

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU PROKRASTINASI  
PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu  
Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**ARINA EKA WAHYUNINGRUM  
NPM. 1711080016**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM RADEN  
INTAN LAMPUNG TAHUN  
1443 H / 2022 M**

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU PROKRASTINASI  
PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu  
Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**ARINA EKA WAHYUNINGRUM  
NPM. 1711080016**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM RADEN  
INTAN LAMPUNG TAHUN  
1443 H / 2022 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Populasi adalah seluruh mahasiswa angkatan 2016 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Jumlah populasi terdapat 116 orang. Sampel diambil menggunakan teknik sampling maka peneliti mengambil sampel 35% dari populasi. Sehingga, sampel yang digunakan adalah 41 mahasiswa BKPI angkatan 2016 UIN Raden Intan Lampung yang memiliki kriteria mahasiswa aktif dan belum munaqosah.

Teknik analisis data yang digunakan adalah metode analitik korelasi dengan rancangan *cross sectional* menggunakan uji *chi square* menggunakan aplikasi komputer melalui program *SPSS Statistics 25*. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas semua data dinyatakan reliabel karena nilai korelasi (Cronbach s Alpha) rata-rata 0.895 dianggap baik untuk digunakan. Dengan demikian berdasarkan pengolahan data, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengaruh pada faktor-faktor prokrastinasi.

**Kata Kunci : prokrastinasi, penyelesaian skripsi, Prodi BKPI**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arina Eka Wahyuningrum  
NIM : 1711080016  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandarlampung, 2 April 2022  
Penulis,



**Arina Eka Wahyuningrum**  
NPM. 1711080016



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

**Nama : Arina Eka Wahyuningrum**

**NPM : 1711080016**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**


**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Dr. Hj. Yahya A D, M.Pd**  
**NIP. 195909201987031003**

  
**Hardiyansyah Masya, M.Pd**  
**NIP.**

**Mengetahui,  
Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Ali Murtadho, M.Si**  
**NIP. 197907012009011014**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung** Disusun oleh **Arina Eka Wahyuningrum** , NPM: 1711080016, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Senin, 04 Juli 2022**.

TIM PENGUJI

**Ketua** : **Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed.D**

**Sekretaris** : **Reiska Primanisa, M.Pd**

**Penguji Utama** : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Penguji I** : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Penguji II** : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

  
(.....)

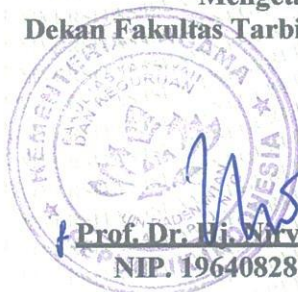
  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan keguruan



**Prof. Dr. Hj. Nurva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِٖ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ  
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya :

*Demi masa; (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian; (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

**(Al ‘Ashr : 3)**

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya :

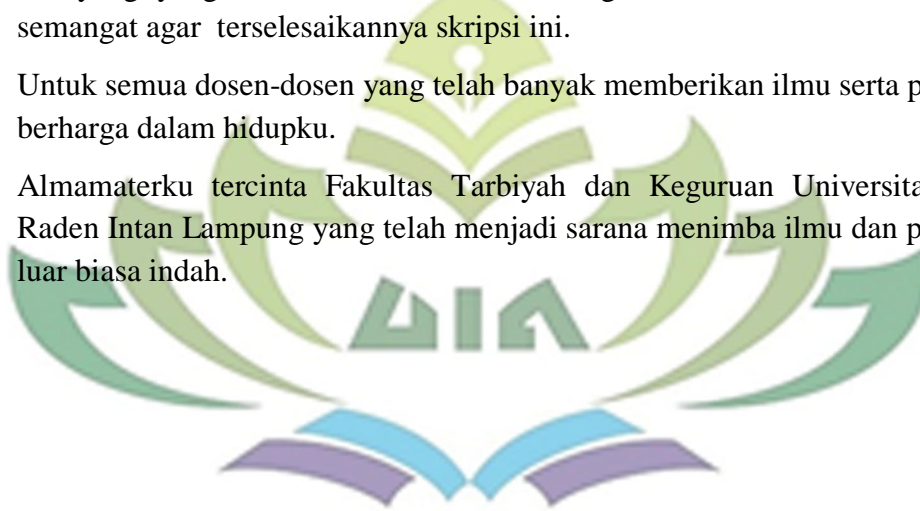
*(7) Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain; (8) Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*

**(Al Insyirah : 7-8)**

## PERSEMBAHAN

Terucap syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan baik nikmat iman, nikmat sehat, dan karunia yang diberikan-Nya , sehingga telah memudahkan saya dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Untuk kedua orangtuaku Ibu Wiwit Hariyani dan Bapak Pujoko tercinta, yang telah menyayangi sepenuh hati, memberi perhatian setulus hati, mendidik dengan penuh cinta, senantiasa selalu mendoakan dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat, memberikan dukungan dan terimakasih telah sabar menunggu saya dalam menyelesaikan pendidikan. Semoga Allah membalas semua peluh keringat jerih payah ibu dan bapak dalam mendidikku. Aamiin.
2. Untuk nenekku mbah warismi, adikku Khansa, bule cici, om yadi, bule supri, om albar, om bambang, tante sylvi, bule pipit, om hammam, dan adik-adik sepupuku tersayang yang selalu ikut mendoakan segala urusan selama ini, memberikanku semangat agar terselesaikannya skripsi ini.
3. Untuk semua dosen-dosen yang telah banyak memberikan ilmu serta pengalaman yang berharga dalam hidupku.
4. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah menjadi sarana menimba ilmu dan pengalaman yang luar biasa indah.





## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 25 Mei 1999 bertempat di Bandar Lampung. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Pujoko dan Ibu Wiwit Hariyani. Memiliki adik satu-satunya bernama Al Khansa Ramadhani. Penulis lahir di Bandar Lampung dan dibesarkan di Bandar Lampung.

Jenjang pendidikan penulis di mulai dari SD N 2 Harapan Jaya, Bandar Lampung (2006 sampai dengan 2011). Kemudian melanjutkan di SMPIT Insantama, Bogor (2011 sampai dengan 2014). Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMAIT Insantama, Bogor (2014 sampai dengan 2017). Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penulis mengikuti organisasi dalam jurusan yaitu HIMA BKPI dimulai dari 2017 hingga 2021 bidang INFOKOM, pernah bergabung sebagai anggota Asistan Lab pada tahun 2020, selanjutnya penulis juga bergabung dalam kepengurusan pusat organisasi keprofesian yaitu Ikatan Mahasiswa Bimbingan Konseling Indonesia (IMABKIN) sebagai Sekretaris Umum, dimulai sejak 2018 hingga sekarang.

Penulis telah mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Margorejo, Kecamatan Jati Agung, Lampung Selatan dimulai tanggal 06 Juli – 15 Agustus 2020. Kemudian telah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Masyariqul Anwar Durian Payung dari tanggal 06 Oktober – 16 November 2020.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam usaha penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, secara khusus penulis ucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
4. Dr. H. Yahya, AD, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya ditengah kesibukannya dalam memberikan masukan, motivasi dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Teman-teman seperjuangan terkhusus Bimbingan Konseling 2017 kelas A yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
7. Sahabat LDR ku Zahra, Asya, Nailul, Laras, Yasmin, Syifa dan Fifi yang selalu mengingatkan, menemani, dan memberikan support.
8. Sahabat seperjuanganku Dewi Artika Sari, Isna Latifatul K, Ana Mutiara Sari dan Desna Fitria Ramadhina. Serta teman-teman Bimbingan Konseling 2017 yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini.

