

**Analisis Penyebab Terjadinya Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PAI
Angkatan 2022 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Aktif Organisasi)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Jurusan Tarbiyah dan
Keguruan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene

Oleh:

RAHMAWATI

NIM: 10156120084

JURUSAN TARBIYAH DAN KEGURUAN

STAIN MAJENE

2025

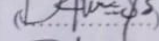
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Analisis Penyebab Terjadinya Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene. (Studi Kasus pada Mahasiswa Aktif Organisasi)" yang disusun oleh **Rahmawati NIM: 10156120084**, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Tarbiyah dan Keguruan STAIN Majene, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah yang diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 23 Januari 2025, bertepatan dengan 23 Rajab 1446 H, dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam dengan beberapa perbaikan.

Majene, 23 Januari 2025

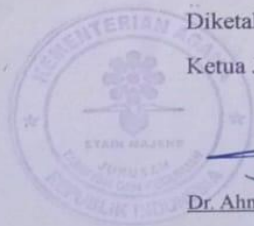
Majene, 23 Rajab 1446 H

DEWAN PENGUJI

Ketua	: Darwis, S.Si., M.Si	
Sekretaris	: Muammar Zuhdi Arsalan, S.Pd., M.Pd	
Munaqisy I	: Dr. H. Suddin Bani, M.Ag	
Munqisy II	: Zuhdiah, S.Hum., M.Pd	
Pembimbing I	: Okky Naomi Sahupala, S.Psi., M.A	
Pembimbing II	: Hj. Zulfianah Sunusi, S.Pd., M.Pd	

Diketahui oleh;

Ketua Jurusan Tarbiyah dan Keguruan



Dr. Ahmad Muaffiq N. S. Ag., M. Pd.

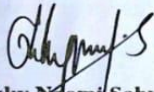
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi Rahmawati NIM: 10156120084, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Jurusan Tarbiyah dan Keguruan STAIN Majene, setelah meneliti dan mengoreksi secara seksama skripsi berjudul "Analisis Penyebab Terjadinya Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene (Studi Kasus pada Mahasiswa Aktif Organisasi)" memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat disetujui untuk diseminarkan.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk diproses lebih lanjut.

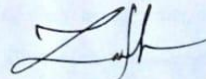
Majene, 20 Januari 2025

Pembimbing I



Okky Naomi Sahupala, S.Psi., M.A
NIP.198810152019032006

Pembimbing II



Hj. Zulfianah Sunusi, M.Pd.
NIP.1988042442019032009

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmawati
NIM : 10156120084
Tempat, Tanggal Lahir : Malaysia Sabah, 27 Oktober 2000
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan
Alamat : Mamuju, Sul-Bar
Judul : Analisis Penyebab Terjadinya *Prokrastinasi*
Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
(STAIN) Majene. (Studi Kasus pada
Mahasiswa Aktif Organisasi)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri. Jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya, batal demi hukum.

Majene, 23 Januari 2025

Penyusun



Rahmawati

Nim:1015612008

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Assalamualaikum Wr. Wb. Puji syukur kita haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga nasih diberikan kesempatan untuk beraktivitas terutama dalam menuntut ilmu dan beribadah kepadanya.

Shalawat serta salam juga tak lupa kita kirimkan kepada junjungan kita yakni baginda Rasulullah SAW, yang berkat beliaulah yang berhasil membawa kita dari alam kegelapan tanpa ilmu menuju alam yang penuh dengan ilmu dan keberkahan.

Penyusun juga tak lupa mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya Bapak Abd. Rahman S dan Ibu Rukayya yang Selama ini menjadi garda terdepan penyusun dalam menyelesaikan studi ini, selalu mendoakan dan memberikan *support* tanpa henti sehingga penyusun sampai ditahap yang sekarang. Semoga saja kerja kerjas mereka diganti dengan amal yang tidak akan terputus oleh Allah SWT. Penyusun juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, sepantasnyalah penyusun menyampaikan penghargaan yang tinggi dan ucapan terima kasih kepada semua pihak diantaranya:

1. Prof. Dr. Hj. Wasilah, S.T., M.T. selaku Ketua STAIN Majene
2. Dr. Muhammad Nasir, M.A. selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Kelembagaan STAIN Majene
3. Dr. Basman, M.Ag. selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi, Umum Perencanaan dan Keuangan STAIN Majene
4. Abdul Rahman, M.Pd., Ph.D. selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama STAIN Majene

5. Dr. Ahmad Muaffaq N, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Tarbiyah dan Keguruan STAIN Majene
 6. Okky Naomi Sahupala, S.Psi.,M.A. selaku pembimbing pertama penyusun
 7. Hj. Zulfianah Sunusi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing kedua penyusun
 8. Dr. H. Suddin Bani, M.Ag. selaku penguji pertama penyusun
 9. Zuhdia, S.Hum., M.Pd. selaku penguji kedua penyusun
 10. Teman-teman kelas, yang telah kebersamai selama kurang lebih 4 (empat) tahun yang telah memberikan banyak dukungan dan pengalaman selama penyusun menuntut ilmu di perantauan yaitu Kota Majene.
 11. Sahabat penyusun yang tidak kalah pentingnya dalam menyelesaikan skripsi ini, yang selalu siap kapan dan dimanapun penyusun butuhkan.
 12. Terakhir penyusun juga mengucapkan banyak terima kasih kepada diri saya sendiri yaitu Rahmawati, karena telah menjadi perempuan kuat selama masa menuntut ilmu di kota orang. Sudah menjadi perempuan pemberani untuk keluar dari zona nyaman agar bisa mendapatkan ilmu dan pengalaman luar biasa yang kelak akan diteruskan kepada keturunannya.
- Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penyusun demi menghasilkan penelitian yang lebih baik dan bermanfaat bagi pengembangan PAI.

Majene, 30 Juni 2025

Penulis



Rahmawati

Nim.10156120084

DAFTAR ISI

Sampul	i
Pengesahan Skripsi	ii
Persetujuan Pembimbing.....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Lampiran.....	ix
Abstrak	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
A. Prokrastinasi Akademik	12
B. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	17
C. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	19
D. Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik	21
E. Kerangka Konseptual	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan Lokasi Penelitian	24

B. Pendekatan Penelitian	25
C. Sumber Data.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
E. Instrument Penelitian	27
F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	28
G. Pengujian Keabsahan Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	30
A. Gambaran Umum STAIN Majene	30
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian	38
D. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup.

ABSTRAK

Nama : Rahmawati
NIM : 10156120084
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul : Analisis Penyebab Terjadinya *Prokrastinasi* Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene. (Studi Kasus pada Mahasiswa Aktif Organisasi)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022 di STAIN Majene yang aktif dalam organisasi. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas kuliah yang dapat memengaruhi prestasi belajar.

Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi terhadap dua mahasiswa aktif organisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *prokrastinasi* disebabkan oleh faktor internal seperti kelelahan, kurang motivasi, dan rendahnya percaya diri, serta faktor eksternal seperti padatnya kegiatan organisasi dan gangguan lingkungan. Diperlukan strategi pengelolaan diri dan dukungan lingkungan untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Kata Kunci: *Prokrastinasi* Akademik, Mahasiswa PAI, Organisasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan menunda-nunda hampir dilakukan setiap orang. Sebagian orang yang melakukan penundaan sebab kegiatan yang belum mencapai batas waktu, serta ada pula yang menunda mengerjakan tugas tanpa sebab yang jelas. Kegiatan menunda ini disebut juga dengan *prokrastinasi*, sejalan dengan pernyataan Steel yang dikutip oleh Harmalis menyatakan *prokrastinasi* adalah kegiatan menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan, walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.¹

Kegiatan menunda suatu pekerjaan merupakan kebiasaan buruk yang mesti dihentikan, karena Allah SWT tidak menyukai orang yang menunda pekerjaan apalagi dalam hal ibadah seperti menuntut ilmu. Sebagaimana yang dijelaskan firman Allah dalam Q.S Luqman/31:34

وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ

Terjemahan:

“Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan di usahakannya besok. Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati”²

Terjemahan bahasa mandar:

“*Anna andiang diang tau mau na mesana mala ma'issang mannassa anu iya na akkaresoi madondong. Anna andiang diang tau mala ma'issang di lino inna na naengei mate*”³

¹ Harmalis, “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.” Indonesian Journal Of Counseling & Development 2, no. 1 (2020) h. 85.

² Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan tafsirnya* (Jakarta: LPMQ Kemenag, 2019)

³ Muh. Idham Khalid Bodi, *Koroang Malaqbi: Al-Quran Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia* (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019)

Ayat di atas di tafsirkan bahwa tidak ada satu pun jiwa, baik yang berilmu maupun yang tidak, yang mampu mengetahui secara pasti dan rinci apa yang akan dikerjakannya pada hari besok, termasuk dampak dan hasil dari usaha yang dilakukannya. Demikian juga, tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui dengan pasti di mana dan kapan dia akan meninggal dunia.⁴

Berdasarkan tafsiran tersebut, mengajarkan untuk tidak menunda-nunda pekerjaan, karena kita tahu apa yang akan terjadi besok dan berusaha semaksimal mungkin hari ini serta menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT. Serta menghargai waktu karena kesempatan hari ini belum tentu ada lagi di masa depan. Dalam konteks *prokrastinasi* akademik, ayat tersebut mengingatkan bahwa menunda tugas dengan alasan masih ada waktu bukanlah sikap yang tepat. Sebaliknya, kita harus segera menyelesaikan tanggung jawab tanpa menunda karena esok hari tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi.

Perilaku *prokrastinasi* merupakan sikap yang tidak mudah untuk dihentikan. Kebiasaan ini sudah melekat pada diri seseorang sehingga menyebabkan banyaknya rencana yang telah dibuat tetapi batal dikerjakan hanya karena tidak pandai dalam memanfaatkan waktu. Seseorang beranggapan bahwa besok masih ada waktu sehingga memilih untuk menunda suatu pekerjaan. Hal ini merupakan salah satu tanda bahwa seseorang tidak memahami pentingnya waktu. Ketika individu terlalu sering menunda, hal ini akan berdampak pada akumulasi tugas dan tekanan mental yang lebih besar di kemudian hari. Kebiasaan menunda pekerjaan juga dapat menghambat pencapaian tujuan, menurunkan produktivitas dan bahkan melemahkan rasa tanggung jawab. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menyadari bahwa waktu adalah aset yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan sebaik mungkin.

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah jilid 11* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), h.163-164

Islam sendiri mengajarkan kita untuk menghargai waktu dan tidak menunda-nunda pekerjaan. Hal ini disebutkan dalam firman Allah pada Q.S Asy-Syarah/94:7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝٧

Terjemahan:

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)”⁵

Terjemahan bahasa Mandar:

“*Jari mua' purami (urusanmu mesa), jari pogau'mi urusan laengna*”⁶

Buya Hamka dalam bukunya menafsirkan surah Al-Insyirah menjelaskan bahwa maka apabila kamu telah selesai suatu pekerjaan atau rencana telah menjadi kenyataan, Fan-shab! Artinya bersiaplah buat memulai pekerjaan yang baru. Dengan kesadaran bahwa segala pekerjaan yang telah selesai atau yang akan engkau mulai tidaklah terlepas daripada kesulitan, tapi dalam kesulitan itu kemudahan pun akan ikut serta. Ada-ada saja nanti ilham yang diberikan Allah kepadamu, asal engkau senantiasa menyandarkan segala pekerjaanmu itu kepada iman.⁷

Berdasarkan tafsiran di atas, menjelaskan bahwa setelah menyelesaikan satu pekerjaan, kita harus segera bersiap untuk memulai pekerjaan baru. Setiap tugas pasti ada kesulitan, tapi dalam kesulitan itu juga ada kemudahan yang Allah berikan. Asalkan kita bersandar kepada Allah SWT yang akan memberikan ilham dan jalan keluar. Ayat tersebut berkaitan dengan *prokrastinasi* akademik yang

⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan tafsirnya* (Jakarta: LPMQ Kemenag, 2019)

⁶ Muh. Idham Khalid Bodi, *Koroang Malaqbi: Al-Quran Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia* (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019)

⁷ Hamka, *Tafsir Al- Azhar Jilid 10* (Singapur: Pustaka Nasional PTE LTD Singapore, 1990)h.8043

mengajarkan kita untuk tidak menunda-nunda pekerjaan. Setelah menyelesaikan tugas, jangan bermalas-malasan tetapi segera lanjutkan ke tugas berikutnya. Dengan keyakinan bahwa Allah SWT akan mempermudah langkah kita, kita tidak perlu takut menghadapi kesulitan dan harus tetap bergerak maju.

Perilaku *prokrastinasi* tidak dapat dibiarkan dalam proses pendidikan karena perilaku *prokrastinasi* itu dapat berakibat pada tidak optimalnya perkembangan belajar peserta didik. Hal ini tentunya berkaitan dengan tujuan pendidikan untuk mengarahkan peserta didik dalam proses pembelajaran, sehingga Unsur yang harus dilakukan oleh pengajar yaitu mentransfer ilmu kepada peserta didik serta memberikan arahan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 tentang pendidikan tinggi bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”⁸

Sejalan dengan pernyataan di atas, maka diharapkan melalui dunia pendidikan peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya melalui pembelajaran. Mahasiswa dituntut untuk terus aktif dalam setiap pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat mengembangkan potensi diri mahasiswa yakni melalui pembelajaran, maka pemberian tugas merupakan salah satu solusi yang sering kali ditemukan di sebuah perguruan tinggi.

Selain pemberian tugas, kegiatan-kegiatan penunjang yang disediakan oleh perguruan tinggi seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dan masih banyak lagi kegiatan penunjang lainnya. Akan tetapi,

⁸ Kementrian Hukum dan HAM, “UU RI No. 12/2012 Tentang Pendidikan Tinggi,” *Undang Undang*, 2012, 18.

kegiatan yang paling sering didapatkan mahasiswa yaitu pemberian tugas yang diperoleh setiap mata kuliah.

Keterlambatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas dapat menyebabkan nilai dari mahasiswa itu sendiri di bawah standar kelulusan atau tidak mencapai target ketuntasan. Briordy menemukan sekitar 20% siswa menyatakan diri mengalami masalah *prokrastinasi*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda merupakan perilaku yang memengaruhi nilai akademik dan mengganggu kenyamanan hidup.

Kebiasaan dalam melakukan *prokrastinasi* akademik sangat memberikan dampak negatif pada kinerja akademik termasuk juga akan menurunkan kualitas pekerjaan, meningkatkan stres, dan kecemasan yang dapat mengganggu keseimbangan hidup dan kesehatan mental. Pengertian ini didukung oleh Tice D.M dan Baumeister R.F yang dikutip oleh Albert & Cholichul, mengatakan bahwa mahasiswa yang cenderung mengalami *prokrastinasi* akademik cenderung merasa lebih stres, memiliki kesehatan yang buruk dan meraih nilai yang lebih rendah daripada mereka yang tidak melakukan *prokrastinasi*.⁹ Sejalan dengan yang disampaikan oleh Ferrari & Tice dikutip oleh Muyana, *prokrastinasi* atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan.¹⁰

Dari pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang cenderung melakukan *prokrastinasi* diakibatkan adanya kecemasan serta ketakutan akan kegagalan sehingga menyebabkan mahasiswa itu mengalami stres bahkan membuat kesehatannya menjadi buruk. *Prokrastinasi* akademik yang

⁹Albert Aditias & Cholichul Hadi, "Perilaku Prokrastinasi: Berbasis Performansi Kerja", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no.1, (2022), h.325

¹⁰Muyana, "*Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no.1 (2018) h. 46

paling sering dilakukan mahasiswa ialah tugas-tugas yang membutuhkan tingkat fokus yang tinggi serta pemahaman yang luas dalam pengerjaannya.

