarga.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, mahasiswa, Pascasarjana

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah swt., karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Salawat dan salam peneliti haturkan kepada baginda Nabi Muhammad saw., serta segenap keluarga dan para sahabatnya. Penyelesaian tesis yang berjudul “Identifikasi Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar magister strata dua (S2) pada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti banyak menghadapi hambatan dan kendala dalam penyelesaian tesis ini, tetapi dengan pertolongan-Nya dan motivasi serta dukungan dari berbagai pihak, peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Kepada segenap civitas akademik Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kepada Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Ibu Dr. Nina Mariani Noor, SS., M.A dan Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D selaku ketua Prodi dan Sekertaris Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister (S2) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih kepada seluruh dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mendidik, memotivasi serta memberikan curahan ilmu pengetahuan yang sangat menginspirasi dan

bermanfaat. Terimakasih juga peneliti sampaikan Kepada semua karyawan TU, akademik, Pusat Pengembangan Bahasa, Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan khususnya semua karyawan Pascasarjana yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran yang tidak bisa disebutkan satu persatu..

Terima kasihku, kepada Ibu Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si selaku pembimbing tesis yang telah banyak memberikan motivasi, arahan, semangat dan ilmu serta dengan penuh ketulusan sampai terselesaikannya penyusunan tesis ini. Terima kasih juga kepada selaku penguji tesis ini, yang telah memberikan banyak masukan yang sangat bermanfaat bagi tesis ini, dan sangat membantu dalam proses perbaikan tesis ini.

Terima kasih kepada seluruh keluarga besar peneliti yang telah memberikan doa, semangat dan dukungan baik secara moril dan materil, sehingga dapat memperoleh gelar Magister. Terima kasih kepada seluruh informan dalam penelitian ini. Juga kepada pihak Pascasarjan UIN Sunan Kalijaga telah memberikan ijin sebagai tempat penelitian. Serta kepada sahabat peneliti, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018, Program Interdisciplinary Islamic Studies. Semoga konsentasi ini semakin berkembang kedepannya serta melahirkan para magister-magister yang berkualitas nan bermanfaat bagi nusa, bangsa dan agama.

Teruntuk teman-teman Pascasarjana angkatan 2018 terkhusus keluarga BKI-B (Bang Aziz, Bang Munthe, Sulfikar, Lukman, Kicunk, Aa Wildan, Taufiq, Bang Rozi, Siska, Ummy, Bunda Sinta, Syifa, Nining, Rani, dan Yayak) terima kasih atas semua bantuan dan *moment-moment* luar biasa yang diciptakan selama dua tahun perkuliahan di Yogyakarta. Tidak lupa juga peneliti berterima kasih untuk yang selalu memberikan banyak motivasi, selalu ada untuk menjadi *partner*

berdiskusi yang baik, AA Wildan dan Istiqomah, Mbak Ina, dan terima kasih telah mendukung selama ini, berkat kalian peneliti tidak lagi ragu dalam melangkah, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian semua.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga teriring pula untuk keluarga tercinta, kedua orang tua peneliti Bapak Syamsuddin dan Ibu Suria, kakak peneliti Sudrawansya, Adik Subair Syam, Jusmiati dan Jusnah, berkat keluarga yang selalu mengiringi peneliti dengan banyak doa, kasih sayang yang tulus, dukungan yang penuh, saran yang membangun, kesabaran yang luas, serta fasilitas yang selama ini peneliti dapatkan, peneliti mampu dan sampai pada tahap menyelesaikan tesis ini.

Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat dan menjadi sumbangan pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, baik bersifat teoritis maupun praktis. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan dari pembaca demi perbaikan penelitian selanjutnya. *Jazakumullohu akhsanal jaza'*

Yogyakarta, 09 Desember 2020

Peneliti



St Hajra Syam
NIM: 18200010055

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Syamsuddin dan Suria yang telah memberikan dukungan yang menjadi semangat dan dorongan terbesar

buat saya, serta orang tua yang telah bersedia membuka telinganya untuk mendengarkan keluh-kesahku. Serta kakak dan adik saya (Sudrawansyah dan Subair Syam) yang selalu memberikan semangat untuk terus mengejar impian saya. Terima kasih.