9. Rekan-rekan HIMA BK RIL 2017-2019 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
10. Kakak-kakak tingkat angkatan 2016 yang turut membantu saya dalam proses pengambilan data dalam skripsi terimakasih atas ketersediaan waktunya.
11. Tim kesayanganku Anggi Rahmasari, Mba Safareha Nuryani, Widi Setiawati dan Andarira Lan Seprani terimakasih atas dukungan yang telah diberikan selama saya menjalani perkuliahan hingga selesai.
12. Rekan-rekan IMABKIN yang selalu membantu, mendukung dan memberikan semangat. Terimakasih telah kebersamai dan berbagi ilmu serta pengalaman selama saya menjalani perkuliahan hingga selesai.
13. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dari sini saya telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman sebagai bekal untuk meneruskan perjuangan selanjutnya.
14. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya tulis yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.



Bandar Lampung, Januari 2022  
Penulis

**Arina Eka Wahyuningrum**  
**NPM: 1711080016**

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	<b>10</b>
A. Prokrastinasi.....	10
B. Mahasiswa.....	20
C. Skripsi .....	21
D. Kerangka Berfikir .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	23
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data .....	24
D. Definisi Operasional Variabel.....	27
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Uji Validitas dan Realibilitas Data.....	30
G. Uji Hipotesis .....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Gambaran Umum Prokrastinasi .....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Wawancara Mahasiswa Prodi BKPI angkatan 2016 .....	6
Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	25
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban .....	26
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	29
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Sesudah Uji Validitas .....	31
Tabel 3.6 Realibilitas Instrumen Penelitian .....	33
Tabel 3.7 Kriteria <i>Guilford</i> .....	34
Tabel 3.8 Kategorisasi Persentase Skor .....	37
Tabel 4.1 Kategorisasi Hasil Penelitian .....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Indikator Kondisi Fisik .....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Indikator Takut Gagal.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Indikator Tidak Percaya Diri .....	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Indikator Perfeksionis .....	40
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Indikator Manajemen Waktu .....	41
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Indikator Lingkungan .....	42
Tabel 4.8 Gambaran Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi berdasarkan Aspek .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1 Hubungan antara Variabel.....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Sebelum Uji Coba
- Lampiran 2 Hasil Validasi Instrumen
- Lampiran 3 Instrumen Sesudah Uji Coba
- Lampiran 4 Hasil Penelitian Keseluruhan
- Lampiran 5 SK Pembimbing
- Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi
- Lampiran 7 Lembar Penilaian Validasi Ahli
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian





# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Pada sub bab ini berisi tentang penjelasan tentang judul proposal agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul proposal tersebut. Proposal ini berjudul “Faktor-faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”. Adapun istilah-istilah yang akan dijelaskan, yaitu :

1. Faktor merupakan hal (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu.<sup>1</sup>
2. Penyebab merupakan hal yang menjadikan timbulnya sesuatu.<sup>2</sup>
3. Prokrastinasi merupakan perilaku kebiasaan penundaan yang tidak memiliki tujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.<sup>3</sup>
4. Mahasiswa merupakan pelajar perguruan tinggi<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dalam judul skripsi ini adalah suatu perilaku prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa yang dapat mengakibatkan mahasiswa terlambat lulus. Maka penulis melakukan penelitian apa saja yang menjadi faktor perilaku prokrastinasi tersebut dengan dilihat perbandingannya berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal.

## B. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan generasi-generasi muda yang akan menjadi penerus untuk kemajuan bangsa atau dapat diartikan juga mahasiswa merupakan agen pembawa perubahan, dimana mahasiswa adalah seorang yang memiliki pemikiran kritis, memiliki keberanian dalam menyatakan fakta serta realita yang ada dan memiliki wawasan yang luas agar dapat memberikan solusi atas permasalahan yang terjadi pada suatu masyarakat dan negaranya. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki peranan penting dalam perkembangan dan kemajuan bangsa dan negara.

Mahasiswa yang berada pada jenjang strata-1 (S1) rata-rata tergolong pada rentang usia 19-23 tahun, dimana pada usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa. Menurut Santrock dalam buku Psikologi Perkembangan, orang yang memasuki fase dewasa awal termasuk pada masa transisi baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Sedangkan menurut pendapat Erikson, fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat

---

<sup>1</sup> Poerwadarminta, “Kamus Umum Bahasa Indonesia” (Jakarta: Balai Pustaka, 1976).

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Fatimaullah, Jahada, and Dodi Priyatmo Silonde, “Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari,” *Jurnal Bening* 03, no. 01 (2019): h. 115.

<sup>4</sup> Poerwadarminta, “Kamus Umum Bahasa Indonesia.”

komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikan diri seutuhnya untuk mempertahankan hubungan tersebut.<sup>5</sup>

Dari pendapat diatas maka terdapat indikasi bahwa seorang mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal akan dihadapkan dengan tuntutan dan peran sosial yang baru, tidak hanya pada pencapaian akademik namun dari berbagai aspek seperti pekerjaan, organisasi, mengikuti komunitas di masyarakat, sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang kuat di lingkungan sosial sebagai orang dewasa.

Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru, maka ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas, baik itu di kampus ataupun di luar kampus harus sudah memiliki tanggung jawab dalam mengatur dan mengontrol dirinya sesuai dengan tujuan hidupnya, termasuk dapat mengatur diri dalam hubungannya dengan akademik. Universitas adalah suatu institusi pendidikan tinggi dan penelitian, yang memberikan gelar akademik dalam berbagai bidang. Sebuah universitas menyediakan pendidikan sarjana dan pascasarjana.

Dalam proses pendidikan di dunia perkuliahan tentu berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah. Perguruan tinggi memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri, bermartabat, individu yang tangguh, serta individu yang kreatif. Untuk mewujudkannya tidaklah mudah dan akan banyak proses pembelajaran yang dilalui. Sebagai mahasiswa tentunya tidak lepas dari rutinitas kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, dan kegiatan lainnya. Oleh karena itu, dengan banyaknya rutinitas maka perlu kemampuan dalam pengaturan waktu yang baik agar kegiatan berjalan dengan baik.

Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik. Sehingga, masalah dalam pengaturan waktu inilah yang dapat menjadi persoalan sebagian mahasiswa. Fenomena yang terjadi di lapangan, mahasiswa sering kali menunda untuk memulai mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian dan mengganti kegiatan belajar dengan kegiatan yang sifatnya menyenangkan dan tidak memiliki hubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai dalam menghadapi suatu pekerjaan, maka hal ini merupakan indikasi dari perilaku menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas atau dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi bukan hal yang asing lagi dalam perguruan tinggi. Mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk terlibat dengan kegiatan intra dan ekstra kampus maupun dalam lingkungan sekitar. Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas kuliah. Adapun area akademik yang sering ditunda pengerjaannya

---

<sup>5</sup> Hana Hanifah Fauziah, "Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 2, No, no. 105 (2015).

oleh mahasiswa yaitu tugas menulis, tugas membaca, tugas belajar untuk ujian, tugas dalam menghadiri pertemuan, tugas kinerja akademik dan dalam memenuhi tugas administratif.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Ellis & Knaus terdapat 70% mahasiswa terjerat dalam perilaku prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan Burka & Yuen menemukan 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan 50% diantaranya mengaku melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggap hal tersebut sebagai suatu masalah. Penelitian terkait prokrastinasi akademik di Indonesia dilakukan oleh Purnama dan Muis pada 275 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 170 mahasiswa (62%) yang memiliki prokrastinasi akademik sedang, 59 mahasiswa (21%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan 46 mahasiswa (17%) memiliki prokrastinasi akademik rendah.<sup>7</sup>

Larangan untuk melakukan prokrastinasi terdapat juga dalam perspektif Islam, Islam mengajarkan untuk tidak menunda-nunda suatu pekerjaan dan menghargai waktu. Maka Allah berfirman pada surat Al Ashr ayat 1-3 yang berbunyi :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : “(1)Demi masa. (2)Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3)Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

Pada penjelasan ayat diatas kita sebagai manusia tidak boleh mensia-siakan waktu dengan menunda-nunda suatu pekerjaan, maka ketika kita mensia-siakan waktu termasuk orang yang berada dalam kerugian.