Penyebab *prokrastinasi* di kalangan mahasiswa tidak terlepas dari faktor-faktor yang ada pada mahasiswa itu sendiri, baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang dimaksud adalah yang berhubungan dengan motivasi rendah, manajemen waktu, kecemasan, *perfeksionis* dan psikologi atau emosi.¹¹ Selain faktor internal, faktor eksternal juga merupakan salah satu faktor penyebab prokrastinasi yang berasal dari luar diri individu yang mencakup lingkungan individu itu berinteraksi, seperti pengaruh teman sebaya, dukungan dan tekanan keluarga, tuntutan akademik dan keterlibatan dalam organisasi serta penggunaan teknologi yang terlalu berlebihan.¹²

Peneliti melakukan survei awal di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene pada Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022. Dari 165 mahasiswa angkatan 2022 terdapat 64 mahasiswa yang ikut organisasi, jumlah ini merupakan keseluruhan mahasiswa dari lima kelas yakni Tp.1 sampai dengan Tp.5 yang ada pada Prodi PAI. Berdasarkan survei awal tersebut, peneliti menemukan indikasi bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, khususnya dalam hal kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik atau *prokrastinasi*.

Permasalahan ini ternyata juga terjadi secara global. Berdasarkan laporan statistik terbaru oleh Giovanni della Ventura, sebanyak 80% hingga 95% mahasiswa di dunia mengakui bahwa mereka kerap menunda tugas akademik, dan

¹¹M Smith, J & Johnson, "Psychological Factors Affecting Academic Procrastination in University Students," *Journal of Educational Psychology* 2 (2023):h. 213.

¹²Andriani, "Pengaruh Teman Sebaya Dan Keterlibatan Organisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psikologi Pendidikan* 12, no. 1 (2022), h. 25–30.

sekitar 50% di antaranya tergolong sebagai penunda kronis. Rata-rata waktu yang terbuang karena prokrastinasi mencapai 2 jam 25 menit per hari, atau setara dengan lebih dari 55 hari dalam setahun, yang sebagian besar dihabiskan untuk aktivitas non-produktif seperti media sosial dan hiburan daring. Akibatnya, mahasiswa rentan mengalami stres, penurunan nilai akademik, dan penyesalan di akhir tenggat waktu.¹³

Pemilihan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa PAI memiliki peran strategis dalam pengembangan nilai-nilai keislaman, baik di lingkungan kampus maupun di masyarakat. Sebagai calon pendidik dan agen perubahan sosial keagamaan, mahasiswa PAI dituntut untuk mampu menunjukkan kedisiplinan, tanggung jawab, serta keteladanan dalam perilaku akademik. Namun, dalam realitanya, tidak sedikit mahasiswa PAI yang aktif dalam organisasi justru mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas organisasi. Hal ini menunjukkan adanya tantangan tersendiri yang menarik untuk dikaji secara ilmiah, khususnya terkait kecenderungan *prokrastinasi* akademik dalam kelompok mahasiswa tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait faktor-faktor yang menjadi penyebab *prokrastinasi* yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi PAI di STAIN Majene. Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa PAI angkatan 2022 yang ikut dalam organisasi.

¹³ Giovanni della Ventura, *Procrastination Statistics and Facts 2025: Shocking Truths*, Giodella Blog, 24 Desember 2024, diakses 29 Juni 2025, <https://giodella.com/procrastination-statistic.com>

B. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus

Adapun fokus penelitian dan deskripsi fokus pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Fokus Penelitian	Deskripsi Fokus
Faktor-faktor penyebab terjadinya <i>prokrastinasi</i> akademik	<i>Prokrastinasi</i> akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik. Adapun faktor-faktor penyebab <i>prokrastinasi</i> akademik yaitu faktor internal yang merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa dan faktor eksternal yang merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana analisis faktor-faktor penyebab terjadinya *prokrastinasi* akademik mahasiswa PAI angkatan 2022 yang ikut organisasi di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.

D. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu memiliki peran penting dalam penyusunan skripsi, sebab untuk mengetahui adanya perbedaan antara penelitian sebelumnya yang memiliki hubungan dengan tema *prokrastinasi* akademik. Oleh sebab itu, diperlukan adanya penjelasan terhadap penelitian terdahulu dengan harapan dapat memberikan kemudahan dalam memahami perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini. Adapun penelitian terdahulu yakni:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faizah Magerang, Darma Yuningsi Suleman tahun 2022 tentang “ *Deskripsi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana*”¹⁴ persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terdapat pada jenis penelitian yang menggunakan penelitian kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Selain persamaan ada juga perbedaan dari penelitian tersebut yakni perbedaan karakter antara siswa dan mahasiswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Okky Nurrohim Akbar pada tahun 2022 dengan judul “ *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung*”¹⁵ adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas tentang prokrastinasi. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu membahas hubungan antara manajemen waktu dan *prokrastinasi* sedangkan peneliti membahas tentang faktor-faktor penyebab terjadinya *prokrastinasi*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Iskandar pada tahun 2023 dengan judul “*Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra*”¹⁶ persamaan penelitian ini adalah mahasiswa sebagai subjek penelitian. Adapun perbedaan yaitu penelitian terdahulu membahas

¹⁴Darma Yuningsi Suleman ,Faizah Magerang, ‘Deskripsi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana’.

¹⁵Akbar, “Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung.”

¹⁶ Yusuf Iskandar, “Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Nusa Putra,” n.d.

tentang hubungan *self-efficacy* dengan *prokrastinasi* akademik sedangkan peneliti membahas faktor-faktor penyebab terjadinya *prokrastinasi* akademik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *prokrastinasi* akademik dapat terjadi dikalangan pelajar termasuk mahasiswa. Oleh sebab itu perlu sekiranya untuk memahami apa saja yang menjadi faktor penyebab *prokrastinasi* akademik demi perbaikan pendidikan di masa mendatang.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *prokrastinasi* di kalangan mahasiswa PAI angkatan 2022 yang ikut organisasi di STAIN Majene.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dari data penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan *prokrastinasi* akademik di kalangan mahasiswa PAI yang ikut organisasi. Sehingga mampu memberikan edukasi kepada beberapa pihak untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* di kalangan masyarakat terutama pada kalangan akademik

b. Manfaat praktis

1) Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada perguruan tinggi dalam memahami faktor-faktor penyebab *prokrastinasi*

akademik, sehingga perguruan tinggi dapat mengembangkan strategi untuk membantu mahasiswa dalam mencegah kemungkinan *drop-out* akibat *prokrastinasi* yang berkepanjangan.

2) Bagi Prodi PAI

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang efektif untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik di kalangan mahasiswa. Sehingga dapat digunakan untuk merancang program pembinaan yang lebih tepat sasaran, serta menciptakan lingkungan akademik yang mendukung keseimbangan antara kegiatan organisasi dan pencapaian akademik mahasiswa.

3). Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipelajari dan dimanfaatkan dalam memahami apa saja faktor-faktor terjadinya *prokrastinasi* akademik sehingga mahasiswa dapat mencari cara dalam menanggulangi resiko terjadinya *prokrastinasi* berkelanjutan.

4). Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa memaksimalkan dan memperdalam kembali penelitian tentang faktor-faktor penyebab *prokrastinasi* akademik.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. *Prokrastinasi Akademik*

1. Pengertian *Prokrastinasi*

Hayden Finch, mengemukakan bahwa *prokrastinasi* berasal dari kombinasi kata latin *pro* yang berarti mendukung dan *crastinus* yang berarti hari besok.¹ Jadi, *prokrastinasi* adalah kegiatan menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Sedangkan secara etimologis *prokrastinasi* merupakan suatu prosedur untuk menanggulangi kecemasan yang berkaitan dengan bagaimana cara mengawali maupun melengapi sebuah karier dalam hal membuat keputusan.²

Istilah *prokrastinasi* pertama kali digunakan Brown dan Holtzman pada tahun 1967 untuk menggambarkan kecenderungan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga individu gagal menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.³ Akibat dari perilaku tersebut, individu akan mengalami tekanan akibat waktu yang semakin sempit, penurunan kualitas hasil pekerjaan, serta peningkatan tingkat stres. Solomon & Rothblum yang dikutip oleh Harmalis mengatakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai *prokrastinasi* apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang ulang

¹ Hayden Finch, "*The Psychology of Procrastination*" (California: Rockridge Press, 2020),h.3

² Z M Tatan, "*Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi*" 2, no. 1 (2011),h. 82–89.

³ Kholid Mawardi, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktivistis," *Griya Jurnal IAIN Purwokerto* 24, no. 1 (2019), h. 125.

secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang *prokrastinator*.⁴

Dilihat dari pendapat beberapa ahli di atas, seseorang yang menunda sesuatu meskipun tahu bahwa itu akan memberikan kerugian dikemudian hari seperti menghasilkan stres, menurunkan kualitas pekerjaan/mengorbankan ketenangan pikiran. *Prokrastinasi* sendiri memiliki dua jenis yaitu pasif dan aktif.

Penundaan secara pasif yaitu perilaku individu yang sering menghindari tenggat waktu atau batas waktu bahkan setelah mereka membuat keputusan, mereka tetap menghindari dan mengambil tindakan. Adapun penundaan secara aktif, yaitu pada saat seseorang dengan sengaja membuat keputusan untuk menunda-nunda, sebab seseorang yang berada di posisi ini yakin bahwa “*Word better under pressure*” yang artinya bekerja lebih baik dibawah tekanan. Seseorang yang berada dalam posisi ini percaya bahwa tekanan waktu akan meningkatkan kemampuan mereka.⁵ Adapun pernyataan dari Joseph Ferrari yang mengatakan “semua orang suka menunda-nunda, tetapi tidak semua orang suka jadi penunda.”⁶ Maksud dari pernyataan tersebut adalah menunda-nunda sesekali adalah hal yang wajar dan dapat terjadi pada siapa saja, tetapi menjadi penunda adalah ketika seseorang terus-menerus menunda tugas penting hingga menyebabkan konsekuensi negatif seperti stres, kinerja yang buruk dan masalah negatif lainnya.

⁴ Harmalis, “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam,” *Indonesian Journal of Counseling & Development* 02, no. 01 (2020), h. 83–91.

⁵ Ferrari, J.R. & Tice, D. M. Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-Efficacy, and Task Importance. *Journal of Research in Personality*, 34.1 (2000)h. 73-83

⁶ Hayden Finch, “*The Psychology of Procrastination*” (California: Rockridge Press, 2020),h. 6

Prokrastinasi memiliki dampak yang sangat merugikan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, oleh sebab itu individu perlu mengetahui beberapa strategi yang dapat mengatasi *prokrastinasi* antara lain:

- a. Menetapkan tujuan yang *spesifik* dan terukur, individu dapat lebih mudah memotivasi diri untuk mencapainya.
- b. Membuat rencana tindakan untuk menyelesaikan tugas dalam mengorganisir pekerjaan dan mengurangi kebingungan.
- c. Menggunakan teknik manajemen waktu seperti menetapkan prioritas dan mengalokasikan waktu untuk setiap tugas, dapat meningkatkan efisiensi kerja.
- d. Mengurangi distraksi dengan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dengan minim gangguan dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi.
- e. Menerima ketidaksempurnaan dengan menyadari bahwa tidak ada yang sempurna dan menerima hasil yang cukup baik dapat mengurangi tekanan dan memungkinkan individu untuk bergerak maju.⁷

2. *Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi tidak hanya terjadi dikalangan masyarakat yang mempunyai pekerjaan wajib yang dituntut untuk mencapai sebuah target, melainkan *prokrastinasi* juga dapat terjadi dalam kalangan pelajar yang disebut dengan *prokrastinasi akademik*.

Prokrastinasi akademik telah dikemukakan oleh para ahli seperti yang dikemukakan oleh Ghufron, *prokrastinasi akademik* adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan tugas akademik. Selain itu, Ghufron juga menyebutkan ada enam jenis-jenis tugas yang sering di *prokrastinasi* oleh pelajar yaitu tugas mengarang, tugas belajar menjelang ujian,

⁷Steel,P.,&Klingsieck,K.B.“Academic procrastination: Psychological causes and consequences”. *Psychological Bulletin*, 142,1,(2016) 65-76.

tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan dan penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan.⁸

Ferrari, juga mengatakan *prokrastinasi* akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah, kuliah, dan kursus.⁹

Dalam *prokrastinasi* akademik juga terdapat teori-teori pendukung yaitu sebagai berikut:

- a. Teori *Psikodinamika*. Salah satu tokoh teori psikodinamika yakni Freud mengatakan seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawa sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan.
- b. Teori *Behavioristik*, dimana penganut teori ini beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akan muncul akibat dari proses pembelajaran. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya.
- c. Teori *Kognitif* dan *behavioral-kognitif*. Salah satu tokoh yang mengemukakan teori ini yakni Ellis dan Keanus memberikan penjelasan tentang *prokrastinasi* dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Bahwa *prokrastinasi* terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang. Sehingga keyakinan tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah.¹⁰

Selain teori tentang *prokrastinasi* akademik, ciri-ciri terjadinya *prokrastinasi* juga telah dikemukakan oleh Burka dan Yuen. Menurut Burka dan

⁸ Soegiyanto,dkk,“Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Atlet,” *Jurnal Kependidikan* 3, no. 1 (2019),h. 107.

⁹ Harmalis,“Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam,” *Indonesian Journal of Counseling & Development*, h.85

¹⁰ Harmalis,“Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam,” h. 87

Yuen seorang *procrastinator* memiliki karakteristik-karakteristik tertentu yang disebut sebagai “kode *prokrastinasi*”.

Adapun kode *prokrastinasi* yang dimaksud antara lain:

1) . Kurang percaya diri

Individu yang melakukan penundaan biasanya berjuang dengan perasaan yang kurang percaya diri dan kurang dalam menghargai dirinya sendiri. Hal ini bisa saja berasal dari ADHD, depresi, dan kecemasan. Selain itu, bentuk penundaan itu berasal dari keyakinan bahwa kita tidak pantas untuk memulai atau menemukan kesuksesan bahwa kita mampu menyelesaikan tugas.

2) . *Perfeksionis*.

Procrastinator merasa bahwa segala sesuatu harus sempurna. Lebih baik menunda bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Ferrari “*presumably, a person procrastinates in order to again additional time to produce the best possible product*” yang berarti seseorang menunda-nunda untuk mendapatkan waktu tambahan untuk menghasilkan produk terbaik.¹¹

3) . Tingkah laku menghindari.

Procrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.¹² *Procrastinator* yang terlibat dalam perilaku menghindari biasanya merasa terancam oleh tugas akademik yang menuntut, sehingga mereka mencari

¹¹ Joseph Ferrari, Johnson Judith, and William Mc Cown, *Procrastination and Task Avoidance*, Plenum Pre (New York, 1995).h. 38

¹²Syarifan Nurjan, “Analisis Toeritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *Studi Kependidikan Dan Keislaman* 10, no. 01 (2020): 63–64.

pelarian dengan melakukan kegiatan lain yang lebih mudah atau menyenangkan.

B. Faktor -faktor Prokrastinasi Akademik

1. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik Menurut Ghufron dan Rini

Menurut Ghufron dan Rini, faktor-faktor penyebab *prokrastinasi* akademik ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasan tentang kedua faktor tersebut sebagai berikut¹³:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

1) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kesehatan seseorang berperan dalam munculnya perilaku *prokrastinasi* akademik. Sebagai contoh, individu yang mengalami kelelahan cenderung lebih rentan menunda tugas dibandingkan mereka yang berada dalam kondisi fisik yang baik.

2) Kondisi psikologis individu

Sebagaimana dijelaskan oleh Millgram dkk yang dikutip oleh Ghufron dan Rini, ciri kepribadian seseorang dapat mempengaruhi perilaku *prokrastinasi*, misalnya dalam kemampuan bersosialisasi yang terlihat melalui interaksi sosialnya. Selain itu, tingkat motivasi individu juga memiliki pengaruh negatif terhadap *prokrastinasi*. Semakin besar motivasi

¹³ Ghufron M. Nur, Risnawita S. Rini, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 165-167

intrinsik yang dimiliki seseorang saat menghadapi tugas, semakin rendah kemungkinan terjadinya *prokrastinasi*, termasuk kendali diri yang lemah.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

1) Gaya pengasuhan orang tua

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete dikutip oleh Ghufon dan Rini, ditemukan bahwa pola pengasuhan ayah yang sangat tegas dapat mendorong kecenderungan *prokrastinasi* kronis pada anak perempuan. Sebaliknya, pengasuhan ayah yang tegas namun tetap fleksibel cenderung menghasilkan anak perempuan yang tidak menunjukkan perilaku *prokrastinasi*. Selain itu, ibu yang memiliki kecenderungan untuk menghindari *prokrastinasi* cenderung menghasilkan anak perempuan dengan pola yang serupa, yaitu menghindari perilaku *prokrastinasi*.¹⁴

2) Kondisi lingkungan

Lingkungan yang longgar atau kurang pengawasan lebih sering dikaitkan dengan tingginya tingkat *prokrastinasi* akademik, dibandingkan dengan lingkungan yang memiliki pengawasan ketat. Namun, tingkat pendidikan atau lokasi sekolah, baik di pedesaan maupun di perkotaan, tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *prokrastinasi* akademik.

2. Manajemen Waktu Sebagai Penyebab *Prokrastinasi* Akademik

Selain pembahasan tentang kondisi fisik dan kondisi psikologis individu serta pembahasan tentang gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan oleh Ghufon dan Rini di atas, manajemen waktu yang dibahas dalam buku Dwi

¹⁴ Ghufon M. Nur, Risnawita S. Rini, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 165-167

Nugroho Hidayanto, terdapat beberapa pengertian manajemen waktu oleh para ahli yaitu, menurut Hynes, mengatakan manajemen waktu merupakan proses individu dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaat dan efisiensi. Selain itu, Davidson juga menyatakan manajemen waktu merupakan cara memanfaatkan waktu dengan baik di mana individu mampu menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas.¹⁵

Indra dan Wahyuni, menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, karena mereka dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak terbebani oleh penumpukan pekerjaan. Selain itu, mereka juga mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, seperti partisipasi dalam organisasi mahasiswa.¹⁶

Menurut Susanti, manajemen waktu adalah proses pengaturan dan pengalokasian waktu secara bijaksana untuk menyelesaikan berbagai tugas, sehingga individu dapat bekerja secara lebih teratur dan terfokus.¹⁷

C. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk yang dikutip oleh Syarifan Nurjan, mengatakan bahwa suatu perilaku *prokrastinasi* akademik dapat terjadi dalam indikator tertentu yang diukur ciri-cirinya. Adapun ciri-ciri *prokrastinasi* akademik sebagai berikut¹⁸:

¹⁵ Dwi Nugroho Hidayanto, 'Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi' (PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers, 2023), h. 11–12.

¹⁶ Indra, A. & Wahyuni, F. "Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18,3,(2022) 150-165.

¹⁷ Susanti, R. "*Manajemen Waktu: Strategi Efektif Mengelola Aktivitas Sehari-Hari*". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2021).

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan penundaan tahu bahwa tugas yang dimiliki harus diselesaikan dengan segera. Akan tetapi, dia memilih menunda-nunda dalam memulai mengerjakannya serta menunda untuk menyelesaikannya. Akibatnya, meskipun waktu terus berjalan, tekanan yang dihadapi semakin besar, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pekerjaan dan meningkatkan tingkat stres.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Pelaku penundaan menghabiskan banyak waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, dia juga melakukan hal yang tidak perlu ketika menyelesaikan tugas, tanpa melihat keterbatasan waktu yang dia punya. Hal ini sering kali membuat pelaku penundaan merasa terjebak dalam siklus yang tidak produktif, di mana mereka lebih fokus pada persiapan yang tidak mendesak daripada menyelesaikan tugas itu sendiri.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Pelaku penundaan memiliki kesulitan dalam melaksanakan tugas sesuai batas waktu yang telah diberikan. Sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, kegagalan untuk memenuhi batas waktu yang ditetapkan dapat mengurangi kepercayaan diri pelaku penundaan, menambah tekanan psikologis, dan memperburuk perasaan cemas atau stres.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Pelaku penundaan dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, dia hanya menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga

¹⁸ Syarifan Nurjan, “ Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa” *MUADDIB: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10, no. 01 (2020) h. 69-70

menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas.

D. Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan yang berulang terhadap tugas-tugas akademik, dan jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengganggu pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecenderungan menunda tugas ini. Strategi utama dalam mengatasi *prokrastinasi* akademik yaitu kemampuan untuk regulasi diri, dimana individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu, mengatur fokus, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sejalan dengan pernyataan dari Zimmerman yang dikutip oleh Putri Ramadhani Ayu Ardiana dkk, mengatakan regulasi diri adalah suatu proses individu menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan-tujuan personal.¹⁹

Selain regulasi diri, strategi yang bisa digunakan juga yaitu manajemen waktu. Kemampuan individu dalam mengatur waktu secara efektif adalah strategi penting untuk mencegah terjadinya *prokrastinasi* akademik. Namun sebaliknya, individu yang tidak mampu mengatur waktu secara efisien, akan berakibat pada stress akademik yang menjadi penyebab individu untuk melakukan penundaan. Sejalan dengan pernyataan dari nayak yang dikutip oleh Annisa Bela, mengatakan *prokrastinasi* dan keterampilan manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan stres akademik dikalangan mahasiswa, stres akademik dapat menyebabkan

¹⁹ Putri Ramadhani Ayu Ardiana & Dwi Kencana Wulan, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA", *PERSFEKTIF Ilmu Pendidikan*, 30, no.2, (2016), h.70.

kesehatan fisik dan mental yang buruk, kehilangan kepercayaan diri dan kegagalan akademik.²⁰

Strategi selanjutnya yaitu kemampuan individu untuk mengelola emosi yang ada pada diri individu tersebut. Individu sering menunda tugas dikarenakan adanya rasa cemas, malas bosan atau takut gagal. Menurut Gross dan Thompson yang dikutip oleh Giandra Ogy Pratama, mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik saat menghadapi tekanan akan mampu mengendalikan emosinya, sehingga ketika mengalami *prokrastinasi* akademik individu tidak akan melampiaskan emosi akibat dari tekanan yang dialami. Sebaliknya, individu yang memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi sulit untuk beradaptasi dan mengendalikan emosinya saat mengalami *prokrastinasi* akademik.²¹

Strategi yang dibutuhkan oleh individu dalam pencegahan *prokrastinasi* akademik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang dimaksud di dalam ini adalah dukungan dari teman, dosen maupun keluarga. Hal ini dapat menjadi pengingat dan penyemangat agar individu tidak melakukan penundaan terhadap tugas atau pekerjaan. Gottlieb yang dikutip oleh Pinta Ito Harahap, mengartikan dukungan sosial yaitu informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku diberikan oleh orang-orang akrab terhadap individu di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran yang dapat memberikan keuntungan

²⁰Anisa Bela, dkk, “Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi:Review Literatur”, *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4, no.1, (2023), h. 2.

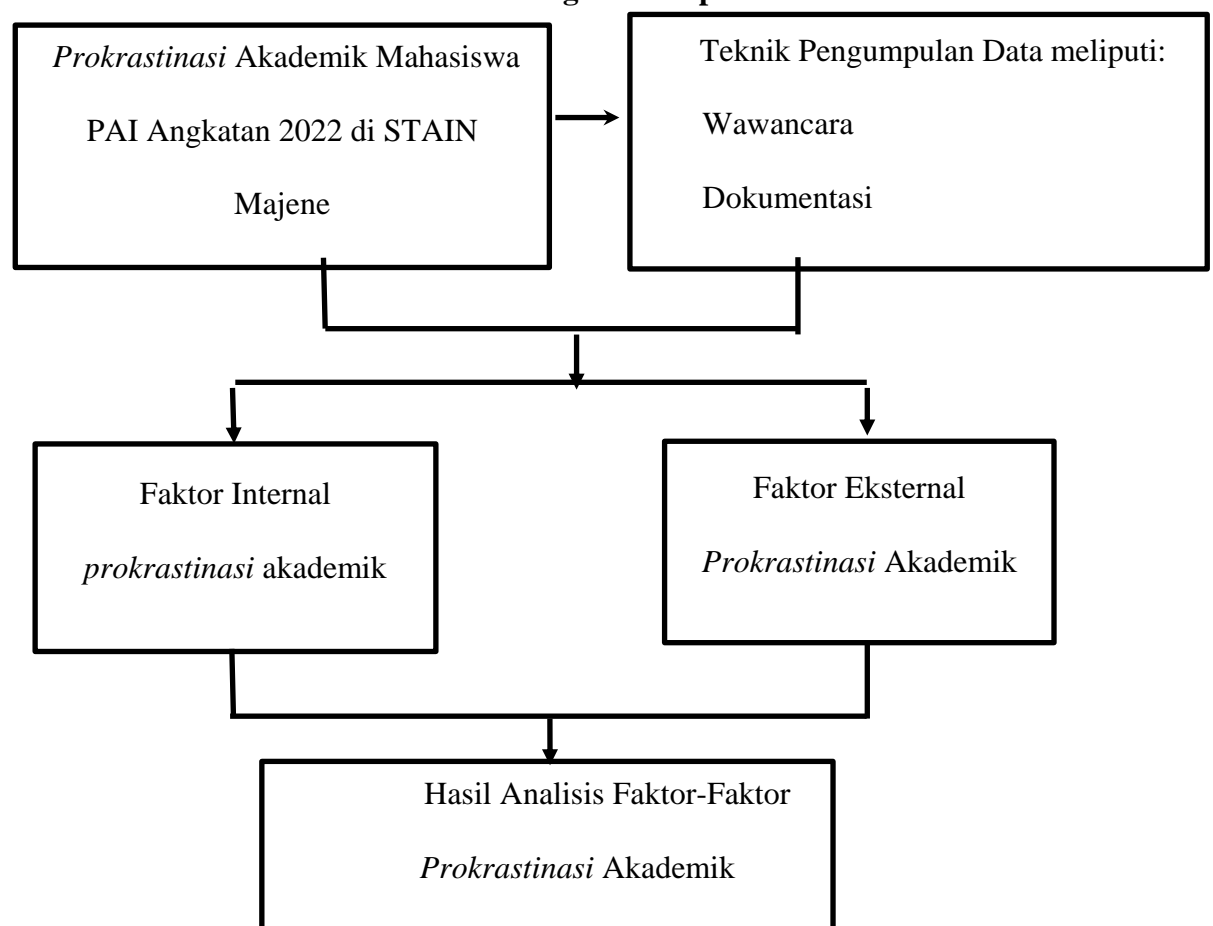
²¹Giandra Ogy Pratama, “ Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa”, *Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 8, no.2, (2019),h. 119

emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimanya.²² Salah satu dukungan yang dapat diperoleh yaitu dengan cara belajar kelompok, berdiskusi atau saling mengingatkan tugas bisa menjadi cara sederhana tapi efektif.

Lingkungan belajar yang kondusif juga menjadi salah satu strategi dalam mencegah penundaan. Kondisi lingkungan juga memiliki pengaruh terhadap fokus individu, suasana belajar yang tenang, bebas gangguan dan tertata rapi akan mendorong individu lebih mudah berkonsentrasi. Sebaliknya, tempat yang berisik dan penuh distraksi justru membuat tugas semakin tertunda.

E. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka konseptual



²² Pinta Ito Harahap, "Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal", *Tesis*, (2024), h. 39

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Lokasi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Sebagaimana yang telah diketahui secara umum penelitian kualitatif merupakan penelitian yang cenderung menggunakan analisis yang digunakan peneliti dalam mendeskripsikan hasil penelitian secara narasi. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah instrumen kunci.¹ Alasan peneliti mengambil penelitian kualitatif dikarenakan subjek penelitian lebih tepat jika menggunakan penelitian kualitatif sebab peneliti ingin menganalisis secara mendalam tentang faktor penyebab dari fenomena yang akan diteliti.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan diambil oleh peneliti yaitu bertempat di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene. Totoli, Kec. Banggae, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat. STAIN Majene merupakan salah satu instansi pendidikan di Sulawesi Barat yang memiliki Jurusan Tarbiyah dan Keguruan sebagai wadah untuk mempersiapkan calon pendidik.

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Sugiyono, studi kasus merupakan metode penelitian kualitatif yang digunakan

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h.9

untuk meneliti suatu kasus tertentu secara mendalam dengan fokus pada karakteristik khusus yang dimiliki kasus tersebut.²

C. Sumber Data

Sumber data kualitatif pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber pertama dimana sebuah data di hasilkan.³ Sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara mahasiswa PAI angkatan 2022 yang ikut organisasi di STAIN Majene.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data kedua setelah sumber data primer.⁴ Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari hasil dokumentasi pada hasil nilai mahasiswa angkatan 2022 di STAIN Majene.

D. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dipahami makna dalam suatu topik tertentu.⁵

² Sugiyono, "Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", h.14.

³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: kencana 2013),h. 129

⁴ Burhan Bungin, "*Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*", h.129

⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", h.72

Wawancara yang digunakan peneliti yaitu wawancara semi terstruktur yang merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam penelitian studi kasus. Wawancara dilakukan kepada para mahasiswa PAI angkatan 2022 di STAIN Majene yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan.