MOTTO

“jadilah seorang pembaharu, biar orang lain yang ikut meniru. Daripada terus mengikuti tren tanpa henti, hidup bisa habis tanpa pernah diisi (Najwa Shihab)”



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAFIK.....	xv
DAFTARR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Kajian Pustaka	12
F. Kerangka Teori	15
G. Sistematika Pembahasan	16
 BAB II TEORI PROKRASTINASI AKADEMIK	
A. Tinjauan Prokrastinasi Akademik	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	18
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	21
3. Ciri-ciri pelaku Prokrastinasi Akademik	24
4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik	27
5. Dampak-dampak Prokrastinasi Akademik	30
6. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	32
7. Prokrastinasi dalam Pandangan Islam.....	36
B. Teori-teori Prokrastinasi.....	39
1. Psikodinamik dan Psikoanalitik	39
2. Behavioristik	40
3. Kognitif dan <i>Behavioral-Cognitif</i>	41
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Metode Penelitian Kuantitatif	44
1. Populasi dan Sampel	46
2. Teknik Pengumpulan Data	46
3. Instrument Penelitian	43

4. Analisis Data	57
C. Metode penelitian Kualitatif	61
1. Teknik Pengumpulan Data	62
2. Analisis Data	63
3. Uji Keabsahan Data	64
4. Analisis Data Hasil Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif ..	66

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Mahasiswa	68
1. Karakteristik Tugas Perkembangan Mahasiswa	69
2. Peran Mahasiswa.....	70
B. Hasil Penelitian Tingkat Prokrastinasi Akademik	71
1. Tingkat Prokrastinasi AKademik pada Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	71
2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S3 Pascasarjana	75
C. Analisis tingkat Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang mempengaruhinya	89
1. Kelelahan.....	90
2. Tingkat Kesulitan Tugas Akademik	93
3. Kecemasan	97
4. Manajemen Waktu	100
5. Mendahulukan Pekerjaan	103
6. Mengutamakan Keluarga	106

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	110
B. Saran	112
C. Daftar Pustaka	114

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kerangka Teori	15
Tabel 3.1	Metode Penelitian Kombinasi Sequential Explanatory (Urutan Pembuktian Kuantitatif-Kualitatif).	39
Tabel 3.2	Kisi-kisi kuesioner Identifikasi Faktor Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 3.3	Deskripsi Jawaban Kuesioner	46
Tabel 3.4	Skoring	46
Tabel 3.5	Hasil Uji Coba Instrumen	47
Tabel 3.6	Hasil Validitas Identifikasi Faktor Prokrastinasi	49
Tabel 3.7	Hasil Pengukuran Skala Prokrastinasi	52
Tabel 3.8	Analisis Deskriptif Skala Prokrastinasi	
Tabel 4.1	Hasil Pengisian Skala Prokrastinasi Akademik	64
Tabel 4.2	Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	65

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1.1: Hasil penelitian tingkatan prokrastinasi setiap angkatan 8
- Grafik 4.1: Tingkat Prokrastinasi akademik mahasiswa akademik S3
Pascasarjana 104



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
Lampiran 2	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 1 67
Lampiran 3	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No 2 68
Lampiran 4	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 3 69
Lampiran 5	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 4 70
Lampiran 6	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 5 71
Lampiran 7	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 6 72
Lampiran 8	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 7 73
Lampiran 9	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 8 74
Lampiran 10	Hasil Pengisian Aspek Manajemen waktu Butir angket No. 9 75
Lampiran 11	Hasil Pengisian Aspek Intention-action Gap Butir angket No. 10 78
Lampiran 12	Hasil Pengisian Aspek Intention-action Gap Butir angket No. 11 79
Lampiran 13	Hasil Pengisian Aspek Intention-action Gap Butir angket No. 12 80
Lampiran 14	Hasil Pengisian Aspek Intention-action Gap Butir angket No. 13 81
Lampiran.15	Hasil Pengisian Aspek Intention-action Gap Butir angket No. 14 82
Lampiran 16	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 15 85
Lampiran 17	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 16 86
Lampiran 18	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 17 87
Lampiran 19	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 18 88
Lampiran 20	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 19 89
Lampiran 21	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 20 90
Lampiran 22	Hasil Pengisian Aspek Emotional Distress Butir angket No. 21 91

Lampiran 23	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 22	94
Lampiran 24	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 23	95
Lampiran 25	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 24	96
Lampiran 26	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 25	97
Lampiran 27	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 26	98
Lampiran 28	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 27	99
Lampiran 29	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 28	100
Lampiran 30	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 29	101
Lampiran 31	Hasil Pengisian Aspek Perceived ability Butir angket No. 30	102



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani proses belajar disebuah perguruan tinggi atau universitas, pada dasarnya mahasiswa memiliki peran penting dalam suatu Negara. Menjadi seorang mahasiswa memiliki kebanggaan serta tantangan tersendiri karena mahasiswa memiliki tanggung jawab yang cukup besar dimana mahasiswa merupakan *agent of change*, mahasiswa adalah seseorang yang diharapkan mampu membawa perubahan, masyarakat juga berharap mahasiswa mampu menjadi seseorang yang mampu memberikan solusi untuk menangani setiap permasalahan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat, bangsa ataupun Negara-nya. Mahasiswa juga bertindak sebagai penggerak masyarakat untuk memberikan perubahan yang lebih baik, mahasiswa merupakan generasi penerus yang memiliki wawasan yang luas dan mampu bersaing untuk memajukan dan mengharumkan nama bangsa. Mahasiswa diharapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat dan mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam dunia kerja dan menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki.