Selain ayat tersebut, terdapat juga dalam hadits Shahih Bukhori nomor 5937 yang menyebutkan :

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُنْذِرِ الطَّفَاوِيُّ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah (1) telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abdurrahman Abu Al Mundzir At Thufawi (2) dari Sulaiman Al A'masy (3) dia berkata; telah menceritakan kepadaku Mujahid (4)

<sup>6</sup> Miftahul Jannah and Tamsil Muis, “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya,” *Jurnal BK UNESA* Vol. 04, no. No. 03 (2014): h. 1-8.

<sup>7</sup> Siti Solihah et al., “Hubungan Perfeksionisme Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu,” 2015, 1–8.

dari Abdullah bin Umar (5) radiallahu 'anhuma dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara.'" Ibnu Umar juga berkata; 'Bila kamu berada di sore hari, maka janganlah kamu menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu sore, pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu.'"

Dalam ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai manusia tidak boleh mensia-siakan waktu dengan menunda-nunda suatu pekerjaan agar tidak termasuk sebagai orang yang berada dalam kerugian, lalu diperkuat lagi oleh suatu hadits yang menjelaskan bahwa setiap manusia harus menghargai waktu, selalu bersegera dalam menyelesaikan sesuatu atau tugas-tugas serta selalu menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk hal-hal yang berguna bagi kehidupan.

Menurut Salomon dan Rothblum berpendapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung merasa terancam dengan tugas, sering merasa kelelahan, memiliki perasaan takut gagal, dimana perasaan ini berhubungan dengan selalu merasa cemas, memiliki standar performa yang terlalu tinggi atau dapat disebut dengan perfeksionisme, kesulitan dalam membuat keputusan, individu cenderung bergantung dengan orang lain, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri individu.<sup>8</sup> Masalah perilaku prokrastinasi akademik ditemukan juga pada mahasiswa di Indonesia. Dalam beberapa penelitian ditemukan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu menunda dalam menyelesaikan skripsi. Seperti pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung terdapat 28 orang dari angkatan 2004 yang suka menunda-nunda dengan tidak melakukan bimbingan, menghindari datang ke kampus, ingin sempurna dalam mengerjakan skripsi, malas atau tidak percaya diri.<sup>9</sup> Fenomena ini terjadi juga di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro semakin tinggi dukungan teman sebaya maka prokrastinasi akan semakin rendah.<sup>10</sup> Lain lagi fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu lingkungan.<sup>11</sup>

Dalam menyelesaikan skripsi seorang mahasiswa harus memiliki kesungguhan dan tekad yang kuat agar dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya. Dalam pedoman akademik UIN Raden Intan Lampung pada Bab X Pasal 49 yang berisi beban studi program sarjana strata satu dapat diselesaikan dalam masa studi minimum semester 7 dan maksimum 12 semester. Namun, jika belum tuntas dalam penyelesaian skripsi maka dapat mengajukan perpanjangan studi selama 2 semester untuk menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang belum menuntaskan skripsinya dan mengajukan perpanjangan studi adalah mahasiswa yang

---

<sup>8</sup> Prastya Wahyu Putri, "Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

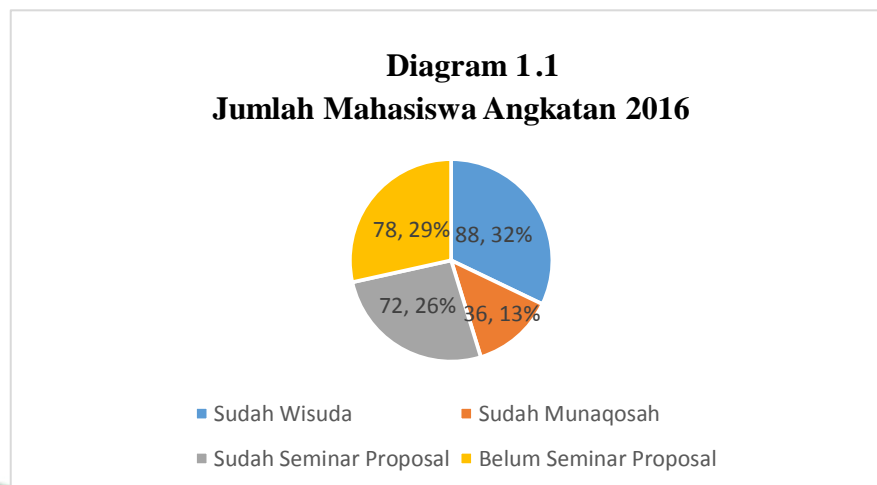
<sup>9</sup> Siti Qadariah, Sukarti Hilmi Manan, and Dwi Prameisi Ramadhayani, "Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Prokrastinasi Yang Mengontrak Skripsi," *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat : Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora* Vol 3, No. (2012).

<sup>10</sup> Woro Inten Sayekti and Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Empati* 7, no. 1 (2018): 412–23.

<sup>11</sup> Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung."

tidak mampu menyelesaikan skripsinya sesuai dengan target yang telah ditentukan sehingga membutuhkan perpanjangan waktu studi. Biasanya mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi akan jarang datang ke kampus sebab teman-teman seangkatannya sudah banyak yang menyelesaikan studi, kemudian sudah tidak ada jadwal mata kuliah yang diikuti.

Menurut data yang diperoleh peneliti dari prodi BKPI bahwa jumlah keseluruhan mahasiswa Prodi BKPI angkatan 2016 sebanyak 274 orang. Adapun data dari Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung dapat dilihat pada diagram 1.1. Sebagai berikut :



Sumber: Prodi BKPI UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2020/2021

Pada diagram tersebut terlihat pada tahun ajaran 2020/2021 jumlah mahasiswa yang sudah di wisuda berjumlah 88 orang maka persentase sebesar 32%, sudah munaqosah sebanyak 78 orang dengan persentase sebesar 29%, sudah seminar proposal sebanyak 72 orang dengan persentase 26%, dan belum seminar proposal sebanyak 36 orang dengan persentase 13%. Berdasarkan data ini mahasiswa angkatan 2016 melakukan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. Seharusnya jika sesuai dengan kalender akademik maka mahasiswa BKPI angkatan 2016 dapat lulus secara tepat waktu pada tahun ajaran 2019/2020.