Subjek wawancara dipilih secara purposive sampling, yaitu mahasiswa yang memiliki kecenderungan menunda tugas akademik. Wawancara berfokus pada pengalaman subjek terkait dengan faktor-faktor yang menyebabkan mereka melakukan *prokrastinasi* akademik, termasuk alasan-alasan mereka menunda tugas dan perasaan yang muncul selama dan setelah proses penundaan. Dengan metode ini, peneliti berupaya memahami secara mendalam pengalaman subjektif dari para informan terkait fenomena *prokrastinasi* akademik.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Penggunaan dokumentasi sebagai pelengkap dari sumber data utama yang disiapkan karena adanya keperluan dalam penelitian sehingga mudah di akses.⁶ Dokumentasi yang didapatkan peneliti melalui tahapan dari wawancara dan juga hasil nilai mahasiswa PAI angkatan 2022 di STAIN Majene.

E. Instrument Penelitian

Instrument dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh sugiyono, yang menjadi instrumen atau alat dalam penelitian adalah peneliti itu sendiri. Sehingga peneliti juga perlu untuk divalidasi untuk mengetahui seberapa jauh peneliti siap melakukan penelitian yang

⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", h.82

selanjutnya terjun ke lapangan.⁷ Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara ini disusun untuk menggali informasi terkait faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa PAI angkatan 2022 di STAIN Majene yang aktif dalam organisasi mahasiswa. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka untuk memberi ruang bagi informan mengungkapkan pengalaman dan pandangan mereka secara bebas. Fokus utama dari wawancara ini adalah untuk memahami motivasi, kebiasaan belajar, manajemen waktu, serta pengaruh kegiatan organisasi terhadap penyelesaian tugas akademik

2. Pedoman Dokumentasi

Peneliti menggunakan dokumentasi berupa *handphone* sebagai alat perekam ketika wawancara, serta catatan agar memudahkan peneliti untuk mencatat poin penting yang disampaikan responden. Selain itu, arsip berupa hasil nilai juga diperlukan untuk melengkapi hasil penelitian.

F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Miles dan Huberman yang dikutip sugiyono mengatakan kegiatan dalam analisis data kualitatif dilaksanakan secara interaktif dan berkesinambungan sampai akhir dan datanya jenuh.⁸ Berikut merupakan analisis data yang terdiri dari beberapa bagian yaitu:

⁷ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D” h. 222

⁸ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D” h.246

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih, serta memfokuskan pada hal-hal yang penting. Sehingga data yang direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari bila diperlukan.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dibuat dalam bentuk uraian singkat, bagan, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan melakukan penyajian data memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi, dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah penyajian data, selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah disusun sejak awal dan mungkin juga tidak, karena seperti yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian di lapangan.⁹

G. Pengujian Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data pada penelitian kualitatif menjadi salah satu proses penting dalam menyajikan sebuah hasil penelitian yang bersifat deskriptif. Setelah data dikumpulkan akan dilakukan pemeriksaan keabsahan data yang didapatkan di lapangan. Pemeriksaan keabsahan data dapat dilakukan dengan berbagai upaya untuk mengukur apakah data tersebut sudah valid. Dalam pengujian keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber.

⁹Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, h.247-253

Triangulasi sumber merupakan salah satu pendekatan yang dilakukan peneliti untuk menggali dan melakukan pengolahan data kualitatif dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen berupa hasil nilai mahasiswa PAI dan hasil wawancara, untuk menggali informasi secara valid terhadap responden.¹⁰ Peneliti mewawancarai mahasiswa PAI angkatan 2022 yang ikut organisasi sebagai objek dan membandingkan hasil wawancara.

¹⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", h. 274

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene

Kampus STAIN Majene merupakan kampus yang dibangun dengan dasar peraturan menteri agama RI Nomor 38 Tahun 2016 tentang pendirian STAIN Majene yang peresmianya dilakukan oleh Menteri Agama dan langsung melantik Dr. H. M. Nafis Dj., MA sebagai ketua, kemudian pada tahun 2021 digantikan oleh ibu Prof. Dr. Wasilah Sahabuddin, ST., MT. Secara geografis Majene adalah wilayah yang disepakati pejuang pendirian provinsi Sulawesi Barat sebagai pusat pendidikan, sehingga semua perguruan tinggi berada di kabupaten Majene hanya dalam tempo kurang lebih satu tahun telah memiliki tenaga pendidik yang rata-rata berkualifikasi doktor dan diperkuat tenaga pendidikan sebagian besar adalah mutasi dari instansi lain dan jatah penerimaan Aparatur Sipil Negara.

STAIN Majene berada di kawasan perbukitan yang asri dengan pemandangan teluk Mandar, selain itu kampus ini juga memiliki fasilitas gedung perkuliahan yang terus dikembangkan. Sehingga kenyamanan suasana belajar dapat tercapai.

STAIN Majene juga telah memiliki tiga guru besar, para profesor tersebut telah dikukuhkan oleh Direktur Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Abu Rokhmad di kampus STAIN Majene pada tanggal Senin, 19 Agustus 2024. Adapun tiga profesor yang dikukuhkan dalam jabatan sebagai guru besar STAIN Majene yaitu sebagai berikut.

1. Prof. Dr Annangguru H.M Napis Djuwaeni MA sebagai guru besar tetap STAIN Majene dalam bidang Ilmu Bahasa Arab.

2. Prof. Dr Annangguru H Anwar Sewang M.Ag sebagai guru besar tetap STAIN Majene dalam bidang Ilmu Manajemen Pendidikan.
3. Prof. Dr Annangguru H Muhammad Mawardi Dj., Lc., M.Ag., Ph.D sebagai guru besar tetap STAIN Majene dalam bidang Ilmu Fiqih.¹

STAIN Majene pada awalnya membuka tiga jurusan yang terdiri dari beberapa program studi yang dapat dirinci sebagai berikut.

1. Jurusan Tarbiyah dan Keguruan
 - a. Program studi Pendidikan Agama Islam
 - b. Program studi Tadris Bahasa Inggris
 - c. Program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 - d. Program studi Bimbingan dan Konseling
2. Jurusan Syariah dan Ekonomi Bisnis Islam
 - a. Program studi Hukum Keluarga Islam
 - b. Program studi Hukum Ekonomi Syariah
3. Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah
 - a. Program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam
 - b. Program studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir
 - c. Program studi Bahasa dan Sastra Arab

Selain itu, STAIN Majene juga membuka program magister (S2) sejak tahun 2024 dengan Program studi Magister Pendidikan Agama Islam dan Magister Hukum Keluarga Islam.²

¹“Pengkukuhan perdana, STAIN Majene Kini Punya Tiga Guru Besar” <https://kemenag.go.id/nasional/pengkukuhan-perdana-stain-majene-kini-punya-tiga-guru-besar-B6P7H> (Di akses pada 25 Desember 2024)

²“Jurusan dan Program Studi STAIN Majene” <https://stainmajene.ac.id/> (Di akses pada 25 desember 2024)

Adapun visi misi dari STAIN Majene yaitu:

1. Visi : Sebagai pusat kajian dan pengembangan ilmu-ilmu keislaman dan kebudayaan yang unggul dan malaqbi di kawasan Timur Indonesia tahun 2040.
2. Misi : Membuka akses pelayanan pendidikan islam yang merata, menyelenggarakan kajian islam, menyelenggarakan dan mengembangkan kajian bahasa asing yang berbasis IT, melestarikan kearifan lokal yang malaqbi melalui kegiatan penelitian, melaksanakan pengabdian masyarakat melalui program kemitraan dengan berbagai stakeholders.

STAIN Majene juga memiliki struktur organisasi sebagai berikut:

a. KETUA DAN WAKIL KETUA

- 1) **Ketua STAIN Majene** : **Prof. Dr. Hj. Wasilah, ST., MT**
- 2) **Wakil Ketua I**
Bidang Akademik dan
Kelembagaan : **Dr. Muhammad Nasir, M.A.**
- 3) **Wakil Ketua II**
Bidang Administrasi, umum perencanaan
dan Keuangan : **Dr. Basman, M.Ag.**
- 4) **Wakil Ketua III**
Bidang Kemahasiswaan
dan Kerjasama : **Abdul Rahman, M.Pd., Ph.D.**

b. SENAT PERGURUAN TINGGI STAIN MAJENE

- 1) **Ketua** : **Prof. Muhammad Mawardi Dj, Ph.D.**
- 2) **Sekretaris** : **Dr. Muhammad Sadik, M.Ag.**

c. BAGIAN ADMINISTRASI UMUM, AKADEMIK DAN KEUANGAN

- 1) **Kepala Bagian AUAK** : **Dr. Muhammad Said, S.Th.I.**

- 2) Kepala Sub Bagian Tata Usaha,
Perengkapan dan Rumah Tangga : **Muhammad Armin, S.Th.I.**
- 3) Kepala Sub Bagian Akademik : **Abdul Gafur, S.Th.I., M.Th.I.**

d. JURUSAN S1

1) TARBIYAH dan KEGURUAN

- a) Ketua Jurusan : **Dr. Ahmad Muaffaq N, S. Ag., M. Pd.**
- b) Sekretaris : **Bulqia Mas'ud. S.S., M.Ed.**

2) SYARIAH dan EKONOMI BISNIS ISLAM

- a) Ketua Jurusan : **Nuzha, S. Sy., M. HI.**
- b) Sekretaris : **A. Jusran Kasim, SHI., MH.**

3) USHULUDDIN, ADAB dan DAKWAH

- a) Ketua Jurusan : **Dr. Muhammad Rais, M.Si.**
- b) Sekretaris : **Rahmat Nurdin, M.Ag.**

e. PROGRAM STUDI PASCASARJANA

1) MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)

- a) Ketua Prodi : **Dr. M. Dalip, S.Ag., M.Th.I.**
- b) Sekretaris : **Wahyuddin, M.Ed.**

2) MAGISTER HUKUM KELUARGA ISLAM (HKI)

- a) Ketua Prodi : **Dr. Husain, S.Ag., MA**
- b) Sekretaris : **Abdul Gaffar Haris, S.Th.I.,M.Th.I.**

f. PROGRAM STUDI SARJANA (S1)

1) PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

- a) Ketua Prodi : **Darwis, S.Si., M.Si.**
- b) Sekretaris : **Muhammad Saddang, M.Pd.**

2) TADRIS BAHASA INGGRIS

- a) Ketua Prodi : **Ahmad Taqlidul Chair Fachruddin, M.Pd.**

b) Sekretaris : **Nihla Afdaliah, S.Pd., M.Pd.**

3) BAHASA DAN SASTRA ARAB

a) Ketua Prodi : **Husnah Z., M.Pd.I.**

b) Sekretaris : **Dr. Muhammad Syahrani**

4) HUKUM EKONOMI SYARIAH

a) Ketua Prodi : **Supriadi, S.H., M.H.**

b) Sekretaris : **Iqbal, S.Hum.,M.Hum.**

5) HUKUM KELUARGA ISLAM

a) Ketua Prodi : **Aminuddin Lahami, S.H., M.H.**

b) Sekretaris : **Nur Akifah Janur, A.Md,B.Ing.,S.H.,M.H.**

6) ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

a) Ketua Prodi : **Muhammad Nur Murdan, S.Th.I., M.Th.I.**

b) Sekretaris : **Muhammad Dirman Rasyid, Lc., M.Ag.**

7) KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

a) Ketua Prodi : **Dr. Nirwan Wahyudi AR, M.Sos.**

b) Sekretaris : **Nurul Islam, M.Si.**

8) PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH (PGMI)

a) Ketua Prodi : **Muh. Idris Hasanuddin, M.Pd.I.**

b) Sekretaris : **Zuhdiah, M.Pd.**

9) BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN

a) Ketua Prodi : **Zulfianah Sunusi, M.Pd.**

b) Sekretaris : **Aan Setiawan, M.Pd.**

10) AKUNTANSI SYARIAH

- a) Ketua Prodi : **Hasan Basri, S.E.,M.Si.**
- b) Sekretaris : **Nur Astaman Putra, M.Pd.**

g. PUSAT

1) PUSAT PENJAMINAN MUTU (P2M)

- a) Kepala : **Dr. Usri, M.Pd.**
- b) Sekretaris : **Syamsinar, S.Pd., M.Pd.**

2) PUSAT PENELITIAN dan PENGABDIAN pada MASYARAKAT

- a) Kepala : **Dr. Muh. Ilham Usman, M.Fil.I.**
- b) Sekretaris : **Uswatunnisa, M.Hum.**

h. UNIT PELAKSANA TEKNIS

- 1) UPT PERPUSTAKAAN : **Saddam Husain, S.Pd.I.,M.A.**
- 2) UPT PENGEMBANGAN BAHASA : **Rina Marlina, S.S.,M.Hum.**
- 3) UPT TEKNOLOGI INFORMASI
DAN PANGKALAN DATA : **Ir. Mila Jurnalis, S.Pt.,
S.Kom., M.Kom**

i. PENGAWAS

1) SATUAN PENGAWAS INTERNAL (SPI)

- a) Kepala : **Sukri Badaruddin, S.Pd., M.Pd.**
- b) Sekretaris : -

j. PMU DAN RUMAH MODERASI BERAGAMA

- 1) Ketua PMU : -
- 2) Ketua Rumah Moderasi Beragama : **Prof. Dr. Bahruddin, S.Ag., M.Ag.**

k. LABORATORIUM dan RUMAH JURNAL

- 1) Kepala Laboratorium Jurusan
Tarbiyah dan Keguruan : **Okky Naomi Sahupala, M.A.**
- 2) Kepala Laboratorium Jurusan
Ushuluddin, Adab dan Dakwah : **Muhtar, S.I.Kom., M.I.Kom.**

- 3) Kepala Laboratorium Jurusan
Syariah dan Ekonomi Bisnis Islam : **Ardiansyah, M.H.**
- 4) Kepala Rumah Jurnal : **Ahmad Ridhai Azis, S.Pd., M.Pd.**

B. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Narasumber Pertama

Sa'ul adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022 di STAIN Majene yang aktif sebagai mahasiswa yang mengikuti berbagai macam organisasi baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Selain itu, S juga merupakan salah satu mahasiswa penerima bidikmisi di STAIN Majene. S mengikuti beberapa organisasi sebagai berikut.

a. Organisasi dalam kampus meliputi:

- 1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Tarbiyah dan Keguruan (HMJ-TK), sebagai koordinator pengembangan dan penelitian.
- 2) Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga, sebagai anggota.

b. Organisasi luar kampus meliputi:

- 1) Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), sebagai pengurus hukum syariah.
- 2) Ansor Banser, sebagai anggota.
- 3) KASEI, sebagai anggota.

Sebagai mahasiswa yang aktif dalam berbagai organisasi, S sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Namun, ia tetap berhasil menyelesaikan tugas meskipun cenderung menunda pekerjaan hingga

mendekati batas waktu. Selain sebagai mahasiswa yang aktif dalam organisasi yang menyebabkan S mengalami *prokrastinasi*, ada faktor lain yang juga menyebabkan S melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Oleh sebab itu, S dipilih sebagai narasumber utama karena ia memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi tantangan akademik sambil mengelola tanggung jawab organisasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara tatap muka di sekret PMII yang dimana tempat S tinggal selama kuliah.