Perkuliahan merupakan masa dimana mahasiswa harus belajar dan dapat menyelesaikan pendidikannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam menyelesaikan studinya tergantung pada mahasiswa itu sendiri ingin menyelesaikan pendidikannya tepat waktu atau melebihi jangka waktu yang telah ditentukan. Hal tersebut berkaitan dengan adanya kemauan

dari dalam diri mahasiswa dan juga dorongan dari luar seperti syarat dan tuntutan dari kampus, dorongan dari teman-teman, orang tua ataupun dosen, tuntutan ataupun dorongan dari dalam dan luar diri sangat berpengaruh pada proses belajar mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikannya.

Mahasiswa yang telah menempuh pendidikan S3 merupakan individu yang usianya masuk pada rentang usia rata-rata 26-40 tahun yaitu masa dimana orang-orang pada usia tersebut tergolong pada usia dewasa. Banyak orang beranggapan bahwa usia 20 tahun merupakan fase dewasa yang seharusnya sudah memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab untuk dirinya sendiri dan tentunya tanggung jawabnya akan semakin besar ketika seseorang telah menginjak usia 30 tahun ke atas. Seseorang yang telah memasuki usia 30 tahun menandakan bahwa orang tersebut telah memasuki fase hidup yang baru akan dimulai. seseorang dituntut untuk mempelajari hal baru dan mau berusaha untuk memperbaiki diri agar dapat hidup lebih layak.

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa akan mendapatkan tuntutan dan peranan yang baru dan lebih besar lagi bukan hanya pencapaian keberhasilan akademik tapi juga kesuksesan dalam berkarir serta membangun rumah tangga. Mahasiswa S3 yang pada umumnya berada pada rentang usia dewasa ini harus mampu mengenal dirinya, dan mampu memerdekakan finansialnya. Selain menjadi mahasiswa ia juga memiliki beban dan tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya, dimana mahasiswa dituntut untuk tetap bisa belajar dengan baik serta kemampuan dalam bekerja

dan menyelesaikan tanggung jawab dalam hal pekerjaan, terlebih lagi jika sudah memiliki keluarga.

Adler berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah. Pendapat Adler tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, bergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.¹

Proses pendidikan pada program S3 pada dasarnya sama dengan mahasiswa pada umumnya dalam hal belajar, hanya saja pada program S3 memiliki tingkatan yang lebih tinggi dan jangkauan yang lebih luas dan kompleks ditambah lagi dengan tanggung jawab yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa S2. Tingkat keberhasilan dalam pendidikan akan memperoleh hasil yang baik jika ditunjang dengan proses belajar yang baik hanya saja mahasiswa seringkali terkendala dalam mengatur dan menggunakan waktunya dalam belajar ataupun bekerja. Kebanyakan

¹ Alwisol, Psikologi Kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang Pres. Malang. 2007. Hlm. 127

mahaisswa S3 kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan tugas akademik, seringkali mahasiswa S3 menyelesaikan tugasnya pada akhir waktu, sehingga menyebabkan mahasiswa sering terlambat masuk kuliah, terlambat menyelesaikan tugas, dan lebih mengutamakan pekerjaan kantor atau urusan lain dan menunda tugas akademiknya.

Prokrastinasi dalam istilah psikologi dapat diartikan sebagai perilaku yang menunda pekerjaan seperti tugas kuliah, yaitu suatu perilaku yang menjadi penyebab tertundanya pekerjaan karena ketidak mampuan seseorang dalam mengatur waktu dengan baik. Prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang menjadi suatu kecenderungan menunda pekerjaan baik dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan dan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna yang menyebabkan kinerjanya menjadi terhambat, menyelesaikan tugas tidak tepat pada waktunya, dan ketika menghadiri pertemuan selalu terlambat. (Solomon & Rothblum, 1984, hlm. 505)

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pekerjaan dalam bidang akademik dan cenderung mengerjakan tugas dihari berikutnya, baik itu dengan alasan adanya pekerjaan yang sama pentingnya ataupun dengan alasan bahwa pekerjaan tersebut harus dikerjakan dengan sangat baik (perfeksionis) atau juga dengan sengaja menunda sampai keesokan harinya. Perilaku prokrastinasi juga dilakukan secara sadar oleh prokrastinatornya.