Berawal dari data tersebut maka mendorong peneliti untuk melakukan sebuah studi awal dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Pertanyaan yang diajukan ini diberikan kepada mahasiswa prodi BKPI angkatan 2016 untuk dijawab, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sudah mempersiapkan *planning* dalam mengerjakan skripsi seperti memperbanyak literatur (jurnal dan buku), tahap pengerjaan, serta bimbingan. Kemudian, terdapat mahasiswa yang mengalami *stagnan* dalam pengerjaan skripsi karena terkendala faktor internal dan faktor eksternal. Adapun kendala dari faktor internal yang dirasakan selama mengerjakan skripsi seperti takut gagal, tidak percaya diri, perfeksionis, pengelolaan manajemen waktu dan individu seringkali mengalami *fatigue* atau kelelahan. Selain faktor

internal, terdapat juga faktor eksternal yang dirasakan selama mengerjakan skripsi seperti bekerja, membantu orangtua, dll.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti menganggap sebagai acuan telah terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengkaji lebih dalam lagi mengenai prokrastinasi akademik. Dimana prokrastinasi merupakan perilaku yang membuat kita larut dalam kenyamanan namun dapat membawa kita kedalam keadaan terpuruk karena mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi memiliki dampak bagi diri sendiri, orangtua, dan universitas. Dampak bagi sendiri berupa terlambat lulus sehingga dapat kehilangan banyak tawaran pekerjaan. Dampak bagi orangtua yakni membuat orangtua merasa sedih, mengeluarkan biaya lebih dalam penambahan masa studi anak dalam menyelesaikan skripsi. Lalu, dampak bagi universitas adalah mahasiswa yang terlambat dalam penyelesaian skripsi dapat mempengaruhi akreditasi kampus.

Untuk mengetahui lebih lanjut apa yang menjadi latar belakang terjadinya prokrastinasi di kampus, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang “Faktor-faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Setelah pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 2 orang yang masuk kedalam aspek kondisi fisik (kelelahan)
2. Terdapat 1 orang yang masuk kedalam aspek takut gagal
3. Terdapat 3 orang yang masuk kedalam aspek tidak percaya diri
4. Terdapat 1 orang yang masuk kedalam aspek perfeksionis
5. Terdapat 8 orang yang masuk kedalam aspek manajemen waktu
6. Terdapat 8 orang yang masuk kedalam aspek lingkungan

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah maka peneliti perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu pada:

1. Lokasi penelitian hanya dilakukan di Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Penelitian hanya mengukur tingkat prokrastinasi dari indikator kondisi fisik, takut gagal, tidak percaya diri, perfeksionis, manajemen waktu dan lingkungan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penyebab prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini sebagai sumbangan pemikiran dan pengetahuan keilmuan terkait faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi peneliti

Penelitian ini dilaksanakan untuk menambah wawasan bagi peneliti dalam memahami prokrastinasi dan dapat mengambil makna dari perilaku tersebut serta sebagai modal untuk membantu diri sendiri dan orang lain.

###### b. Bagi program studi BKPI

Sebagai bahan masukan bagi program studi (prodi) BKPI terhadap faktor-faktor penyebab prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi agar dapat melakukan pencegahan serta menyusun perencanaan untuk meminimalisir mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian terhadap faktor-faktor penyebab prokrastinasi dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) maka perlu kiranya dilakukan telaah terhadap studi-studi yang pernah dilakukan terdahulu. Hal ini dilakukan untuk melihat relevansi terhadap sumber-sumber yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini dan sekaligus sebagai upaya pencegahan terjadinya duplikasi terhadap penelitian yang sudah ada sebelumnya.

1. I Wayan Aan Prantika, Universitas Pendidikan Ganesha, Tahun 2020 yang berjudul *Perbedaan Sikap Prokrastinasi Akademik Antara Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas V SD Gugus Kompyang Sujana Denpasar Utara Tahun 2019/2020*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan sikap prokrastinasi akademik antara siswa laki-laki dan perempuan kelas V SD Gugus Kompyang Sujana Denpasar Utara Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan rancangan *ex post facto* kausal komparatif dengan sampel berjumlah 172 orang yang terbagi atas 86 siswa laki-laki dan 86 siswa perempuan dari total populasi sebanyak 340 siswa kelas V. Pengumpulan data mempergunakan metode non tes dengan instrumen berupa angket tertutup. Simpulan dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan sikap prokrastinasi akademik antara siswa laki-laki dan perempuan kelas V SD Gugus Kompyang Sujana Denpasar Utara Tahun Ajaran 2019/2020. Persamaan antara penelitian ini dengan skripsi penulis sama-sama membahas perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan ruang lingkup penelitian dimana penelitian ini dilakukan di tingkat SD sedangkan penulis melakukan penelitian di tingkat universitas.<sup>12</sup>
2. Siti Qadariah, Sukarti Hilmi Manan, dan Dwi Prameisi Ramadhayani, Universitas Islam Bandung, dalam Prosiding SnaPP Tahun 2012 yang berjudul *Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Prokrastinasi yang Mengontrak Skripsi*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi dimana lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 28 mahasiswa dari angkatan 2004 yang sedang melakukan tesis di Fakultas Psikologi UNISBA yang tidak bekerja dan belum menikah. Persamaan antara penelitian ini dengan skripsi penulis sama-sama membahas perilaku prokrastinasi ditingkat universitas. Sedangkan perbedaannya terletak di lokasi penelitian dan metode penelitian yang digunakan.<sup>13</sup>
3. Hana Hanifah Fauziah, UIN Sunan Gunung Djati, Tahun 2015 yang berjudul *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta membuat alat ukur prokrastinasi akademik.

---

<sup>12</sup> Risa Dhona Tiwi, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prokrastinasi Akademik Antara Peserta Didik Pria Dan Wanita Di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019" (UIN Raden Intan Lampung, 2019).

<sup>13</sup> Qadariah, Manan, and Ramadhayani, "Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Prokrastinasi Yang Mengontrak Skripsi."



Penelitian ini menggunakan metode kombinasi (*mixed method*) dengan rancangan *eksploratoris sekuensial*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012-2014. Responden dalam penelitian ini sebanyak 112 orang. Responden ini diambil melalui teknik sampling *disproportionate stratified random*. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kualitatif dan kuantitatif. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang prokrastinasi, namun juga terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan skripsi penulis yaitu terletak pada lokasi penelitian, penelitian ini menggunakan metode kombinasi sedangkan skripsi penulis menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* jenis korelasi dan pada penelitian ini belum diketahui faktor penyebab prokrastinasi.<sup>14</sup>



---

<sup>14</sup> Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung."

## BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

### A. Prokrastinasi

#### 1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* dengan diawali kata “pro” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan diakhiri dengan kata “crastinus” yang artinya berkeputusan hari esok. Namun, jika digabungkan keduanya menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya.

Ellis dan Knaus menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku kebiasaan penundaan yang tidak memiliki tujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.<sup>15</sup>

Manusia terkadang memiliki dua kebiasaan yaitu kebiasaan baik dan kurang baik. Kebiasaan itu pun tak luput dalam kehidupan sehari-hari. Tidak sedikit orang yang pernah melakukan kebiasaan kurang baik, salah satu contohnya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang disekitarnya, seperti yang telah dijelaskan oleh Ellis dan Knaus bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan lebih senang melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga kebiasaan itu memiliki efek negatif seperti terlambatnya mengumpulkan tugas atau tidak selesai tepat waktu.