2. Narasumber Kedua

Hijrana Dahlan merupakan salah satu mahasiswa STAIN Majene angkatan 2022 yang juga aktif mengikuti organisasi baik dalam maupun luar kampus. Adapun beberapa organisasi yang diikuti sebagai berikut.

a. Organisasi dalam kampus meliputi:

- 1) Dewan Mahasiswa (DEMA), sebagai anggota bidang penelitian.
- 2) Himpunan Mahasiswa Bidikmisi (HIMABI), sebagai anggota.

b. Organisasi luar kampus meliputi:

- 1) Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), sebagai ketua kopri.
- 2) KASEI, sebagai anggota.

Sebagai mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi, HD sering merasa kelelahan jika kegiatan organisasi dan kegiatan akademik bertabrakan. Sebagaimana yang diketahui HD memiliki jabatan sebagai ketua di salah satu organisasi yang ia ikuti sehingga ia dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang besar. HD dipilih sebagai narasumber karena ia dianggap sebagai panutan dalam organisasi, namun memiliki riwayat menunda tugas akademik hingga mendekati

deadline. Pengumpulan data dilakukan secara tatap muka di sebuah kost yang HD tempati selama kuliah.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap fenomena *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) STAIN Majene angkatan 2022 yang aktif dalam organisasi. Melalui wawancara mendalam, diperoleh data yang menggambarkan pemahaman mereka tentang *prokrastinasi*, bentuk-bentuk *prokrastinasi* akademik yang mereka alami, faktor-faktor penyebab serta dampak dan usaha yang dilakukan untuk mengatasinya. Sebagaimana yang akan dibahas oleh peneliti sebagai berikut.

1. Pemahaman Narasumber tentang *Prokrastinasi* Secara Umum

Dalam wawancara awal, peneliti menanyakan pemahaman narasumber terhadap istilah *prokrastinasi*. Hal ini penting untuk mengetahui apakah narasumber telah memahami konsep yang akan dibahas dalam wawancara.

Menariknya, kedua narasumber sebelumnya tidak terlalu mengenal istilah *prokrastinasi*, namun setelah mengetahui maknanya mereka menyadari bahwa perilaku tersebut sering mereka lakukan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh narasumber pertama:

“Ternyata itu biasa saya lakukan hanya saja tidak tahu tentang namanya.”³

Setelah memahami istilah tersebut, narasumber pertama menjelaskan bahwa:

“*Prokrastinasi* adalah perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan, padahal sebenarnya tugas itu penting dan memiliki tenggat waktu. Biasanya, orang yang *prokrastinasi* lebih memilih melakukan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan atau lebih

³ Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025.

mudah, meskipun tahu bahwa menunda bisa membawa dampak negatif.”⁴

Sementara itu, narasumber kedua juga menyampaikan pemahaman serupa:

“*Prokrastinasi* itu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang sebenarnya penting, padahal kita tahu itu harus segera diselesaikan.”⁵

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa pemahaman kedua narasumber tentang *prokrastinasi* telah mencakup unsur penting, yaitu adanya kesadaran akan kewajiban namun tetap memilih menunda. Selain itu, narasumber juga memandang bahwa *prokrastinasi* adalah hal yang cukup wajar terjadi dalam kehidupan mahasiswa, seperti yang diungkapkan oleh narasumber kedua berikut:

“Iya wajar kak. Karena kita tidak hanya mengerjakan satu pekerjaan dalam satu waktu akan tetapi beberapa pekerjaan.”⁶

Pandangan ini sejalan dengan teori Solomon & Rothblum yang dikutip oleh Harmalis, mengatakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai *prokrastinasi* apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang *procrastinator*.⁷

Lebih lanjut, hasil wawancara ditemukan bahwa tindakan menunda bukan hanya sekedar penundaan teknis, tetapi juga menyangkut aspek emosional dan perilaku kebiasaan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh narasumber pertama sebagai berikut:

“Kalau dari pengalamanku saya kak, saya biasa menunda ketika pekerjaan itu cukup sulit dan membutuhkan tenaga yang cukup banyak untuk mengerjakannya.”

“Saya Cuma bermain *HP* tapi hanya sebentar kak.”

⁴ Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025.

⁵ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025.

⁶ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025.

⁷ Harmalis, “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam”, *Indonesian Journal of Counseling & Development* 02, no.01, (2020), h.83-91.

“Kalau saya kak, setelah bermain *HP* biasanya *mood*ku untuk kerja bertambah tapi kadang kala juga kebablasan main sampai pekerjaan itu tertunda cukup lama.”⁸

Senada dengan itu, narasumber kedua juga mengungkapkan bahwa ia kerap menunda pekerjaan ketika merasa lelah atau memiliki beban pikiran. Dalam kondisi tersebut, ia lebih memilih melakukan aktivitas ringan seperti menonton atau bermain sosial media, sebagaimana yang dikatakan sebagai berikut:

“Saya biasanya menunda pekerjaan saat merasa capek dan kadang juga karena ada hal lain yang dikerjakan atau nonton jadi lupa waktu.”

“Kalau kebablasan terutama ketika ngobrol sama teman-teman itu sering sekali kak. Ketika saya mulai sadar bahwa ada tugas yang saya tunda, saya mulai panik dan kembali untuk mengerjakan tugas itu.”⁹

Dari pernyataan narasumber di atas, terlihat bahwa proses *prokrastinasi* sering kali tidak terencana, malainkan terjadi secara spontan karena adanya tekanan fisik, mental atau sosial. Penundaan menjadi sebuah jalan keluar sementara untuk menghindari beban, namun kemudian menimbulkan perasaan negatif ketika menyadari waktu telah terbuang. Temuan ini didukung oleh penelitian Veronika & Jannah yang menemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa berkontribusi signifikan terhadap tingginya kecenderungan *prokrastinasi* akademik.¹⁰

⁸ Sa'ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025.

⁹ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025.

¹⁰ Veronika & Jannah, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”, *Jurnal Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11 No. 1, 2023, h. 35.

2. *Prokrastinasi Akademik*

Setelah mengetahui pemahaman narasumber mengenai *prokrastinasi* secara umum, peneliti kemudian menggali pengalaman narasumber dalam konteks yang lebih spesifik, yakni *prokrastinasi* akademik. *Prokrastinasi* akademik dalam hal ini diartikan sebagai perilaku menunda tugas akademik seperti pada umumnya ditemui pada pendidikan tingkat atas seperti mengerjakan makalah, membuat resume, membaca bahan perkuliahan dan tugas-tugas lain seperti mengikuti kegiatan organisasi yang berkaitan dengan kewajiban mahasiswa.

Kedua narasumber secara terbuka mengakui bahwa mereka pernah dan bahkan sering melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Sebagaimana yang disampaikan oleh narasumber pertama bahwa ia sering menunda tugas apabila waktu pengumpulannya masih cukup lama.

“Kalau waktu pengumpulan tugas masih panjang, saya biasanya menunda karena fokus dulu ke organisasi, tapi tetap saya kerjakan sebelum *deadline*.”¹¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penundaan tidak selalu berkaitan dengan kemalasan, melainkan karena adanya pembagian prioritas. Dalam hal ini, kegiatan organisasi seringkali menjadi alasan utama untuk menunda tugas akademik. Meskipun tugas tetap diselesaikan sebelum tenggat waktu, pola perilaku seperti ini berpotensi menjadi *prokrastinasi* akademik jika dilakukan terus-menerus dan berdampak pada kualitas hasil tugas.

¹¹Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

Lebih lanjut, Narasumber 1 menjelaskan bahwa kadang-kadang, meskipun tugas masih memiliki waktu cukup lama, ia tetap merasa terburu-buru karena tugas menumpuk akibat penundaan sebelumnya. Ia berkata:

“Tentu kak. Karena pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu ditambah pekerjaan selanjutnya yang harus saya kerjakan menjadi bertumpuk dalam satu waktu.”¹²

Dari hasil penelitian diatas, dapat dikaitkan dengan Temporal Motivation Theory (TMT), bahwa ketika tenggat waktu tugas masih jauh, motivasi untuk mengerjakannya rendah, sehingga mahasiswa lebih memilih memprioritaskan kegiatan organisasi. Namun ketika tenggat waktu semakin dekat, motivasi tiba-tiba meningkat menjadi keadaan terburu-buru karena penumpukan tugas. temuan ini diperkuat oleh studi Rafa Yulizar dkk, yang menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi sering mengalami manajemen waktu yang buruk dan beban tugas ganda, yang menyebabkan penundaan akademik meskipun aktivitas organisasi membawa manfaat kepemimpinan dan kolaborasi.¹³

Sementara itu, narasumber kedua juga memiliki pengalaman serupa. Ia menyatakan bahwa dirinya sering menunda mengerjakan tugas kuliah karena kelelahan setelah mengikuti kegiatan organisasi atau perkuliahan yang padat. Ia berkata:

“Iya kak. Saya juga sering melakukan penundaan. Seperti menunda mengerjakan tugas kuliah, awalnya berpikir masih ada waktu jadi saya tunda dulu. Terlebih saya juga aktif di organisasi kak dan jika tugas dan kegiatan organisasi berjalan saya sering merasa capek sehingga saya tidak sempat mengerjakan tugas.”¹⁴

¹²Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

¹³Rafa Yulizar, dkk, “*Aktivitas Organisasi dan Dampaknya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”, (Karawang: Universitas Buana Perjuangan, 2025), hlm. 11.

¹⁴Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa narasumber kedua mengalami dilema dalam pembagian waktu antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Meskipun memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, rasa lelah sering kali menjadi penghambat utama yang membuatnya memilih menunda tugas-tugas akademik. Ketika ditanya tentang jenis tugas yang sering ditunda, narasumber menjawab bahwa tugas-tugas menulis seperti makalah dan resume adalah yang paling sering ditunda. Narasumber pertama menjelaskan:

“Biasanya tugas seperti membuat resume, makalah atau tergantung tugas seperti apa yang diberikan oleh dosen.”¹⁵

Sedangkan narasumber kedua menyatakan:

“Tugas yang biasanya saya tunda itu tugas menulis, seperti membuat makalah atau tugas kelompok soalnya merasa berat dan butuh waktu lama.”¹⁶

Alasan utama dari penundaan terhadap tugas-tugas menulis ini adalah karena dianggap membutuhkan konsentrasi, pemikiran mendalam, serta waktu yang tidak sebentar. Hal ini menyebabkan mahasiswa cenderung menghindar dan menunda pengerjaan, terutama jika tidak berada dalam kondisi fisik dan mental yang prima. Sejalan dengan pernyataan dari Muyana, menyebutkan bahwa tugas menulis, khususnya skripsi, paling banyak ditunda oleh mahasiswa karena melibatkan beban kognitif dan emosional yang tinggi, ditambah ketidak mampuan dalam manajemen waktu serta perubahan *mood*.¹⁷

¹⁵ Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

¹⁶ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

¹⁷ Siti Muyana, “Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”, *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 no.1,(2018), h. 45-52.

3. Faktor-Faktor Penyebab *Prokrastinasi Akademik*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kedua narasumber, peneliti mengidentifikasi bahwa terdapat berbagai faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan *prokrastinasi* akademik. Faktor-faktor ini terbagi menjadi dua kategori besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang juga menjadi penyebab dominan dari kecenderungan *prokrastinasi* akademik yang dialami oleh kedua narasumber yang akan dibahas sebagai berikut.

1) Kelelahan Fisik dan Mental

Salah satu penyebab utama yang diakui oleh kedua narasumber adalah rasa lelah setelah mengikuti berbagai aktivitas, baik itu pada saat perkuliahan berlangsung maupun dalam lingkup organisasi. Kondisi tubuh yang letih menjadikan mereka lebih memilih untuk istirahat atau melakukan aktivitas ringan sebagai bentuk relaksasi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh narasumber kedua berikut:

“Saya biasa menunda pekerjaan saat merasa capek dan kadang juga karena ada hal lain yang dikerjakan atau nonton jadi lupa waktu.”¹⁸

Sementara itu, Narasumber pertama juga mengungkapkan hal serupa ketika ia merasa kelelahan setelah menjalani kegiatan organisasi:

“Iya kadang kalau misal sedikit capek pasti istirahat dulu baru kerja tugas.”¹⁹

¹⁸ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

¹⁹ Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

Pernyataan narasumber diatas menggambarkan bahwa *prokrastinasi* tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga erat kaitannya dengan kelelahan fisik dan mental. Fenomena ini sejalan dengan temuan Rahma Sari Putri Tambunan dkk, mengatakan bahwa semakin tinggi kelelahan emosional dan fisik, maka semakin besar kecenderungan *prokrastinasi* akademik.²⁰

2) Kurangnya Motivasi

Ketiadaan dorongan yang kuat dari dalam diri untuk segera menyelesaikan tugas juga menjadi penyebab narasumber menunda pekerjaan akademiknya. Meskipun sadar bahwa tugas tersebut penting, narasumber merasa tidak cukup terdorong untuk segera mengerjakannya, terlebih jika tugas dianggap sulit atau tidak menarik. Narasumber kedua menjelaskan:

“Saya merasa sulit memulai atau menyelesaikan tugas kuliah saat sedang banyak pikiran atau merasa lelah, terutama jika tugasnya terasa sulit atau tidak saya pahami sepenuhnya.”²¹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kelelahan kognitif dan emosional adalah penyebab utama penundaan, bukan sekedar kemalasan atau manajemen waktu. Sejalan dengan pernyataan Alifah Nur Sosialita dkk, mengatakan bahwa kelelahan emosional secara signifikan memprediksi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi.²² Ini menunjukkan bahwa kondisi mental yang lelah dan penuh beban pikiran cenderung mendorong

²⁰ Rahma Sari Putri Tambunan, dkk “Hubungan Burn-Out terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2, (2024), h. 7615.

²¹ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

²² Alifah Nur Sosialita, dkk, “Emotional Exhaustion terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Psikologi Karakter*, 1, no. 2, (2021), h. 45-52.

mahasiswa untuk menunda tugas yang menuntut usaha kognitif besar, seperti menulis atau menyelesaikan tugas yang sulit.

3) Tidak Percaya Diri

Keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dengan baik juga menjadi penyebab munculnya penundaan. Ketika mahasiswa merasa tidak yakin terhadap hasil yang akan ia capai maka ia cenderung menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas. hal ini diungkapkan oleh narasumber kedua:

“Ya. Saya pernah merasa tidak percaya diri saat mengerjakan tugas karena merasa takut salah, rasanya seperti ragu-ragu.”²³

Pernyataan narasumber tersebut menggambarkan kondisi dimana narasumber menunda mengerjakan tugas karena khawatir membuat kesalahan atau dipersalahkan. Kondisi ini sejalan dengan temuan dari Cindi Claudia & Untung Subroto, yang mengatakan semakin tinggi ketakutan gagal, semakin tinggi kecenderungan menunda tugas.²⁴ Takut akan kegagalan merupakan emosi negatif seperti cemas dan malu yang muncul saat individu menghadapi kondisi yang tidak diinginkan dan berkorelasi dengan peningkatan perilaku menunda tugas akademik.

4) Menunggu *Mood* yang Tepat

Menunggu suasana hati yang baik atau waktu yang dianggap pas juga menjadi faktor internal yang menyebabkan penundaan. Meskipun tampak sepele, kebiasaan ini menjadi pola yang berulang dan sulit dihentikan. Sebagaimana yang disampaikan oleh narasumber kedua sebagai berikut:

²³ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

²⁴ Cindi Claudia & Untung Subroto, “Hubungan Perasaan Takut akan Kegagalan dengan Perilaku Menunda Pada Mahasiswa”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 12, no 3, (2023), h. 45-53.