Prokrastinasi menurut Steel adalah perilaku penundaan pekerjaan yang diberikan dan dilakukan dengan sengaja meskipun pada dasarnya orang tersebut mengetahui bahwa perilaku menunda tersebut dapat menimbulkan

dampak buruk bagi prokrastinatornya hari ini juga masa depannya.² Sejalan dengan pendapat tersebut, Solomon dan Rothblum juga berpendapat bahwa: *“Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem”*.³ Pernyataantersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang untuk pekerjaan yang penting karna prokrastinatornya merasa bosan dan tidak nyaman dengan pekerjaan yang seharusnya diutamakan. Ellis dan Knaus juga menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan proses menghindari penyelesaian tugas yang dilakukan tanpa tujuan dan sudah menjadi sebuah kebiasaan serta perilaku penundaan yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk menghindari menyelesaikan tugas yang ada. Perilaku penundaan ini dapat terjadi karena prokrastinator merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugasnya dan prokrastinator juga menganggap bahwa semua pekerjaannya harus dilakukan dengan cara dan hasil yang sempurna. Perilaku penundaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi karena telah menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang.⁴

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sangat identik dengan kemalasan dalam lingkungan prokrastinator. Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi berperan terhadap pencapaian

²Piers Steel, “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure” *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65.

³ A. Said Hasan Basri, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas*, (Yogyakarta: HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 2017). hlm. 4

⁴ Nur Ghufroon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), Hlm.152

akademis, maka dari itu prokrastinasi akademik merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karna akan sangat berpengaruh pada prokrastinatornya serta hasil yang kurang optimal bagi orang lain dan lingkungannya.⁵

Prokrastinasi akademik juga dapat didefinisikan sebagai penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sukarela dalam sebuah jangka waktu yang diharapkan atau yang diharuskan, walaupun mereka sadar bahwa keadaan akan semakin memburuk.⁶Individu yang melakukan prokrastinasi secara tidak sadar akan terjebak dalam siklus prokrastinasi dan akan selalu melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang meskipun prokrastinator menyadari bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang buruk dan tidak akan dapat berhenti dari perilaku menunda-nunda tersebut, prokrastinasi hanya akan semakin menghambat penyelesaian tugas-tugasnya dan akan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses penyelesaiannya.

Hasil penelitian Solomon dan Rothblum menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi secara bervariasi terhadap tugas akademik. Dari 342 orang mahasiswa Amerika yang menjadi subjek penelitiannya, 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, 27,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap belajar untuk persiapan ujian, 30,1% mahasiswa melakukan prokrastinasi

⁵ Ghufro dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012, hlm 158.

⁶Marcellino Yohanes, Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademis, Binus. 2015

terhadap tugas membaca, 10,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas administratif, 23% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan dan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum.⁷

Penelitian lain menjelaskan bahwa bila dilihat dari manajemen waktu serta juga kesehatan mental prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan kurang baik. Prokrastinasi juga bisa menyebabkan seseorang menjadi stres karena tertekan oleh tugas yang terbengkalai.⁸

Banyak peneliti telah mengestimasi bahwa prokrastinasi mencapai 46 % menurut penelitian Solomon dan Rothblum pada tahun 2005, dan mencapai 95%, juga dikemukakan dalam penelitian Ellis & Knaus pada tahun 2000, dan hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan secara tetap melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas perkuliahannya. Penelitian Semb dkk (dalam Janssen dan Carton, 1999) menemukan bahwa lebih lama mahasiswa berkuliah, semakin mereka cenderung untuk melakukan prokrastinas. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa

⁷ Hana Hanifah Fauziah, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132. 2015. Hlm. 126.

⁸ Iven Kartadinata, *I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, *Anima Indonesia Psychological Journal*, Vol. 23, No. 2, (2008), 109.

penyebab mundurnya masa studi seorang mahasiswa adalah pengaruh prokrastinasi.⁹

Selain pelajar di Negara-negara lain, di Indonesia juga mengalami perilaku penundaan dalam hal-hal akademik khususnya di kalangan mahasiswa. Pernyataan ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada Universitas Negeri Jakarta yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi manajemen Universitas Negeri Jakarta sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Manajemen FE

UNJ¹⁰

Gambar di atas menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FE UNJ yang dialami dari tahun 2009 sampai dengan tahun 2013 dengan performa tertinggi yang dialami oleh mahasiswa angkatan tahun

⁹A. Said Hasan Basri (HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 2, Desember 2017)

¹⁰ Agung Wahyu Handaru, Evi Permata Sari Lase & Widya Parimita, Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender, Socio-Personal, Locus Of Control, Serta Kecerdasan Emosional: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fe Unj, (Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (Jrmsi) | Vol.5, No.2, Tahun 2014).