#### 2. Ciri-ciri Prokrastinasi

Suatu perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik dapat dilihat dalam indikator tertentu sehingga dapat diukur dan diamati. Adapun ciri-cirinya, yaitu:

a. Penundaan untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas

Seorang prokrastinator menyadari bahwa tugas yang dihadapinya saat ini harus segera diselesaikan, ketika tugas sudah diselesaikan maka akan berguna bagi dirinya, akan tetapi ia lebih senang dalam menunda-nunda tugasnya. Hal ini dapat juga dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kesulitan memahami skripsi, merasa bosan, dan lebih sering bermain gadget

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, karena melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik dengan oranglain ataupun dengan rencana yang telah ia rancang sendiri. Mahasiswa sering kali telah merencanakan untuk memulai pengerjaan skripsinya, namun disaat waktu itu sudah tiba ia tidak segera melaksanakan dan lebih memilih aktifitas yang kurang bermanfaat sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsinya.

---

<sup>15</sup> Fatimaullah, Jahada, and Silonde, “Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari.”

c. Terdapat kesenjangan waktu

Orang yang melakukan prokrastinasi sering kali mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan *deadline* yang ditentukan sebelumnya, baik oleh oranglain maupun dengan rencana-rencana yang telah ditentukannya sendiri. Maka, akibatnya ia mengalami kegagalan dalam memenuhi tugas secara tepat waktu.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator memiliki ciri-ciri seperti ini, lebih senang melakukan aktifitas yang kurang bermanfaat dan bersifat menghibur diri. Contohnya, menonton, jalan-jalan, berbelanja, dan mendengarkan musik.<sup>16</sup>

Pendapat ini pun dikemukakan oleh Edwin dan Sia bahwa prokrastinasi akademik memiliki 4 ciri meliputi:

1) *Perceived time* (persepsi waktu)

Seseorang yang cenderung menyusun deadline namun gagal menepatinya. Sehingga orientasi seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi hanya pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa yang akan datang.

2) *Intention-action* (kesenjangan antara niat dengan tindakan)

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki niat atau keinginan namun keinginan tidak sejalan dengan tindakan. Hal ini terkait dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

4) *Emotional distress* (kesulitan emosional)

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

5) *Perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri)

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian diatas, ciri-ciri prokrastinasi antara lain senantiasa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, cenderung melakukan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, keyakinan terhadap kemampuan diri, terdapat kesenjangan antara waktu dan rencana yang sudah ditentukan, dan cenderung melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

<sup>16</sup> Joseph R Ferrari, "Academic Procrastination : Personality Correlates with Myers-Briggs Types , Self-Efficacy , and Academic Locus of Control," no. January 1992 (2015).

<sup>17</sup> Edwin Adrianta Suriyah and Sia Tdjunjing, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness.," *Anima, Indonesia Psychological Journal* Vol. 22, no. No. 4 (2007): h. 352-372.

### 3. Tipe-tipe Prokrastinasi

Prokrastinasi sering kali dihubungkan dengan hal-hal yang berdampak negatif. Padahal tidak semua prokrastinasi memiliki dampak yang negatif. Namun, prokrastinasi sebenarnya dapat dilihat sebagai perilaku adaptif dan perilaku maladaptif.<sup>18</sup> Maka terbagi dua tipe prokrastinasi yaitu :

a. Prokrastinasi Adaptif

Prokrastinasi adaptif merupakan perilaku menunda tugas dikarenakan ada hal yang lebih penting dan mendesak, hal ini dilakukan agar individu dapat membuat perencanaan yang lebih matang dalam mengumpulkan informasi dan lebih baik lagi.

b. Prokrastinasi Maladaptif

Prokrastinasi maladaptif merupakan perilaku menunda tugas dikarenakan alasan yang tidak masuk akal dan tidak bermanfaat bagi dirinya serta bagi penyelesaian tugas akademik.

Dari kedua tipe yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini lebih cenderung fokus pada tipe yang kedua yaitu prokrastinasi maladaptif.

### 4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki bentuk-bentuk tertentu. Menurut *University Of Illinois Counseling Center* prokrastinasi dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu:

- a. Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi,
- b. Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang, dan
- c. Menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain atau melakukan hal-hal yang menyenangkan atau memberikan kepuasan sesaat.<sup>19</sup>

Selanjutnya pendapat ini didukung oleh Kalechstein bahwa prokrastinator membutuhkan waktu yang lebih lama dari orang pada umumnya, padangan yang tidak realitas pada keterbatasan kemampuan atau waktu. Mereka cenderung menggunakan waktu yang dimiliki untuk aktivitas yang bersifat hiburan seperti membaca (majalah atau novel), jalan-jalan, mengobrol, menonton film dan mendengarkan musik.<sup>20</sup>

Ferrari, Johnson, & Mc Cown juga membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

- 1) *Functional procratinasi* merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat,

<sup>18</sup> Martika Munawaroh, Said Alhadi, and Wahyu Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31.

<sup>19</sup> Santrock John W, "Life Span Development" (USA: Macgrow Hill, 2008).

<sup>20</sup> dosi Juliawati, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling/Konselor Dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah," *Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol. 1, no. No. 2 (2016): h. 1-11.

- 2) *Dysfunctional procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.<sup>21</sup>

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Ferrari dan McCown faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

### a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi diri individu yang meliputi :

#### 1) Kondisi Fisik Individu

Kondisi fisik atau keadaan individu dapat mempengaruhi seseorang atau individu untuk melakukan prokrastinasi. Jika keadaan seseorang sedang tidak sehat atau tidak fit maka hal tersebut cenderung membuatnya merasa malas dalam mengerjakan pekerjaannya sehingga pekerjaannya pun tertunda.<sup>22</sup>

Mahasiswa sering kali mengalami kelelahan (*fatigue*) ketika dibebani oleh tugas yang banyak atau aktifitas kampus yang padat. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan maka tugas akhir (skripsi) yang akan dikerjakan menjadi tidak optimal. Tentunya, dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) dibutuhkan tenaga dan pikiran yang jernih. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akhir (skripsi) hingga keadaannya sudah sehat.

#### 2) Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis meliputi beberapa aspek yaitu motivasi intrinsik, efikasi diri, kontrol diri, dan kesadaran diri. Berikut ini penjelasannya:

##### a) Motivasi Intrinsik

Motivasi adalah energi yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Lalu yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif tanpa memerlukan rangsangan dari luar diri, karena di dalam diri seseorang tersebut telah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.<sup>23</sup>

Sebagai contohnya, mahasiswa yang motivasi intrinsiknya tinggi adalah mahasiswa yang memiliki dorongan dalam diri untuk mengerjakan skripsinya tanpa dorongan dari luar seperti orangtua, teman, dan keluarga atau mendapat iming-iming hadiah. Sebab,

<sup>21</sup> Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

<sup>22</sup> Joseph R. Ferrari et al., "Academic Procrastination," *Procrastination and Task Avoidance*, 1995, 71–96, [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4).

<sup>23</sup> Sardiman, "Interaksi Dan Motivasi Belajar Dan Mengajar" (Jakarta: CV. Rajawali, 2007).

mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi ini memiliki kesadaran terhadap kewajibannya dalam menuntaskan tugas akhir (skripsi).

Sedangkan, mahasiswa yang rendah motivasi intrinsiknya adalah mahasiswa yang cenderung tidak memiliki dorongan dalam diri untuk mengerjakan skripsinya dan menjadikan skripsi bukanlah sebagai tujuan utama. Dengan anggapan ini, membuat seseorang menjadi menunda-nunda dalam penulisan skripsi dan akhirnya terjadi kelambatan dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi).