“Ya. Saya pernah kak, harus menunggu *mood* yang pas sebelum mengerjakan tugas, karena rasanya seperti tidak bisa fokus kalau suasana hati lagi tidak baik.”²⁵

Pernyataan ini mencerminkan bahwa kondisi emosional atau *mood* sangat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan temuan dari Veronika dan Jannah dalam, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik: semakin rendah kemampuan mengelola emosi, semakin tinggi kecenderungan untuk menunda tugas.²⁶ Dengan kondisi mood yang tidak stabil, mahasiswa cenderung menunggu hingga suasana hati menjadi tepat sebelum memulai tugas, yang justru memperbesar risiko menunda pekerjaan.

5) Perbedaan Penundaan Rasional dan Penundaan Karena Malas

Selain faktor-faktor internal seperti kelelahan, kurangnya motivasi dan kebiasaan menunda, narasumber juga memberikan pandangannya mengenai perbedaan antara menunda secara rasional dan menunda karena malas. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber memiliki kesadaran reflektif terhadap perilaku menunda yang ia lakukan, sebagaimana dijelaskan dalam pernyataan berikut:

“Dari pribadi saya kak, menunda karena alasan rasional bahwa menunda dengan alasan ada pekerjaan lain atau organisasi tapi tidak menghambat tugas kuliah saya karena saya sesuaikan kalau sudah dekat waktunya langsung saya kerja. Tapi, saya sesuaikan lagi kalau misalnya tugas tersebut agak susah saya cepat kerjakan karena otomatis makan banyak waktu untuk berpikir kecuali tugas itu tidak susah. Kemudian menunda karena malas, itu tidak memanfaatkan waktu cuman berfikir tapi tidak ada aksi.”²⁷

²⁵ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

²⁶ Martha Paula Veronika & Miftakhul Jannah, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”, *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, no. 9, (2021), h.14–23.

²⁷ Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

Pernyataan narasumber tersebut menunjukkan bahwa narasumber dapat membedakan antara penundaan secara rasional dan penundaan karena malas.

6) Kebiasaan Menunda Terus-Menerus

Beberapa penundaan yang dilakukan tidak lagi berdasar pada alasan logis, tetapi sudah menjadi kebiasaan yang berlangsung terus-menerus. Hal ini diakui oleh narasumber kedua:

“Pernah kak, bahkan sering. Tapi kadang tetap keulang lagi, kayak sudah jadi kebiasaan.”²⁸

Kebiasaan tersebut memperlihatkan bahwa *prokrastinasi* bisa menjadi pola perilaku yang terbentuk dari pengalaman berulang yang tidak dikendalikan dengan baik, dan cenderung bertahan meskipun mahasiswa sadar bahwa kebiasaan itu merugikan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Beberapa faktor eksternal yang teridentifikasi dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1) Tumpang Tindih Aktivitas Organisasi dan Akademik

Sebagai mahasiswa yang aktif dalam organisasi, kedua narasumber menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Kondisi ini membuat beberapa tugas kuliah narasumber tertunda. Sebagaimana yang dikatakan oleh narasumber pertama:

“Kalau waktu pengumpulan tugas masih panjang, saya biasanya menunda karena fokus dulu ke organisasi.”²⁹

²⁸ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

Narasumber kedua juga memiliki pernyataan yang sama dengan narasumber pertama.

“Saya juga aktif di organisasi kak dan jika tugas dan kegiatan organisasi berjalan saya sering merasa capek sehingga saya tidak sempat mengerjakan tugas.”³⁰

Pernyataan kedua narasumber di atas menjadi faktor eksternal yang secara tidak langsung mendorong narasumber untuk menunda pengerjaan tugas, terutama ketika tenggat waktu masih terasa jauh. Narasumber juga merasa memiliki waktu luang yang cukup, sehingga memprioritaskan kegiatan organisasi terlebih dahulu. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Novitasari & Rachmawati, yang mengatakan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki potensi lebih tinggi untuk mengalami *prokrastinasi* akademik, terutama ketika tidak mampu mengelola waktu dengan baik antar kewajiban akademik dan organisasi. Aktivitas organisasi yang intens dapat menyebabkan konflik peran, kelelahan dan penurunan motivasi dalam menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu.³¹

2) Lingkungan Belajar yang Tidak Kondusif

Suasana tempat belajar sangat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa. Lingkungan yang ramai dan penuh gangguan sering kali menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus, sehingga memilih menunda tugas. Hal ini disampaikan oleh narasumber kedua:

²⁹ Sa'ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

³⁰ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

³¹ Novitasari, R., & Rachmawati, I. “Kontribusi Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktif Organisasi”. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 17,no.1, (2023),h. 45–55.

“Jika lingkungannya ramai, tidak kondusif atau banyak gangguan saya jadi lebih mudah terdistraksi dan cenderung menunda tugas.”

Untuk mengatasi hal tersebut, narasumber kedua mengaku harus berpindah tempat agar bisa lebih fokus:

“Jadi jika suasananya mulai ramai, saya kembali ke kost agar bisa lebih tenang mengerjakan tugas.”³²

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran diri terhadap pengaruh lingkungan sekitar, serta kemampuan dalam mengelola kondisi eksternal guna meminimalisir *prokrastinasi*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Fatmawati & Kurniawan, yang mengatakan bahwa lingkungan belajar yang tidak kondusif merupakan salah satu penyebab terjadinya *prokrastinasi* dan mahasiswa yang mampu mengatur lingkungan belajarnya cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.³³

3) Pengaruh Media Sosial dan Aktivitas

Ketika menunda tugas, narasumber kerap mengalihkan diri pada aktivitas santai yang menyenangkan seperti bermain HP, menonton video, atau mengobrol dengan teman-teman. Aktivitas ini memberi rasa nyaman sesaat namun berujung pada penyesalan karena tugas tidak selesai tepat waktu. Narasumber kedua mengatakan:

“Biasanya buka HP, scroll TikTok atau Instagram. Kadang juga ngobrol-ngobrol di kantin sama teman-teman.”³⁴

³²Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

³³Fatmawati, N., & Kurniawan, E. “Hubungan Lingkungan Belajar dan Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.” *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12, no.1, (2023),h 23–30.

³⁴Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII, Wawancara 03 Juni 2025

Kebiasaan ini mencerminkan bentuk penundaan karena gangguan, di mana narasumber secara sadar mengalihkan perhatian dari tugas utama ke aktivitas yang lebih menyenangkan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Wulandari & Sari, bahwa media sosial menjadi salah satu *distraksi* utama pemicu perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa, terutama ketika penggunaan media sosial dilakukan sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik.³⁵

Namun pada akhirnya, ketika menyadari telah terlalu lama menunda, muncul rasa panik dan penyesalan:

“Kalau kebablasan terutama ketika ngobrol sama teman-teman itu sering sekali kak. Ketika saya mulai sadar bahwa ada tugas yang saya tunda, saya mulai panik dan kembali untuk mengerjakan tugas itu.”

Pernyataan diatas memperkuat bahwa *prokrastinasi* tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga memunculkan tekanan emosional seperti stres dan kecemasan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Lestari & Yuliana, mahasiswa yang melakukan penundaan akademik secara konsisten cenderung mengalami rasa bersalah, cemas dan stress terutama ketika mendekati tenggat waktu.³⁶

4. Ciri-Ciri Penyebab *Prokrastinasi* Akademik

Ciri-ciri *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi dapat dikenali melalui perilaku-perilaku tertentu yang secara konsisten muncul dalam proses pengumpulan data melalui wawancara.

³⁵Wulandari,N.,& Sari, D. P. “Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Digital”. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22,no.1,(2023),h. 45–56.

³⁶Lestari, R.,& Yuliana, D. “Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 17, no.2, (2023),h. 89–98.

a. Menunda Tugas Meskipun Menyadari Pentingnya

Ciri pertama yang paling mencolok adalah kecenderungan untuk menunda tugas akademik meskipun menyadari bahwa tugas tersebut penting dan memiliki tenggat waktu. Sebagaimana yang dikatakan oleh narasumber berikut:

“*Prokrastinasi* itu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang sebenarnya penting, padahal kita tahu itu harus segera diselesaikan.”³⁷

Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Solomon & Rothblum yang dikutip oleh Syarifan Nurjan, mengatakan bahwa penundaan memulai pengerjaan maupun menyelesaikan tugas yang disengaja, sehingga mengganggu performa seseorang terhadap tugas.³⁸

b. Mengalihkan Diri ke Aktivitas Lain

Ciri yang kedua yaitu ketika narasumber memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti:

“Biasanya buka HP, scroll tiktok atau instagram. Kadang juga ngobrol-ngobrol di kantin sama teman-teman.”³⁹

Fenomena ini menunjukkan adanya pola penghindaran terhadap tugas akademik yang dirasa membebani atau menimbulkan tekanan. Pilihan untuk melakukan aktivitas menyenangkan menjadi bentuk pelarian sementara dari kewajiban. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Shelvia dan Hidayati, yang menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang dalam menggunakan media sosial, maka semakin tinggi kecenderungan untuk menunda tugas akademik, yang berarti bahwa penggunaan media sosial yang tidak

³⁷Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMI, Wawancara 03 Juni 2025.

³⁸Syarifan Nurjan, “Analisis Toritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, h.63-34.

³⁹Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMI, Wawancara 03 Juni 2025.

terkontrol merupakan faktor yang signifikan dalam perilaku prokrastinasi mahasiswa.⁴⁰

c. Munculnya Perasaan Panik dan Penyesalan

Munculnya perasaan panik yang dialami oleh narasumber ketika menyadari telah melakukan penundaan terhadap tugas. sebagaimana yang dikatakan oleh narasumber berikut:

“Ketika saya mulai sadar ada tugas yang saya tunda, saya mulai panik dan kembali untuk mengerjakan tugas itu.”⁴¹

Selain perasaan panik yang dirasakan oleh narasumber, penyesalan juga datang akibat menunda pekerjaan sehingga pekerjaan tersebut menumpuk dalam satu waktu. Sebagaimana yang dikatakan oleh narasumber berikut:

“Ya. Saya sering merasa menyesal karena hasil tugas jadi terburu-buru dan tidak maksimal.”

Narasumber pertama juga mengalami penyesalan akibat melakukan penundaan:

“Karena pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu ditambah pekerjaan selanjutnya yang harus saya kerjakan menjadi bertumpuk dalam satu waktu.”⁴²

Fenomena ini konsisten dengan temuan Lestari & Yuliana, bahwa *prokrastinasi* akademik dapat menurunkan performa serta memunculkan stres menjelang tenggat waktu.⁴³

⁴⁰Shelvia, M., & Hidayati, T. “Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi”. *Mindset: Jurnal Psikologi*, 13, no.1 (2022),h 1–9.

⁴¹ Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMI, Wawancara 03 Juni 2025.

⁴² Sa’ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK, Wawancara 02 Juni 2025

⁴³ Lestari, R., & Yuliana, D. “Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 17, no.2, (2023), h. 89–98.

d. Pola Kebiasaan yang Berulang

Ciri selanjutnya yaitu penundaan yang menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh narasumber secara berulang dan sadar. Hal ini menunjukkan bahwa *prokrastinasi* bukan hanya masalah waktu, tetapi berkaitan dengan kebiasaan dan karakter. Sebagaimana yang disampaikan oleh narasumber berikut:

“Pernah kak, bahkan sering. Tapi kadang tetap kaulang lagi kayak sudah jadi kebiasaan.”⁴⁴

Pernyataan ini mencerminkan bahwa *prokrastinasi* bukan lagi sekedar perilaku sesaat, melainkan telah menjadi pola kebiasaan yang sulit dihilangkan. Sejalan dengan pernyataan dari Shelvia & Hidayati, mengatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering mengalami *prokrastinasi* akademik. korelasi negatif yang kuat menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengendalikan dorongan diri untuk tidak menunda tugas berkontribusi besar terhadap terbentuknya pola penundaan yang berulang dan menetap.⁴⁵

5. Strategi Mengatasi *Prokrastinasi* Akademik

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua narasumber mahasiswa PAI angkatan 2022 yang aktif dalam organisasi di STAIN Majene, ditemukan bahwa meskipun keduanya mengakui kerap menunda tugas, mereka juga memiliki strategi tertentu untuk mengatasi kebiasaan *prokrastinasi* akademik. Strategi-strategi ini menunjukkan adanya usaha dalam mengelola waktu, emosi, dan beban

⁴⁴Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMI, Wawancara 03 Juni 2025.

⁴⁵Shelvia, M., & Hidayati, T. “Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi”. *Mindset: Jurnal Psikologi*, 13, no.1, (2022),h. 1–9.

kerja akademik mereka. Berikut ini adalah strategi-strategi yang digunakan oleh para narasumber berdasarkan data yang diperoleh:

a. Menyusun Prioritas Berdasarkan Tingkat Kesulitan Tugas

Narasumber pertama menjelaskan bahwa ketika menerima tugas, ia cenderung mengerjakan lebih awal jika tugas tersebut dianggap cukup sulit atau memerlukan banyak waktu. Ia menyatakan:

“Kalau misalnya tugas tersebut agak susah saya cepat kerjakan karena otomatis memakan banyak waktu untuk berpikir kecuali tugas itu tidak susah.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa narasumber mampu mengidentifikasi tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan memilih untuk menyelesaikannya lebih dahulu agar tidak menumpuk.

b. Menghindari Lingkungan Belajar yang Tidak Kondusif

Narasumber kedua mengungkapkan bahwa ia sering berpindah tempat untuk mengerjakan tugas ketika kondisi lingkungan dirasa tidak mendukung. Ia menyampaikan:

“Kalau suasananya mulai ramai, saya kembali ke kost agar bisa lebih tenang mengerjakan tugas.”

Hal ini mencerminkan kesadaran narasumber terhadap pentingnya suasana belajar yang nyaman dan minim gangguan demi menghindari perilaku penundaan.

c. Menyelesaikan Tugas Lebih Awal Jika Tahu Akan Sibuk

Kesibukan dalam kegiatan organisasi sering membuat narasumber harus mengatur strategi agar tugas tetap dapat diselesaikan. Narasumber pertama menjelaskan:

“Kalau waktu pengumpulan tugas masih panjang, saya biasanya menunda karena fokus dulu ke organisasi, tapi tetap saya kerjakan sebelum *deadline*.”

Strategi ini dilakukan untuk menjaga agar tugas tetap selesai pada waktunya meskipun sebelumnya sempat ditunda karena kegiatan organisasi.

d. Menyesuaikan Mood untuk Meningkatkan Fokus

Salah satu strategi unik yang dilakukan narasumber pertama adalah menyesuaikan mood sebelum mengerjakan tugas. Ia mengungkapkan:

“Kalau saya kak, setelah bermain HP biasanya moodku untuk kerja bertambah tapi kadang kala juga kebablasan main sampai pekerjaan itu tertunda cukup lama.”