2010 sebanyak 60% dan tingkat prokrastinasi terendah terjadi pada tahun 2013 sebanyak 10%.¹¹

Perilaku prokrastinasi memang hampir dialami oleh setiap individu baik secara sengaja atau tidak sengaja. Beberapa kasus yang saya temui salah satunya dari seorang mahasiswa berinisial NDES salah satu mahasiswa S3 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang juga merupakan dosen yang mengajar di salah satu universitas, ia mengaku bahwa :

“perilaku penundaan sepertinya bisa terjadi sama siapa saja, termasuk saya, saya sering menunda mengerjakan tugas kuliah, biasanya pake sks (sistem kebut semalam) karna banyaknya tuntutan pekerjaan, kadang juga disibukan dengan seminar atau workshop, kegiatan fakultas atau untuk kesibukan sebagai panitia di berbagai acara”.¹²

QRM merupakan salah satu dosen di Universitas dan sekaligus sebagai mahasiswa S3 juga memberikan pernyataan yang hampir sama terkait perilaku penundaan yang terjadi pada mahasiswa bahwa:

“Saya melakukan penundaan untuk penyelesaian tugas akademik bukan tanpa alasan tapi karna saya sebagai dosen sekaligus mahasiswa memiliki tuntutan pekerjaan yang harus saya selesaikan dengan waktu yang telah ditentukan sehingga memaksa saya untuk menunda tugas akademik saya”.¹³

Percakapan tersebut di atas adalah salah satu kasus perilaku prokrastinasi akademik yang menyatakan bahwa dalam kondisi tertentu seseorang melakukan prokrastinasi akademik secara sengaja dengan alasan-alasan tertentu, sesuai dengan kondisi individu tersebut. Hal ini diperkuat oleh Wolters yang menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya

¹¹ *Ibid.*

¹² Wawancara dengan NDES, pada 23 April 2020

¹³ Wawancara dengan QRM, pada 04 Mei 2020

(sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.¹⁴

Meskipun mahasiswa sadar bahwa perilaku prokrastinasi memiliki dampak negatif dan sangat berpengaruh pada proses belajar, mahasiswa masih banyak yang melakukan prokrastinasi dengan berbagai alasan dan belum mampu mengatur waktu dengan baik. Setiap procrastinator melakukan prokrastinasi dengan alasan yang berbeda-beda, Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Identifikasi Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S3 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana klasifikasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa S3 di pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa S3 di pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
3. Mengapa faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa S3 di pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

¹⁴ Hana Hanifah Fauziah, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132. 2015. Hlm. 126.

1. Untuk mengetahui klasifikasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa S3 di pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Untuk mengetahui alasan faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa S3 di pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan terkait perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan, yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis pada penelitian ini bagi mahasiswa diharapkan mampu memberikan pemahaman bahwa perilaku prokrasti nasi akan memberikan dampak konsekuensi negatif untuk pendidikannya dan menjadi bahan pertimbangan agar dapat meminimalisir perilaku penundaan dan mengatur waktu sebaik mungkin.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada instansi mengenai faktor-faktor prokrastinasi yang dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan studinya, sehingga dapat

mengambil kebijakan dengan merancang program yang tepat untuk mereduksi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga hasil penelitian ini dengan penelitian selanjutnya bisa saling melengkapi.

E. Kajian Pustaka

Sebagai upaya dalam mengetahui posisi penelitian ini, peneliti telah menelaah beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti terdahulu sebagai referensi dan juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nasrul Huda, menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa yang menunda sejumlah tugas akademik sampai pada batas untuk pengajuan tugas, atau sampai mereka mendapatkan peringatan yang berhubungan dengan tindakan mereka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa laki-laki sering menunda studi mereka dibandingkan dengan yang perempuan. Hal ini dibuktikan dengan hasil presentase prokrastinasi siswa laki-laki sebanyak 78,5%, sedangkan perempuan yang menunda studinya sebanyak 21,5%. Fenomena yang terjadi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah bukti prestasi siswa perempuan

dalam pendidikan ditandai kemampuan siswa perempuan untuk menyelesaikan studi lebih cepat dibandingkan laki-laki.¹⁵

Siti Muyana dalam penelitiannya juga memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi mencapai 81%. Prokrastinasi akademik tersebut terjadi pada aspek keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi serta kemalasan.¹⁶

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Abdul Aziz menunjukkan bahwa faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi terdiri atas dua kategori yaitu faktor prokrastinasi akademik primer yang terdiri dari : *Anxiety, Time Disorganization, Poor Task Approach, Stress and Fatigue* dan faktor prokrastinasi akademik sekunder yang terdiri dari : *Low Discomfort Tolerance and pleasure seeking. Self-Depreciation, Environmental Disorganization and lack of Assertion*.¹⁷

Hana Hanifah Fauziah pada tahun 2015 melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa ada 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan, dari 3 faktor tersebut memperoleh hasil penghitungan korelasi yaitu nilai korelasi untuk analisis konfirmasi sebesar

¹⁵ Muhammad Johan Nasrul Huda, Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut pilihan Jenis Kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Jurnal PALASTREN*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2015), 423.

¹⁶ Siti Muyana, “ Prokrastinasi Akademik kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*”, Vol. 8, No. 1; 45-52, 2018, hlm. 45.