#### b) Efikasi Diri

Menurut Steel efikasi diri memiliki peran yang penting dalam munculnya kebiasaan menunda atau prokrastinasi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi, bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.<sup>24</sup>

Warsito berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi tinggi akan cenderung melakukan apa saja untuk menggapai keinginannya. Mahasiswa yang memiliki efikasi tinggi ketika sedang menghadapi masalah dalam mencapai suatu hal, maka seseorang itu tidak akan mudah menyerah dan terus berusaha hingga hal itu berhasil. Termasuk dalam hal penyusunan skripsi, seseorang akan berusaha menyelesaikan skripsinya walaupun terdapat hambatan yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi karena dalam dirinya memiliki motivasi untuk selalu berusaha untuk menyusun skripsi, sebaliknya jika mahasiswa memiliki efikasi rendah maka ketika mendapat hambatan dalam proses penyusunan skripsi seseorang kurang motivasi dalam dirinya dan tidak berusaha dalam menyelesaikan masalah-masalah yang muncul saat proses penyusunan skripsi.<sup>25</sup>

#### c) Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat, mengarahkan diri pada hal yang positif serta memikirkan konsekuensi jangka panjang.<sup>26</sup> Maka, mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah, seseorang tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan tidak dapat berpikir untuk jangka panjang sehingga mahasiswa tersebut akan

<sup>24</sup> Annisa Rosni Zusya and Sari Zakiah Akmal, "Hubungan Self Efficacy Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi," *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016): 191–200, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>.

<sup>25</sup> Mar'atu Widya Nafi Rafikasari, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Startegi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi," *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

<sup>26</sup> Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, and Nadia Sutanto, "Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya," *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17, no. 1 (2013): 1, <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

cenderung melakukan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi sehingga dapat memperlambat penyelesaian skripsinya.

d) Kesadaran Diri

Menurut Goleman kesadaran diri adalah perhatian terus menerus dalam batin diri seseorang.<sup>27</sup> Lebih lanjut Goleman menjelaskan individu yang memiliki kesadaran diri yang baik sebagai berikut:

- (1) Dapat mengenali emosi pada diri serta pengaruh dari emosi tersebut.
- (2) Memiliki pengakuan diri yang akurat yakni memiliki pengetahuan atas sumber daya batinah serta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.
- (3) Kepercayaan diri yakni kesadaran diri yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi dari luar diri individu untuk melakukan prokrastinasi, faktor tersebut adalah faktor lingkungan. Prokrastinasi lebih sering terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang tinggi pengawasan.<sup>28</sup> Hal ini dapat terjadi ketika mahasiswa kurang terkontrol dari lingkungan yang mendukung dalam penyusunan skripsi atau penyelesaian tugas-tugas.

Mahasiswa yang tidak dipantau oleh dosen atau orangtuanya, akan cenderung melakukan prokrastinasi karena ia merasa tidak ada yang menegurnya. Begitu juga ketika seseorang tersebut berada di lingkungan pertemanan yang melakukan prokrastinasi maka kemungkinan ia akan mengikuti pola pergaulannya.

Menurut Noran faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi diidentifikasi menjadi beberapa, yaitu :

1) Manajemen Waktu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakmampuan mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas karena ketidakpastian dapat menyebabkan prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu

<sup>27</sup> Sabila Okta Syarafina, "Pengaruh Optimisme Dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja," *Cognicia* 7, no. 3 (2019): 295, <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no3.295-307>.

<sup>28</sup> Amelia Puspita Sari, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Pada Penulisan Skripsi Di FKIP Sanata Dharma" (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019).

menyebabkan tidak fokus, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang ditentukan.

Seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, terutama dalam bidang akademik, misalnya mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan, bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus.<sup>29</sup>

Oleh karena itu, manajemen waktu memiliki peran yang penting bagi mahasiswa agar lebih terarah dan disiplin oleh waktu. Termasuk mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

## 2) Ketidakkampuan dan berkonsentrasi rendah

Jika tingkat konsentrasi dan kesadaran yang rendah individu akan mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur. Namun beberapa orang menghabiskan banyak waktu dalam mencoba dan menciptakan lingkungan yang sempurna sebelum memulai tugas seperti menyiapkan pensil, menyiapkan kopi dan menumpuk kertas-kertas di meja dengan rapih, tidak ada yang salah karena mengatur lingkungan dengan cara yang diinginkan adalah hal kondusif bagi produktifitas, namun akan timbul masalah ketika terus menciptakan lingkungan yang sempurna sebelum melakukan apapun. menunda memulai tugas sampai segala sesuatu baik, merupakan suatu bentuk penundaan. Sehingga dapat menimbulkan sebuah penundaan.<sup>30</sup>

## 3) Ketakutan dan kecemasan akan kegagalan

Individu dalam kategori ini menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara menyelesaikannya seperti seorang mahasiswa yang dihadapkan oleh tugas tetapi menghindari tugas yang diberikan dari pada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.

Burka & Yuen menambahkan individu yang pesimis menganggap bahwa semua tugas yang diberikan sulit, sehingga lebih mengkhawatirkan tugas dan lebih memilih mengerjakan tugas pada lain waktu meskipun menyadari bahwa dapat menyebabkan individu tersebut menjadi gagal.<sup>31</sup>

## 4) Kurang yakin terhadap kemampuan diri

Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki menjadi awal dari perilaku menunda-nunda sedangkan berfikir positif memberikan motivasi

<sup>29</sup> Nur Khoirun Nisa et al., "Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan" 1, no. 1 (2019): 29–34.

<sup>30</sup> Triya Septiani, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja" (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018).

<sup>31</sup> Gery Beswick, Esther D. Rothblum, and Leon Mann, "Psychological Antecedents of Student Procrastination," *Australian Psychologist* 23, no. 2 (1988): 207–17, <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>.



dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun tugas sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Burka dan Yuen mengatakan seorang prokrastinator secara tidak rasional berpikir bahwa kinerja mereka adalah cerminan harga diri. Maka ketika mereka kecewa dengan kinerja pada suatu tugas, mereka berpikir tidak hanya gagal dalam tugas itu, tetapi juga karena mereka telah gagal sebagai pribadi.<sup>32</sup>

Sedangkan Solomon dan Rothblum juga mengatakan faktor-faktor penyebab prokrastinasi tidak hanya terjadi dikarenakan manajemen waktu yang kurang tepat dan kebiasaan yang salah. Namun, berkaitan dengan komponen perilaku, kognitif serta afeksi dari pelaku prokrastinasi. Solomon dan Rothblum membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi sebagai berikut:

a) Perasaan takut gagal

Banyak orang melakukan prokrastinasi disebabkan gelisah atas apa yang ia kerjakan tidak sesuai dengan penilaian orang. Mereka takut apabila orang lain menemukan kekurangan pada tugas yang telah dikerjakannya. Rasa takut tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila ia gagal mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih dapat disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri. Standar tinggi yang ditetapkan oleh pihak Universitas dapat juga membuat mahasiswa menjadi semakin takut jika tidak dapat mencapai standar tersebut. Pada akhirnya, para mahasiswa lebih memilih untuk menghindari rasa takutnya tersebut dengan tidak melakukan apa-apa.

b) Cemas (*Anxiety*)

Rasa cemas disebabkan oleh rasa khawatir atau takut yang berlebihan. Kekhawatiran tersebut dapat muncul dari pemikiran irasional atau dari rasa trauma. Kecemasan yang berlebih dapat memunculkan gangguan-gangguan fisik seperti sakit perut, kepala pusing, ingin buang air kecil atau buang air besar dan gangguan lainnya. Akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak menakutkan atau dapat juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subyektif) dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

c) Memiliki standar yang tinggi (*Perfectionism*)

Seseorang yang perfeksionis akan mematok standar tujuannya terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini cenderung merujuk pada individu yang mengevaluasi kualitas dirinya terlalu ekstrim. Orang perfeksionis secara tidak langsung menciptakan pemikiran yang tidak realistis dan tekanan

---

<sup>32</sup>A Moderated Mediation Model, "Procrastination, Self-Downing, Self-Doubt, and Rational Beliefs: A Moderated Mediation Model" 96, no. April (2018): 187-96, <https://doi.org/10.1002/jcad.12191>.