Meskipun kadang berisiko, narasumber menggunakan aktivitas ringan sebagai upaya untuk membangun suasana hati yang lebih baik sebelum mengerjakan tugas.

e. Belajar dari Rasa Panik dan Penyesalan

Narasumber kedua mengaku sering merasa panik ketika menyadari ada tugas yang telah ia tunda. Rasa panik ini kemudian menjadi dorongan untuk segera menyelesaikan tugas tersebut:

“Ketika saya mulai sadar bahwa ada tugas yang saya tunda, saya mulai panik dan kembali untuk mengerjakan tugas itu.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif akibat penundaan justru dapat dimanfaatkan sebagai refleksi dan motivasi untuk memperbaiki pola kerja ke depan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa PAI angkatan 2022 yang aktif berorganisasi di STAIN Majene. Ditemukan bahwa pada awalnya mahasiswa belum sepenuhnya mengenal istilah *prokrastinasi*. namun setelah diberikan

penjelasan, mereka memahami bahwa perilaku menunda yang selama ini mereka lakukan ternyata merupakan bentuk nyata dari *prokrastinasi*. Pandangan mahasiswa terhadap *prokrastinasi* cenderung Permisif, mereka menganggapnya sebagai suatu yang wajar, terutama karena beban akademik dan organisasi yang kerap kali berjalan bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa *prokrastinasi* dipahami bukan hanya sekedar sebagai kelalaian, melainkan sebagai respon terhadap tekanan beban kerja dan keterbatasan waktu.

Dalam konteks akademik, bentuk *prokrastinasi* yang paling sering terjadi yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas seperti makalah, resume, laporan dan tugas kelompok. Penundaan ini sering kali disebabkan oleh alasan waktu yang masih panjang, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk memprioritas kegiatan organisasi terlebih dahulu. Selain itu, mahasiswa juga kerap menunda tugas karena kelelahan setelah mengikuti kegiatan organisasi. Meskipun tidak jarang mereka dapat menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu. Akan tetapi pola perilaku seperti ini jika dilakukan terus-menerus akan mempengaruhi kualitas tugas dan berpotensi menjadi kebiasaan yang sulit diubah.

Pada hasil penelitian juga ditemukan bahwa penundaan juga terjadi pada jenis tugas yang dianggap berat, seperti yang telah dijelaskan diatas, salah satu contohnya yaitu menulis makalah. Hal ini menunjukkan bahwa beban kognitif yang tinggi menjadi salah satu pemicu utama munculnya *prokrastinasi* akademik.

Selain pada pembahasan *prokrastinasi* akademik, faktor-faktor penyebab *prokrastinasi* juga ditemukan pada penelitian tersebut. faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi

kelelahan fisik dan mental, kurangnya motivasi, ketidakpercayaan diri, ketergantungan pada mood, serta kebiasaan menunda yang sudah mengakar. Kelelahan fisik akibat padatnya kegiatan kuliah dan juga organisasi menjadi penyebab mahasiswa memilih untuk beristirahat atau melakukan aktivitas sehingga tugas akademik tertunda. Kemudian rasa tidak percaya diri juga menjadi penghambat dalam memulai tugas, terutama saat mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Mahasiswa juga cenderung menunggu *mood* yang baik agar bisa fokus mengerjakan tugas. kebiasaan ini menandakan rendahnya kemampuan dalam regulasi emosi.

Faktor eksternal yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi tumpang tindih aktivitas organisasi dan akademik, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta pengaruh media sosial. Aktivitas organisasi yang padat membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu. Akibatnya tugas akademik tertunda karena perhatian dan energy difokuskan pada tanggung jawab organisasi terlebih dahulu.

Sementara itu, penggunaan media sosial juga menjadi bentuk gangguan yang paling nyata. Mahasiswa cenderung mengarahkan diri ke aktivitas yang lebih menyenangkan seperti scroll tiktok atau media sosial lainnya saat merasa tertekan dengan tugas. aktivitas ini memberikan rasa Nyaman sesaat, namun berdampak pada tertundanya penyelesaian tugas.

Selain faktor penyebab *prokrastinasi*, penelitian ini juga menemukan ciri-ciri *prokrastinasi* yang dialami oleh mahasiswa. Ciri-ciri tersebut mencakup:

1. Menunda tugas meskipun sadar akan pentingnya
2. Mengalihkan diri ke aktivitas yang menyenangkan saat menghadapi tugas

3. Munculnya perasaan panic dan menyesal setelah menyadari waktu habis
4. Pola kebiasaan menunda yang berulang, meskipun disertai kesadaran akan dampak negatifnya.

Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar ketidaksengajaan, tetapi merupakan perilaku kompleks yang melibatkan aspek emosional, kebiasaan, serta respons terhadap tekanan internal dan eksternal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) STAIN Majene angkatan 2022 yang aktif dalam organisasi, dapat disimpulkan bahwa, Faktor penyebab prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Faktor internal, meliputi kelelahan fisik dan mental, kurangnya motivasi, rendahnya rasa percaya diri, kebiasaan menunggu mood yang tepat, serta terbentuknya pola kebiasaan menunda yang dilakukan secara berulang.
2. Faktor eksternal, meliputi padatnya aktivitas organisasi yang menyebabkan tumpang tindih dengan tugas akademik, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta penggunaan media sosial sebagai bentuk distraksi dari tugas.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik yang teridentifikasi pada mahasiswa aktif organisasi antara lain: menunda tugas meskipun menyadari pentingnya, mengalihkan diri ke aktivitas yang menyenangkan, munculnya perasaan panik dan penyesalan saat mendekati tenggat waktu, serta terbentuknya pola kebiasaan menunda yang sulit dihilangkan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran dan kemampuan manajemen waktu, terutama dalam mengatur keseimbangan antara tugas akademik dan kegiatan organisasi. Disiplin, perencanaan tugas, serta pengelolaan

emosi perlu ditingkatkan agar tidak terjebak dalam siklus penundaan yang berdampak pada performa akademik.

2. Bagi Dosen atau Pembimbing Akademik

Dosen diharapkan dapat memberikan bimbingan dan motivasi secara personal kepada mahasiswa, khususnya yang terlibat aktif dalam organisasi. Dosen juga dapat membantu mahasiswa membangun kesadaran mengenai pentingnya tanggung jawab akademik dan mendorong pengembangan strategi belajar yang efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada dua narasumber dengan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran (mixed methods) dengan jumlah responden yang lebih besar agar dapat menghasilkan data yang lebih luas dan generalisasi yang lebih kuat terkait prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, "Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung." *Skripsi*, 2022.
- Aditiyas, Albert & Hadi, Cholichul, "Perilaku Prokrastinasi: Berbasis Performansi Kerja", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no.1, 2022.
- Albi, Anggito, and Setiawan Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Andriani. "Pengaruh Teman Sebaya Dan Keterlibatan Organisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Psikologi Pendidikan* 12, no. 1, 2022.
- Angela S. Chu dan Jin Nam Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance," *The Journal of Social Psychology*, Vol. 145, No. 3, 2005.
- A Indra & Wahyuni, "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18, no.3, 2022.
- Ardiana, Putri Ramadhani Ayu & Wulan Dwi Kencana, "Pengaruh Rgulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA." *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 30, no.2, 2016.
- Bandura, Albert, "*Self-Efficacy: The Exercise of Control*", New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- Bruce W. Tuckman, "The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale," *Educational and Psychological Measurement* 51, no. 2, 1991.
- Bela, Anisa, dkk, "Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4, no.1, 2023.
- Bodi, Muh. Idham Khalid, " *Koroang Malaqbi: Al-Quran Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*", Makassar : Balitbang Agama Makassar, 2019.
- Bungin, Burhan, "*Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*." Jakarta: Kencana 2013.
- Claudia, Cindi & Subroto, Untung. "Hubungan Perasaan Takut akan Kegagalan dengan Perilaku Menunda Pada Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 12 No. 3, 2023.
- Campbell Leaper, Kristin Anderson, dan Rachel Sanders, "Moderators of Gender Effects on Parents' Talk to Their Children: A Meta-Analysis," *Developmental Psychology*, Vol. 34, No. 1, 1998.
- Faizah Magerang, Darma Yuningsi Suleman. "Deskripsi Perilaku Prokrastinasi

- Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana,” n.d.
- Ferrari, Joseph, Johnson Judith, and William Mc Cown. *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Pre. New York, 1995.
- Ferrari, & Tice, " Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-Efficacy and Task Importance." *Journal of Research in Personality*, 2000.
- Finch, Hayden, "*The Psychology of Procrastination*." California: Rockride Press, 2020.
- Fatmawati, N., & Kurniawan, E. “Hubungan Lingkungan Belajar dan Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.” *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12, no.1, 2023.
- Harmalis. “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.” *Indonesian Journal of Counseling & Development* 02, no. 01, 2020.
- Hamka, "*Tafsir Al-Azhar Jilid 10*." Singapur: Pustaka Nasional PTE LTD Singapur, 1990.
- Hidayanto, Dwi Nugroho. “Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi,” 11–12. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers, 2023.
- Harahap, Pinta Ito, "Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa si SMAN 1 Sunggal." *Tesis*, 2024.
- Iskandar, Yusuf. “Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Nusa Putra,” n.d.
- Jurusan dan Program Studi STAIN Majene” <https://stainmajene.ac.id/>
- Kementrian Hukum dan HAM. “UU RI No. 12/2012 Tentang Pendidikan Tinggi.” *Undang Undang*, 2012.
- Kementerian Agama RI, "*Al-Quran dan Tafsirnya*." Jakarta: LPMQ Kemenag, 2019.
- Karatépe, O.M., dkk, "The Relationship Between Time Management and Academic Stress Among University Students." *Journal of Education and Learning*, 9, no.2, 2020.
- Kogoya, Martha Paula Veronika & Miftakhul, Jannah, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID 19.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8 No. 9, 2021
- Lestari, R., & Yuliana, D. “Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 17, No.2, 2023
- Laura Schraw, Theresa Wadkins, and Lori Olafson, "Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination," *Journal of Educational Psychology* 99, no. 1, 2007.

- L. Andriani, "*Pengaruh Kelelahan Fisik terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa*", Jakarta: Pustaka Ilmu, 2021.
- Mawardi, Kholid. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktifis." *Griya Jurnal IAIN Purwokerto* 24, no. 1, 2019.
- M. Wenzel, et al., Digital Distraction and Academic Performance: A Meta-Analysis," *Journal of Educational Psychology* 114, no. 3, 2022.
- Muyana, Siti. "Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8 No.1, 2018
- Nurjan, Syarifan. "Analisis Toeritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Studi Kependidikan Dan Keislaman* 10, no. 01, 2020.
- Nur, Ghufron M & Rini, Risnawita S, "*Teori-teori Psikologi*.", Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Novitasari, R., & Rachmawati, I. "Kontribusi Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktif Organisasi." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 17, No.1, 2023.
- Pratama, Giandra Ogy, "Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa." *Indonesia Journal of Guidance and counseling*,8, no.2 , 2019.
- Pengukuhan perdana, STAIN Majene Kini Punya Tiga Guru Besar"
<https://kemenag.go.id/nasional/pengukuhan-perdana-stain-majene-kini-punya-tiga-guru-besar-B6P7H>
- Shihab, M. Quraish, "*Tafsir Al-Misbah Jilid 11*.", Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Smith,J.,&Johnson,M."Psychological Factors Affecting Academic Procrastination in University Students." *Journal of Educational Psychology* 2, 2023.
- Soegiyanto, Setiawan Ipang, Fahmi Abdulaziz Moch, Bagus Dharmawan Dhimas, and Septiana Parista Vivi. "Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Atlet." *Jurnal Kependidikan* 3, no. 1, 2019.
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*." Bandung: Alfabeta, 2017.
- Shelvia, M., & Hidayati, T. "Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi." *Mindset: Jurnal Psikologi*,13, no.1, 2022
- Sosialita, Alifah Nur, dkk. "Emotional Exhaustion terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 1 No. 2, 2021
- Susanti R. "*Manajemen Waktu: Strategi Efektif Mengelola Aktivitas Sehri-hari*" Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021

- Solomon dan Esther Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates," *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 4, 1984.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. "Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination". *Journal of Educational Psychology*, 99, no.1, 2007.
- Steel, P., & Konig, C.J. "Integrating theories of motivation." *Academy of Management Review*, 31, no. 4, 2006.
- Steel, Piers, "The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done", New York: Harper, 2007.
- Tatan, Z M. "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir / Skripsi" 2, no.1, 2011.
- Tambunan, Rahma Sari Putri, dkk. "Hubungan Burn-Out terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8 No. 2, 2024
- Vioni Nabila dkk, "Strategi Coping Stres Melalui Media Sosial pada Remaja di Panganak Bukittinggi" *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, no.3, 2024.
- Ventura, Giovanni Della, "Procrastination Statistics and Facts 2025: Shocking Truths." Giodela Blog, 2025.
- Yulizar, Rafa, dkk. "Aktivitas Organisasi dan Dampaknya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." Karawang: Universitas Buana Perjuangan, 2025
- Zimmerman, Barry J., dan Dale H. Schunk. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. New York: Routledge, 2023.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

NARASUMBER : 1. Sa'ul, Mahasiswa Organisasi HMJ-TK

2. Hijrana Dahlan, Mahasiswa Organisasi PMII

PERTANYAAN:

1. Apa yang anda ketahui tentang *prokrastinasi*?
2. Apa yang anda ketahui tentang *prokrastinasi* akademik?
3. Apakah anda pernah mengalami kebiasaan menunda tugas akademik? bisa ceritakan pengalaman anda?
4. Apa saja alasan yang biasanya membuat anda menunda tugas akademik?
5. Bagaimana pengaruh aktivitas organisasi terhadap penyelesaian tugas akademik anda?
6. Apa dampak yang anda rasakan akibat kebiasaan menunda tugas?
7. Bagaimana cara anda menghadapi atau mengatasi kebiasaan tersebut?