¹⁷ Abdul Aziz, Faktor-Faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah purwokerto Tahun Akademik 2011/2012, *PSYCHO IDEA*, Tahun 11, no.1 , (Februari 2013), 61.

0,50 untuk aspek fisik, 0,55 korelasi dengan aspek psikis dan 0,92 korelasi hasil aspek lingkungan.¹⁸

Fatimaullah, Jahada dkk menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa faktor terjadinya prokrastinasi terbagi atas 2 yaitu faktor internal dan faktor external dimana faktor internal diantaranya: kondisi fisik dan kondisi psikis individu, dengan kondisi fisik yang lemah akan lebih cenderung memicu terjadinya prokrastinasi, sementara kondisi psikis seperti motivasi, control diri, niat dan daya juang menjadi faktor yang sangat berpengaruh pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Faktor evternal terdiri dari polah asuh orang tua dan faktor lingkungan.¹⁹

Kemudian penelitian dari Lia Mariana yang dilakukan pada tahun 2012 menjelaskan bahwa dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara persepsi terhadap standar kompetensi lulusan dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Secara terpisah, hubungan antara persepsi terhadap standar kompetensi lulusan dengan prokrastinasi akademik tidak signifikan. Variabel motivasi berprestasi secara terpisah menunjukkan arah hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki seseorang maka prokrastinasinya akan rendah dan sebaliknya.²⁰

¹⁸Hana Hanifah Fauziah, Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 - 132 thn 2015

¹⁹ Fatimaullah, Jahada, Dodi Priyatmo Silondae, 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 Januari 2019

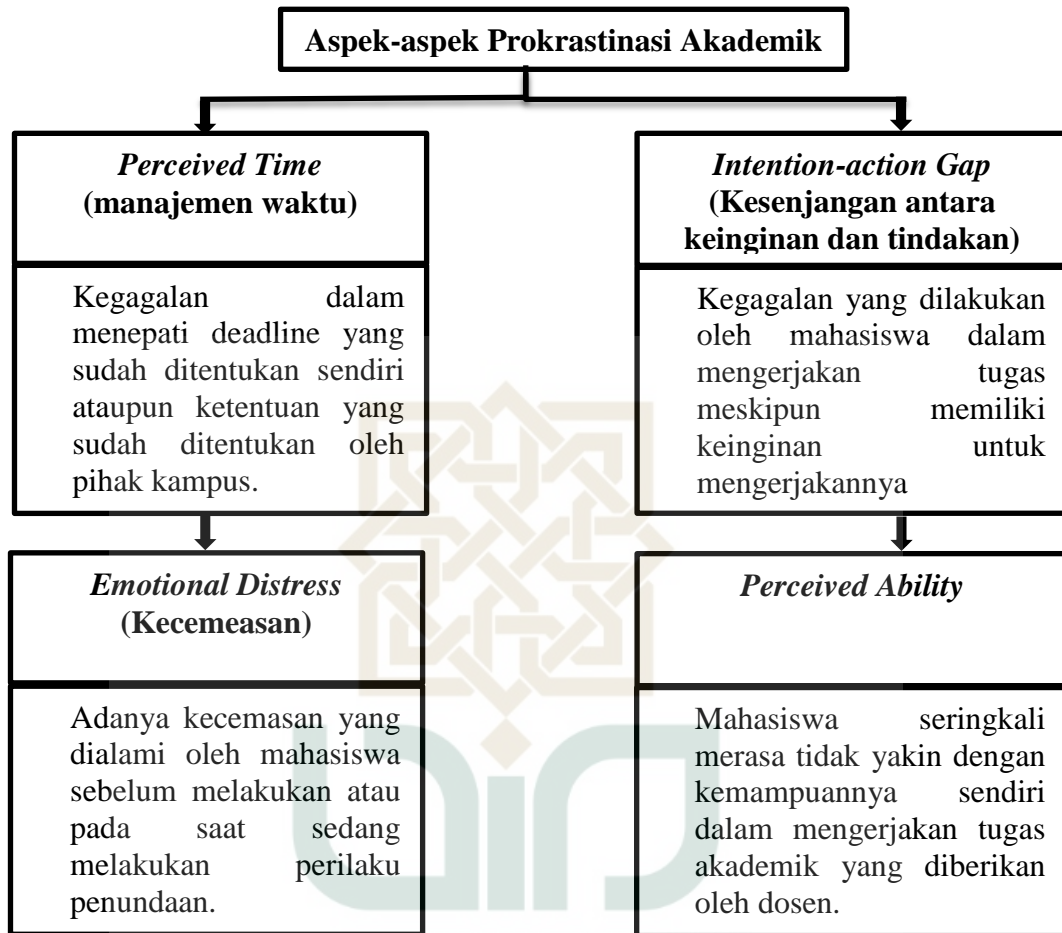
²⁰ Lia Mariana, Hubungan Antara Persepsi Terhadap Standar Kompetensi Lulusan Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik, Tesis pada program pasca sarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan judul, tahun 2012.