(pikiran dan batin) yang sebenarnya mengganggu. Apabila mahasiswa mengalami perfeksionis, dampaknya terlihat pada saat mereka sedang mengerjakan tugas. Ada mahasiswa yang mengumpulkan bahan/data sampai lengkap baru mengerjakan. Ada pula mahasiswa yang selalu merasa kurang puas terhadap hasil yang telah dikerjakannya. Secara tidak langsung mereka malah mengulur-ngulur waktu sampai jangka waktu pengumpulan tugas berakhir

d) Kurang percaya diri (*Low Self-Confident*)

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis. Bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Percaya diri itu penting untuk membangun diri menjadi lebih baik. Seseorang yang kurang percaya diri berarti tidak sepenuhnya yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang irasional. Kita merasa tidak dapat menyelesaikan suatu tugas karena kalau hasil tugasnya buruk kita akan dimarahi dosen. Apabila kita terus berpikiran seperti itu, sampai kapan pun kita tidak akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Waktu kita pun habis dengan percuma hanya untuk memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak akan terjadi.

e) Menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan (*Perceived Aversiveness of the Task*)

Menganggap tugas sebagai sesuatu hal yang tidak menyenangkan merupakan hasil pemikiran irasional. Dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan mahasiswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (malas). Mereka cenderung menyepelekan dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Akhirnya, hasil pekerjaan merekapun tidak maksimal. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi yang rendah. Faktor ini berhubungan dengan ketidaksukaan akan terlibat dalam aktivitas akademik dan kurangnya energi atau semangat dari mahasiswa.

Selain itu, Ghufuran juga mengkatagorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi terbagi menjadi dua berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal. Adapun berikut penjelasannya :

(1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berada di dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor ini dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik individu dan psikologis individu.

(a) Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada

yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

(b) Psikologis Individu

Menurut Millgram dkk. *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penemuan juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri

(2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berada di luar diri individu dalam mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari:

(a) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.

(b) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang akan cenderung mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasinya. Sebaliknya jika tidak ada pengawasan seseorang cenderung akan menunda apa yang akan dikerjakannya. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi prokrastinasi seseorang.

Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu teman bergaul dan masyarakat. Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas di luar kampus. Aktivitas di luar kampus dapat menambah wawasan bagi seseorang. Namun, tidak semua aktivitas berdampak baik bagi mahasiswa. Terutama jika ia tidak dapat mengatur waktunya antara aktivitas akademik dan non akademik sehingga menyebabkan terganggunya kegiatan belajar.

## 6. Dampak Prokrastinasi

Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Selain itu juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang.

Kemudian juga performa akademik yang rendah, stress, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan dan produktivitas, terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.<sup>33</sup>

### B. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan pelajar perguruan tinggi serta dalam struktur pendidikan Indonesia menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara lainnya. Penggolongan usia mahasiswa adalah 18-25 tahun. Winkel dan Hastuti menambahkan bahwa masa mahasiswa adalah seseorang yang rentang usia 18-19 tahun hingga 24-25 tahun.<sup>34</sup>

Masa dewasa awal merupakan masa puncak perkembangan bagi setiap individu. Secara istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Hurlock juga berpendapat orang dewasa adalah orang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap berkedudukan dengan masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Selain itu, Erikson juga berpendapat bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat.

Pada usia ini individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, dan fisiologis kepada sosok orangtua.<sup>35</sup> Sesuai dengan usianya maka mahasiswa dianggap sebagai seseorang yang mandiri atau memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya serta tingkat ketergantungannya terhadap orang lain rendah. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan mahasiswa merupakan seseorang yang memiliki pendidikan tertinggi dalam satuan pendidikan serta memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya.

---

<sup>33</sup> Jannah and Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya."

<sup>34</sup> W.S Winkel and Sri Hastuti, "Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan" (Yogyakarta: Media Abadi, 2015), h. 182.

<sup>35</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 35, <https://doi.org/10.23916/08430011>.

### C. Skripsi

Skripsi merupakan salah satu syarat wajib bagi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pada bidang studinya masing-masing.<sup>36</sup>

Mahasiswa yang sedang berada di semester 7 sudah bisa memulai dalam penyusunan skripsi dan dapat menyelesaikan studinya minimal 3,5 tahun atau normalnya lulus dalam waktu 4 tahun. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademis bahwa mahasiswa memiliki kompetensi dalam melakukan penelitian di bidangnya. Skripsi diwajibkan kepada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir serta untuk memperoleh gelar sarjana satu.

Sedangkan dalam buku Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana Tahun 2020 bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang disusun berdasarkan penelitian kajian bidang keilmuan masing-masing program studi di lingkungan UIN Raden Intan Lampung yang dilakukan oleh mahasiswa dengan dibimbing oleh dosen dalam rangka menyelesaikan studi Program Sarjana pada jenjang Strata Satu (S1).

Dari pengertian tersebut, peneliti menyimpulkan skripsi adalah karya tulis ilmiah yang dijadikan sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dalam meraih gelar sarjana strata satu (S1).

### D. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono, kerangka berfikir adalah sintesa atau kesimpulan sementara yang dihasilkan dapat berupa kerangka berfikir yang memiliki asosiatif/hubungan maupun komparatif/perbandingan.<sup>37</sup>