Lampiran 2. Verbatim Wawancara

VERBATIM NARASUMBER 1

Peneliti/Narasumber	Percakapan
P	Assalamualaikum, selamat sore. Sebelumnya perkenalkan saya Rahmawati mahasiswa angkatan 2020. kalau boleh tahu dek nama lengkap ta siapa?
N	waalaikumussalam, sore kak. Saya atas nama Sa'ul mahasiswa angkatan 2022.
P	baik, sebelumnya pernah ki' dengar kata <i>prokrastinasi</i> ?
N	kalau <i>prokrastinasi</i> kak barusan saya dengar. Tpi karena kemrin kakak chat saya dan sampaikan judul penelitian ta' saya cari tahu dan akhirnya saya paham. Ternyata itu biasa saya lakukan hanya saja tidak tahu tentang namanya.
P	Jika seperti itu, apa anda sudah siap memberikan pemahaman serta memberikan pengalaman anda tentang <i>prokrastinasi</i> ini agar menjadi bahasan dalam penelitian saya?
N	iya saya siap kak. Silahkan kakak bisa mulai.
P	Baik. Apa yang anda ketahui tentang <i>prokrastinasi</i> ?
N	<i>Prokrastinasi</i> adalah perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan, padahal sebenarnya tugas itu penting dan memiliki tenggat waktu. Biasanya, orang yang <i>prokrastinasi</i> lebih memilih melakukan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan atau lebih mudah, meskipun tahu bahwa menunda bisa membawa dampak negatif.
P	menurut pengalaman pribadi anda, apa alasan seseorang memilih menunda meskipun tahu bahwa menunda itu membawa dampak negatif?
N	Kalau dari pengalamanku saya kak, saya biasa menunda ketika pekerjaan itu cukup sulit dan membutuhkan tenaga yang cukup banyak untuk mengerjkannya.
P	jika kamu menunda pekerjaan karena merasa cukup

	sulit, apa yang biasanya kamu lakukan saat menunda pekerjaan itu?
N	saya Cuma bermain hp tapi hanya sebentar kak.
P	Setelah bermain hp apa yang kamu rasakan?
N	Kalau saya kak setelah bermain HP biasanya moodku untuk kerja bertambah tapi kadang kala juga kebablasan main sampai pekerjaan itu tertunda cukup lama.
P	Jika seperti itu, apa anda merasa menyesal setelah melakukan penundaan itu?
N	Tentu kak. Karena pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu di tambah pekerjaan selanjutnya yang harus saya kerjakan menjadi bertumpuk dalam satu waktu.
P	Apakah pengalaman anda menunda pekerjaan terjadi juga dalam menunda tugas kuliah?
N	Iya kak. Apalagi saya kan ikut beberapa organisasi di dalam maupun di luar kampus saya harus membagi waktu antara organisasi dan kuliah.
P	Bagaimana biasanya kamu mengatur waktu ketika ada tugas kuliah dan di saat yang sama juga ada kegiatan organisasi?
N	Kalau waktu pengumpulan tugas masih panjang, saya biasanya menunda karena fokus dulu ke organisasi, tapi tetap saya kerjakan sebelum deadline. Kalau tugas bertepatan dengan kegiatan organisasi, saya prioritaskan tugas kuliah meskipun harus menjalankan keduanya.
P	Menurut anda, apakah kebiasaan seperti menunda ketika waktu masih pajang tapi tetap menyelesaikan sebelum deadline termasuk bentuk prokrastinasi akadeik?
N	Pandangan saya terkait prokrastinasi terhadap tugas atau kegiatan organisasi yang selesai tepat waktu bisa di katakana tidak termasuk prokrastinasi karena tugas selesai tepat waktu, itu lebih terkait dengan manajemen waktu terkecuali orang malas untuk mengerjakan tugas, nah itu dibilang prokrastinasi akademik.
P	Bagaimana anda membedakan antara menunda karena alasan rasional dan menunda karena malas?

N	<p>Dari pribadi saya kak, menunda tugas karena alasan rasional bahwa menunda dengan alasan ada pekerjaan lain atau organisasi tapi tidak menghambat tugas kuliah saya karena saya sesuaikan kalau sudah dekat waktunya langsung saya kerja. Tapi, saya sesuaikan lagi kalau misalnya tugas tersebut agak susah saya cepat kerjakan karena otomatis makan banyak waktu untuk berfikir kecuali kalau tidak susah.</p> <p>kemudian menunda karena malas, itu tidak memanfaatkan waktu cuman berfikir tapi tidak ada aksi.</p>
P	Bisa dijelaskan, apa yang biasanya kamu lakukan untuk mengatasi tugas yang kamu anggap sulit itu?
N	Seperti yang saya katakan sebelumnya kak kalau tugas tersebut agak susah saya cepat kerjakan seperti mencari referensi atau diskusi sama teman.
P	Apakah kamu lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan tugas ketika tugas itu sulit atau justru malah ingin menundanya?
N	Lebih termotivasi kak. Tapi kalau cukup sulit kadang saya menundanya.
P	Tugas seperti apa yang biasa anda tunda?
N	Biasanya tugas seperti membuat resume, makalah atau tergantung tugas seperti apa yang diberikan oleh dosen.
P	Mengapa tugas seperti resume, makalah lebih sering ditunda dibanding tugas lain?
N	Karena itu lebih cepat kita kerjakan tapi tergantung lagi, sama kondisinya bagaimana mekanisme terkait tugas tersebut, karena bnyak bentuk daripada perbedaan setiap tugas.
P	Jika kiat berangkat dari jawaban kamu tentang tugas yang agak sulit di kerjakan, apa anda pernah merasa cemas atau takut kalau tugas anda tidak sempurna, sehingga kamu menunda terlebih dahulu?
N	Ya. Saya pernah merasa cemas dan menundanya tetapi tetap saya mengerjakannya sebelum lewat deadline.

P	Apa yang anda biasa lakukan jika menunda tugas tersebut?
N	Biasanya saya mengikuti kegiatan organisasi yang berlangsung atau biasa juga bermain HP.
P	Jika anda mengikuti kegiatan orgnisasi, apakah anda pernah merasa capek sehingga tugas anda tetap tertunda untuk anda kerjakan?
N	Iya kadang kalau misal sedikit capek pasti istirahat dulu baru kerja tugas.
P	Apakah suasana atau kondisi lingkungan sekitar tempat kamu belajar ikut mempengaruhi semangat kamu dalam mengerjakan tugas?
N	Iya kak. Sangat berpengaruh. Apalagi jika ada tugas yang agak susah pasti saya dan teman-teman mengerjakannya sama-sama.
P	Apakah kamu merasa lebih semangat atau lebih mudah menyelesaikan tugas jika di kerjakan bersama teman?
N	Iya kak. Karena saya bisa berdiskusi tentang apa yang saya ketahui dan tidak saya ketahui sehingga dari diskusi itu saya mendapatkan jawaban.
P	Baik, dari hasil diskusi tadi, apakah ada hal lain yang ingin nda tambahkan atau sampaikan terkait dengan kebiasaan menunda tugas atau pengalaman anda dalam menjalani perkuliahan dan organisasi?
N	Saya rasa jawaban dalam wawancara ini sudah semua saya sampaikan kak sesuai pengalaman saya.
P	Jika seperti itu, saya akan tutup wawancara hari ini, terima kasih atas kerjasamanya dek
N	Baik kak. Terima kasih kembali.
P	Kalau begitu saya pamit, Assalamualaikum
N	Iya kak silahkan. Waalaikumussalam.

VERBATIM NARASUMBER 2

Peneliti/Narasumber	Percakapan
P	Assalamualaikum dek, saya Rahmawati mahasiswa PAI angkatan 2020, yang kemarin hubungi ki' untuk wawancara mengenai Prokrastinasi.
N	Waalaikumussalam kak. Iya saya
P	Apakah hari ini anda siap untuk melakukan wawancara?
N	Iya kak siap.
P	Baik sebelumnya pernah dengar kata prokrastinasi?
N	pernah kak. Tapi tidak terlalu tahu. Setelah kakak chat saya mau melakukan wawancara mengenai prokrastinasi akademik. saya kembali mencari agar saya dapat memberikan jawaban yang sesuai untuk wawancara kakak.
P	Baik. Jika begitu apa anda sudah siap untuk memberikan jawaban serta mengalaman anda mengenai pembahasan kita hari ini?
N	Siap kak.
P	Menurut anda apa itu prokrastinasi?
N	Prokrastinasi itu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang sebenarnya penting, padahal kita tahu itu harus segera di selesaikan.
P	Apakah menurut anda prokrastinasi itu wajar terjadi?
N	Iya wajar kak. Karena kita tidak hanya mengerjakan satu pekerjaan dalam satu waktu akan tetapi beberapa pekerjaan.
P	Apakah anda pernah menunda-nunda pekerjaan atau tanggung jawab di luar tugas kuliah?
N	Iya pernah kak.
P	Kapan biasanya anda cenderung menunda pekerjaan? Bisa berikan alasannya?
N	Saya biasanya menunda pekerjaan saat merasa capek dan kadang juga karena ada hal lain yang di kerjakan atau nonton jadi lupa waktu.
P	Saat anda menunda pekerjaan karena merasa capek tu terganggu kegiatan lain, bagaimana perasaan anda?
N	Kalau saya pribadi kak, awalnya senang Karena ada waktu untuk istirahat akan tetapi panic juga kalau terlalu

	kebablasan sampai lupa waktu dan akhirnya pekerjaan yang harusnya selesai ini hari menjadi tertunda lagi dan bertumpuk dengan pekerjaan baru.
P	Apakah kegiatan menunda seperti ini sering anda lakukan?
N	Jarang kak. Kecuali sementara banyak kerjaan dari biasanya saya mudah lelah sehingga saya istirahat sambil menonton dan akhirnya saya menunda. Tapi jika pekerjaannya sedikit saya bisa cepat menyelesaikannya.
P	Apa biasanya yang membuat anda akhirnya kembali mengerjakan tugas setelah sempat menunda?
N	Ketika mama saya menegur kak.
P	Kalau dalam konteks kuliah, misalnya mengerjakan tugas tau belajar, apakah anda juga pernah mengalami hal serupa yakni menunda-nunda karena capek atau ada kegiatan lain?
N	Iya kak. Saya juga sering melakukan penundaan. Seperti menunda mengerjakan tugas kuliah awalnya berpikir masih ada waktu jadi saya tunda dulu. Terlebih saya juga aktif di organisasi kak dan jika tugas dan kegiatan organisasi berjalan saya sering merasa capek sehingga saya tidak sempat mengerjakan tugas.
P	Apakah anda merasa terbebani dengan banyaknya tanggung jawab antara kuliah dan organisasi?
N	Ya, kadang saya merasa terbebani karena harus membagi waktu dan energi antara kuliah dan organisasi. Kalau tidak dikelola dengan baik, salah satu bisa terganggu seperti tugas kuliah terlambat atau tanggung jawab organisasi tidak terpenuhi.
P	Biasanya tugas seperti apa yang paling sering anda tunda?
N	Tugas yang biasanya saya tunda itu tugas menulis, seperti membuat makalah atau tugas kelompok soalnya merasa berat dan butuh waktu lama.
P	Kapan anda merasa paling sulit memulai atau menyelesaikan tugas kuliah anda?
N	Saya merasa sulit memulai atau menyelesaikan tugas kuliah saat sedang banyak pikiran atau merasa lelah, terutama jika tugasnya terasa sulit atau tidak saya pahami sepenuhnya. Biasanya saya jadi menunda-nunda dan sulit fokus.
P	Apakah anda pernah merasa tidak percaya diri saat

	mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu atau takut salah?
N	Ya. Saya pernah merasa tidak percaya diri saat mengerjakan tugas karena merasa takut salah, rasanya seperti ragu-ragu.
P	Apakah anda pernah menunggu mood yang pas sebelum memulai mengerjakan tugas?
N	Ya. Saya pernah kak, harus menunggu mood yang pas sebelum mengerjakan tugas. Karena rasanya seperti tidak bisa fokus kalau suasana hati lagi tidak baik.
P	Seberapa besar pengaruh suasana atau lingkungan terhadap kecenderungan anda menunda tugas?
N	Jika berbicara masalah pengaruh suasana atau lingkungan kak, jika lingkungannya ramai, tidak kondusif atau banyak gangguan saya jadi lebih mudah terdistraksi dan cenderung menunda tugas. Sebaliknya, lingkungan yang tenang dan mendukung membuat saya lebih fokus dan cepat menyelesaikan tugas.
P	Apakah anda pernah mencoba mencari lingkungan yang lebih tenang agar bisa fokus?
N	Iya kak. karena saya biasa mengerjakan tugas bersama teman itu di kantin. Jadi jika suasananya mulai ramai saya kembali ke kost agar bisa lebih tenang mengerjakan tugas.
P	Berarti suasana sekitar cukup berpengaruh ya terhadap semangat mengerjakan tugas. Kalau boleh tahu, seberapa sering kamu merasa tidak termotivasi untuk mengerjakan tugas?
N	Iya, cukup sering kak. Apalagi kalau capek habis kegiatan di kampus atau organisasi. Kadang juga kalau lihat tugasnya berat, langsung rasanya butuh tempat tenang agar fokus.
P	Selain anda membutuhkan tempat tenang, dari rasa capek anda tentu membutuhkan istirahat, ketika anda sedang istirahat, apa yang biasanya anda lakukan?
N	Biasanya buka HP scroll tiktok atau instagram. Kadang juga ngobrol-ngobrol di kantin sama teman-teman.
P	Apakah anda pernah kebablasan untuk istirahat yang anda katakana sebelumnya ternyata sudah melampaui batas seperti ketika anda ngobrol bersama teman atau scroll sosial media. Ketika anda menyadari itu apa yang anda

	lakukan?
N	Kalau kebablasan terutama ketika ngobrol sama teman-teman itu sering sekali kak. Ketika saya mulai sadar bahwa ada tugas yang saya tunda, saya mulai panic dan kembali untuk mengerjakan tugas itu.
P	Setelah mengalami hal itu, anda pernah merasa bersalah atau menyesal karena sudah menunda-nunda?
N	Ya. Saya sering merasa menyesal karena hasil tugas jadi terburu-buru dan tidak maksimal.
P	Setelah itu, kamu pernah janji ke diri sendiri buat nggak ngulangi lagi?
N	Pernah kak, bahkan sering. Tapi kadang tetap keulang lagi. Kayak sudah jadi kebiasaan
P	Menurut anda, apakah kebiasaan menunda ini sudah menjadi kebiasaan yang sulit di ubah?
N	Menurut saya, kebiasaan menunda itu memang sulit diubah karena sudah terbiasa tapi bukan berarti tidak bisa di ubah. Dengan niat, disiplin dan latihan pelan-pelan .
P	Baik. Apa jawaban atau pengalaman anda yang ingin di sampaikan?
N	Saya rasa sudah tidak ada kak.
P	Baik jika seperti itu, saya izin untuk menutup wawancara kita hari ini.
N	Baik, silahkan kak.
P	Kalau begitu saya pamit dek terima kasih atas waktunya dan assalamualaikum.
N	Iya kak. Terima kasih kembali, waalaikumussalam.

Lampiran 3. Dokumentasi



Wawancara dengan Sa'ul, Koordinator Pengembangan dan Penelitian HMJ-TK STAIN Majene.



Wawancara dengan Hijrana Dahlan dan Rekan Organisasi, Ketua Kopri PMII

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rahmawati, lahir pada tanggal 27 Oktober 2000 di Malaysia Sabah yang kini menetap di Tommo, Kec. Tommo, Kab. Mamuju, Provinsi Sulawesi Barat dan anak ke empat dari pasangan bapak Abd. Rahman S dan Ibu Rukayya. Penulis pertama kali mengawali pendidikan formal pada tahun 2008 di SD Inpres Tommo 4 Kec. Tommo, Kab. Mamuju. Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang SMP Negeri 2 Tommo kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA Negeri 1 Tommo pada tahun 2017 dengan mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alama (IPA). Pada tahun 2020 penulis terdaftar sebagai salah satu mahasiswi di perguruan tinggi yaitu di STAIN Majene dengan mengambil jurusan Tarbiyah dan Keguruan prodi Pendidikan Agama Islam. Atas izin dan Ridho Allah SWT dan Restu Orang tua, penulis dapat menyelesaikan tanggung jawab di STAIN Majene dengan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Analisis Penyebab Terjadinya Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene (Studi Kasus Pada Mahasiswa Aktif Organisasi)”