Berdasarkan alasan tersebut saya berfokus untuk melihat realitas tentang perilaku prokrastinasi yang dilakukan secara sengaja dengan kondisi mahasiswa yang jauh berbeda dengan prokrastinator dalam berbagai penelitian sebelumnya, dimana dalam penelitian sebelumnya sangat banyak menemukan faktor-faktor prokrastinasi itu sendiri yang disebabkan oleh tingkat kemalasan atau aktifitas yang membuang waktu secara percuma dengan sengaja dan merugikan diri sendiri, sementara itu kemungkinan akan terdapat faktor lain yang berbeda jika dilakukan pengkajian pada mahasiswa program doktor.

F. Kerangka Teori

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan. Prokrastinasi akademik ini juga terjadi karena mahasiswa kurang mampu dalam mengatur waktu dengan baik. Untuk memahami faktor terjaninya prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3, maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek prokrastinasi yang merupakan salah satu cara untuk mengetahui tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi akademik dan aspek tersebut prokrastinasi juga menjadi salah satu cara untuk mengetahui penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tabel 1.1
Kerangka Teori



G. Sistematika Pembahasan

Guna mempermudah dalam memahami permasalahan penelitian, saya menyajikan tesis ini menjadi lima bab pembahasan utama.

Bab I : Pendahuluan. Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, Hipotesis dan sistematika pembahasan.

Bab II : Kajian teori. Membahas prokrastinasi akademik dan teori prokrastinasi akademik.

Bab III : Metode Penelitian

Bab IV : Hasil penelitian. Detail pembahasan tentang identifikasi faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Bab V : Penutup. Berupa kesimpulan dan saran



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Identifikasi faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa S3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan perilaku prokrastinasi kategori sedang, hal ini diperoleh dari hasil penghitungan angket yang menggunakan aspek prokrastinasi akademik yang mencapai presentase 61%, pada aspek *emotional distress*, 61.8% pada aspek *perceived time*, 61.33% *intention-action gap* dan nilai presentase mencapai 63.11% pada aspek *perceived ability*.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik terdiri atas 6 bagian yaitu:
 - a. Kelelahan

Kelelahan atau kondisi tubuh yang tidak sehat menyebabkan mahasiswa harus menunda tugas akademiknya. Dimana kelelahan (*fatigue*) merupakan kondisi yang membuat kemampuan belajar siswa menurun dan memicu timbulnya rasa malas. Kondisi tubuh yang mengalami kelelahan akan membuat mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas akademik.

Dimana tubuh membutuhkan istirahat setelah beraktivitas sepanjang hari.

b. Tingkat kesulitan tugas yang diberikan

Tingkat kesulitan tugas akademik yang diberikan oleh dosen akan sangat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi. tentunya dengan alasan mahasiswa masih membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakannya, mahasiswa harus belajar dan mengumpulkan banyak referensi sebelum mengerjakan tugas tersebut.

c. Kecemasan

Tingkat kecemasan mahasiswa ketika menerima tugas atau mengerjakan tugasnya karena merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas. Selain itu mahasiswa juga memiliki kekhawatiran tersendiri ketika tidak mampu mengerjakan tugas dan takut akan mendapatkan hasil yang tidak maksimal. Mahasiswa juga takut ketika mengerjakan tugas tidak mampu mengerjakannya secara profesional dan akan gagal dalam menyelesaikan tugas tersebut sehingga mahasiswa melakukan penundaan untuk mengerjakannya.

d. Manajemen waktu

Ketidak mampuan mahasiswa dalam mengatur waktu menjadi faktor terjadinya prokrastinasi. banyaknya tugas dan pekerjaan membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk menentukan pekerjaan mana yang harus didahulukan. Mahasiswa tentunya akan mengerjakan

tugas yang sudah deadline dan mengulur waktu untuk mengerjakan tugas yang tenggat waktunya masih lama.

e. Mendahulukan pekerjaan

Mahasiswa S3 memilih untuk menunda mengerjakan tugas akademik dengan alasan pekerjaan merupakan salah satu tanggung jawab yang tidak bisa ditinggalkan. Selain itu pekerjaan juga menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan hidup pribadi ataupun keluarga.

f. Mengutamakan keluarga

Selain memiliki peran sebagai pelajar, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab sebagai seorang suami/istri, selain itu perannya sebagai orang tua juga merupakan sesuatu hal yang tidak dapat abaikan. Mahasiswa cenderung melakukan penundaan terhadap tugas akademik karena menganggap bahwa keluarga merupakan hal yang paling utama, terlebih kepada anak yang masih membutuhkan bimbingan dari orang tuanya.