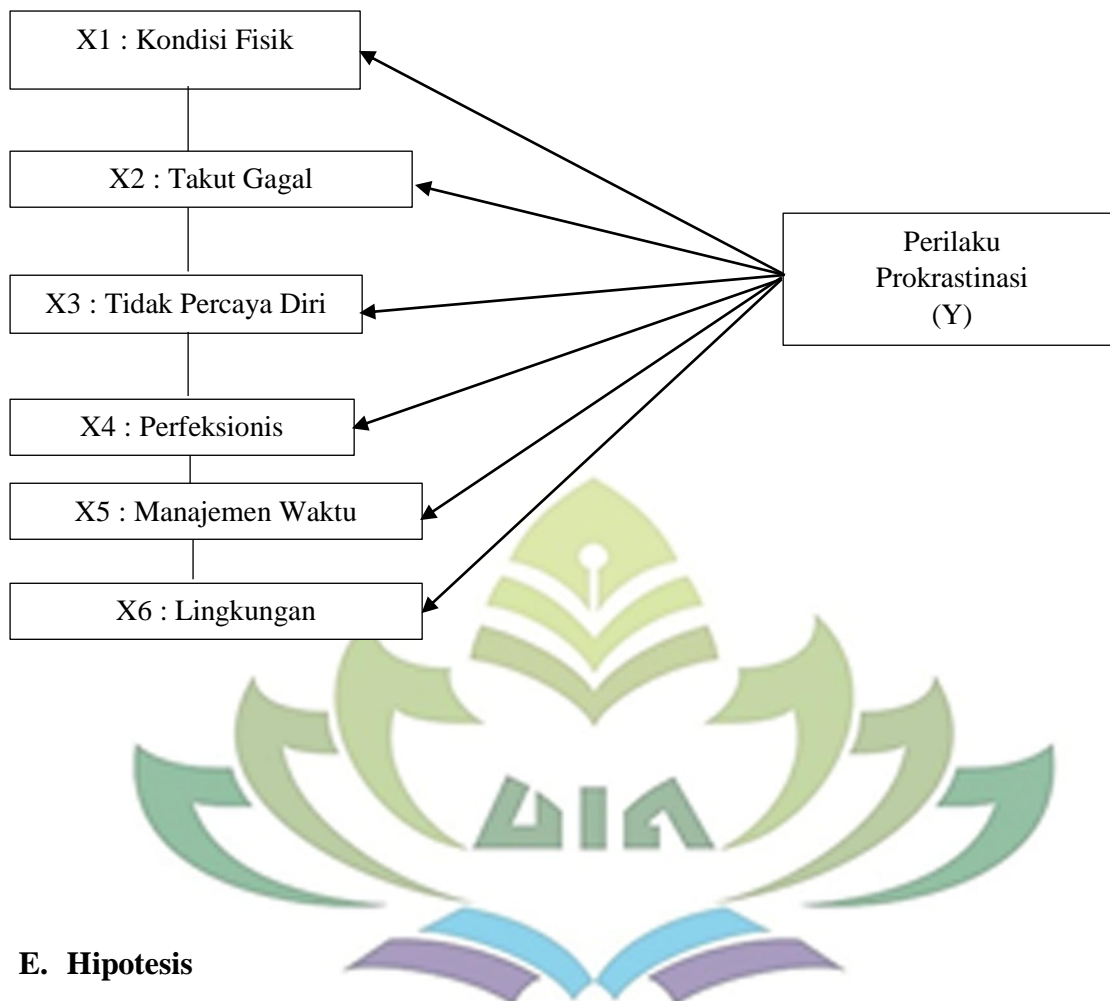
Berikut ini adalah kerangka konsep penelitian yang menjelaskan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik angkatan 2016 di Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berdasarkan 6 indikator yaitu kondisi fisik, takut gagal, tidak percaya diri, perfeksionis, manajemen waktu dan lingkungan.

---

<sup>36</sup> Mukhtazar, *Teknik Penyusunan Skripsi*, Cet. 1 (Yogyakarta: Absolute Media, 2012).

<sup>37</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RnD" (Bandung: Alfabeta, 2015),

**Gambar 2.1 Kerangka Berfikir**



### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang didasarkan atas teori, maka hipotesis yang peneliti ajukan yaitu:

$H_0$  : Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

$H_a$  : Tidak terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. "Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)," h. 174. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Azwar, Saifuddin. "Metodelogi Penelitian Psikologi." In *Cet. I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Beswick, Gery, Esther D. Rothblum, and Leon Mann. "Psychological Antecedents of Student Procrastination." *Australian Psychologist* 23, no. 2 (1988): 207–17.  
<https://doi.org/10.1080/00050068808255605>.
- Fatimaullah, Jahada, and Dodi Priyatmo Silonde. "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari." *Jurnal Bening* 03, no. 01 (2019): h. 115.
- Fauziah, Hana Hanifah. "Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 2, No, no. 105 (2015).
- Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown, and Henri C. Schouwenburg. "Academic Procrastination." *Procrastination and Task Avoidance*, 1995, 71–96.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4).
- Ferrari, Joseph R. "Academic Procrastination : Personality Correlates with Myers-Briggs Types , Self-Efficacy , and Academic Locus of Control," no. January 1992 (2015).
- Hariwijaya, and Triton. "Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal Dan Skripsi." In *Cet. II*, h. 87. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2008.
- Jannah, Miftahul, and Tamsil Muis. "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal BK UNESA* Vol. 04, no. No. 03 (2014): h. 1-8.
- John W, Santrock. "Life Span Development." USA: Macgrow Hill, 2008.
- Juliawati, Dosi. "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING/KONSELOR DALAM MENGURANGI TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SEKOLAH." *Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol. 1, no. No. 2 (2016): h. 1-11.
- Model, A Moderated Mediation. "Procrastination, Self-Downing, Self-Doubt, and Rational Beliefs: A Moderated Mediation Model" 96, no. April (2018): 187–96.  
<https://doi.org/10.1002/jcad.12191>.
- Mukhtazar. *Teknik Penyusunan Skripsi*. Cet. 1. Yogyakarta: Absolute Media, 2012.

- Munawaroh, Martika, Said Alhadi, and Wahyu Saputra. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.
- Muyana, Siti. "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Nisa, Nur Khoirun, Hamid Mukhlis, Dian Arif Wahyudi, and Riska Hediya Putri. "Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan" 1, no. 1 (2019): 29–34.
- Nurkencana, Wayan. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional, 1993.
- Poerwadarminta. "Kamus Umum Bahasa Indonesia." Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Putri, Prastya Wahyu. "Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Qadariah, Siti, Sukarti Hilmi Manan, and Dwi Prameisi Ramadhayani. "Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Prokrastinasi Yang Mengontrak Skripsi." *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat : Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora* Vol 3, No. (2012).
- Rafikasari, Mar'atu Widya Nafi. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Startegi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Sardiman. "Interaksi Dan Motivasi Belajar Dan Mengajar." Jakarta: CV. Rajawali, 2007.
- Sari, Amelia Puspita. "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Pada Penulisan Skripsi Di FKIP Sanata Dharma." Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019.
- Sayekti, Woro Inten, and Dian Ratna Sawitri. "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Empati* 7, no. 1 (2018): 412–23.
- Septiani, Triya. "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018.
- Solihah, Siti, Hubungan Perfeksionisme, Dan Regulasi, Diri Dengan, and Prokrastinasi Akademik. "Hubungan Perfeksionisme Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik



Sugiyono. “Metode Penelitian Kombinasi,” Cet. 8., h. 14. Bandung: Alfabeta, 2016.

———. “Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RnD,” h. 3. Bandung: Alfabeta, 2015.

Surijah, Edwin Adrianta, and Sia Tdjunjing. “Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness.” *Anima, Indonesia Psychological Journal* Vol. 22, no. No. 4 (2007): h. 352-372.

Sutoyo, Anwar. “Pemahaman Individu.” In *Cet. II*, h. 151. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Syarafina, Sabila Okta. “Pengaruh Optimisme Dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja.” *Cognicia* 7, no. 3 (2019): 295. <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no3.295-307>.

Tiwi, Risa Dhona. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prokrastinasi Akademik Antara Peserta Didik Pria Dan Wanita Di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019.” UIN Raden Intan Lampung, 2019.

Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra, and Nadia Sutanto. “Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya.” *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17, no. 1 (2013): 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

Winarni, Endang Widi. “Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif.” Jakarta: Bumi Aksara, 2018.

Winkel, W.S, and Sri Hastuti. “Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan,” h. 182. Yogyakarta: Media Abadi, 2015.

Zusya, Annisa Rosni, and Sari Zakiah Akmal. “Hubungan Self Efficacy Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016): 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>.