B. Saran

Setelah dilakukan proses penelitian terkait perilaku prokrastinasi akademik peneliti memberikan saran kepada pihak yang terkait dengan penelitian ini

1. Bagi mahasiswa agar dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik dengan mengatur waktu sebaik mungkin dan mengerjakan tugas yang

sudah diberikan sesuai dengan waktunya tanpa harus menunda dan mengerjakan dengan sistem kebut semalam (SKS).

2. Untuk penelitian selanjutnya masih banyak hal yang menarik yang perlu dikaji dan diangkat ke permukaan, terutama tentang perbandingan prokrastinasi antara mahasiswa S3 yang sudah menikah dan yang belum menikah, atau perilaku prokrastinasi pada mahasiswa S3 semester awal dan semester akhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, Psikologi Kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang *Pres.* Malang. 2007.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta (2013).
- Arumsari, Andini Dwi, Sugito Muzaqi, Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja, Surabaya: Program Studi PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Narotama Surabaya
- Aziz, Abdul Faktor-Faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah purwokerto Tahun Akademik 2011/2012, *PSYCHO IDEA*, Tahun 11, no.1 , (Februari 2013)
- Basri, A. Said Hasan, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas*, (Yogyakarta: HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 2017).
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo Press
- Damri Dkk, Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan, Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Koonseling
- Fatimaullah, Jahada, Dodi Priyatmo Silondae, 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 Januari 2019
- Ferrari J. R., "Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination", <http://www.carleton.cartpychyl/interner.html>, diakses 13 April 2020
- Frank J. Bruno, *Stop Procrastinating: pahami dan hentikan kebiasaan Anda Menunda-nunda*, terj. Sitanggang (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1998)
- Ghufron dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012
- Hana Hanifah Fauziah, Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati

Bandung, Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132. 2015.

Handaru, Agung Wahyu, Evi Permata Sari Lase & Widya Parimita, Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender, Socio-Personal, Locus Of Control, Serta Kecerdasan Emosional: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fe Unj, (Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (Jrmsi) | Vol.5, No.2, Tahun 2014).

Hasil Wawancara dengan AM, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 05 Oktober 2020.

Hasil Wawancara dengan AS, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 04 Oktober 2020.

Hasil Wawancara dengan BF, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 12 July 2020.

Hasil Wawancara dengan IF, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 22 Juni 2020.

Hasil Wawancara dengan MR, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 05 Oktober 2020.

Hasil Wawancara dengan NDES, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada 23 April 2020

Hasil Wawancara dengan NE, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada tanggal 22 Juni 2020.

Hasil Wawancara dengan QRM, Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta via Telepon pada 04 Mei 2020

Kartadinata, I, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, Hal.

Karunia Eka Lestari & Mokhammad Ridwan Yudhanegara. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama (2017), hlm. 193.

Lia Mariana, Hubungan Antara Persepsi Terhadap Standar Kompetensi Lulusan Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik, Tesis pada program pasca sarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan judul, tahun 2012.

Listyasari, Gambaran penyesuaian diri mahasiswa. Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi Vol. 2. No. 1. 2013.

M. Nur Ghufon & Rini Risnawaita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 163-166.

Marcellino Yohanes, Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademis, Binus. 2015

Muhammad Ilyas Dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta (Jurnal An Nida' Edisi Juni 2017 Vol. 41 No. 1 |72

Muhammad Johan Nasrul Huda, Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut pilihan Jenis Kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Jurnal PALASTREN*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2015), 423.

Ning Mukaromah, Pengaruh Motivasi Kuliah Mahasiswa Yang Sudah Menikah Terhadap Perilaku Belajar (Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Madin Pemprov Tahun Akademik 2020/2021), Tarbawi: Jurnal Studi Pendidikan Islami Vol 8 No 01 April (2020)

Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012),

Nusa Putra dan Hendarman, *Konsep, Strategi dan Aplikasi metode Riset Campursari*, (Jakarta: Indeks, 2013), hlm. 64.

Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure" *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65.

R. Damar Adi Hartaji, 2012. Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Universitas Gunadarma. Depok. 2012, hlm. 5.

Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 26-27

Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, 2006, Hal. 18

Siswoyo, Dwi, Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY press 2007

Siti Muyana, " Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan danKonseling", dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8, No. 1;45-52, 2018

- Sugiyono *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA, cv. 2012, hlm. 333
- Suhadianto, Nindia Pratitis Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, Jurnal RAP UNP, Vol. 10, No. 2, November 2019, Hal.204-223
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 2010)
- Surijah, & Sia “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007, Hal. 357
- Surijah, E, & Sia, T, “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007, Hal 356
- Surijah, Edwin Adrianta dan Sia Tjundjing, Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal* 2007, Vol. 22, No. 4, 352- 374
- Syaiful Arifin, *Mahasiswa dan Organisasi*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2014)
- V. wiratna sujarweni, *statistika untuk penelitian* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012)., hlm.15
- Yemima Husetiya, hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Dipenegoro Semarang. 2010.