

Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa

Abdul Rivai Husain¹, Tuti Wantu², Moh. Rizal Pautina³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

abd. s1konseling2017@mahasiswa.ung.ac.id

Diterima: 20 Desember 2022

Disetujui: 13 Maret 2023

Dipublikasi: 1 April 2023

Abstrak

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang mendeskripsikan perilaku prokrastinasi mahasiswa dan faktor-faktor Penyebabnya pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi dan faktor-faktor penyebabnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang berjumlah 349 mahasiswa sedangkan pengambilan sampel penelitian dengan teknik *Sampling Insidental* berjumlah 100 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis dengan analisis persentase menunjukkan bahwa dari perilaku prokrastinasi mahasiswa dan faktor-faktor penyebabnya diperoleh hasil sebagai berikut : penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi (65%), keterlambatan dalam mengerjakan tugas (75%), kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (82,7%) dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (87%). Sedangkan faktor-faktor penyebab prokrastinasi mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut : faktor internal (85%) dan faktor eksternal (89,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo memiliki perilaku prokrastinasi dan faktor-faktor penyebabnya memperoleh persentase sebesar (80,7%).

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Faktor-faktor Penyebab, dan Deskripsi

Abstract

This quantitative descriptive study describes the procrastination behavior of students and the factors that cause it in students majoring in guidance and counseling at the Faculty of Education, Universitas Negeri Gorontalo during the Covid-19 pandemic. This study aimed to determine the behavior of procrastination and the factors that cause it, with populations in this study consisting of students majoring in guidance and counseling with the amount of 349 students while research sampling used the Incidental Sampling with the total of 100 students. Based on the results of research analyzed by percentage analysis, it was showed that the procrastination behavior of students and the factors that cause it obtained the following results: delay in starting or finishing work on the task at hand (65%), delay in doing the task (75%), the time gap between the plan and actual performance (82.7%) and doing other activities that are more enjoyable than doing the task at hand (87%). Meanwhile, the factors causing student procrastination obtained the following results: internal factors (85%) and external factors (89.5%). This shows that the students majoring in guidance and counseling Faculty of Education has procrastination behavior and the factors that cause it gained a percentage of (80.7%).

Keywords: Academic Procrastination, Causal Factors, and Description

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2023 by Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, Mohamad Rizal Pautina

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Menurut Brown dan Holzman menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Artinya prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda pekerjaan untuk melakukan tindakan yang tidak berguna, sehingga tidak menyelesaikan tugas tepat waktu karena ketidaknyamanan yang dirasakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung melakukan kegiatan yang tidak terarah dan tidak terprogram, sehingga tugas akan terbengkalai tidak selesai tepat waktu.

Fenomena lain yang terjadi pada proses pembelajaran yang belangsung masih ditemukan mahasiswa yang selalu menunda-nunda pekerjaan yang disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penunda-nundaan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja kegiatan di sekolah dengan ciri-ciri menunda tugas yang diberikan guru, mengulur waktu belajar dan tidak menumpulkan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tidak sendirinya muncul begitu saja tetapi juga ada penyebabnya sehingga terjadinya perilaku prokrastinasi dalam akademik. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kurang berprestasi.

Hasil observasi yang penulis lakukan di jurusan bimbingan dan konseling khususnya mahasiswa pada beberapa tahun belakangan ini, terdapat sekitar 77.42% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik sedangkan faktor yang mempengaruhi sekitar 87.25%. Dalam hal ini terlihat sebagian mahasiswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, beranggapan bahwa lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, menyerahkan tugas melewati batas waktu, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian dan sebagian mahasiswa belum menyelesaikan studi tepat waktu.

Berdasarkan kenyataan tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang gambaran secara umum perilaku prokrastinasi dan faktor-faktor penyebabnya di jurusan Bimbingan dan Konseling, dengan mengambil judul “Deskripsi Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor-faktor Penyebabnya pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Di Masa Pandemi Covid-19”.

Perilaku menunda pekerjaan dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Menurut Steel bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”.

Menurut Brown dan Holzman menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Hal yang sama juga diungkapkan Solomon dan Rothblum bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkannya, yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Perilaku prokrastinasi memiliki beberapa aspek seperti yang dikemukakan oleh Surijah dan Tjundjing bahwa aspek-aspek pada prokrastinasi akademik terdiri dari 4 hal, yaitu; (1) Perceived time, merupakan kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya gagal menepati deadline (2) Intention-action gap, merupakan celah antara keinginan dan perilaku. (3) Emotional distress, merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. (4) Perceived ability, merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Faktor faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu seperti keadaan fisik dan psikis, jika fisik dan psikis terganggu maka akan berpengaruh juga pada tindakan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri individu seperti beban pelajaran yang terlalu sulit, tidak adanya fasilitas dalam pembelajaran, ajakan dari teman untuk melakukan hal lain yang lebih menarik dll.

Menurut Solomon dan Rothblum beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan, akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Proses perkuliahan pada masa pandemi covid-19 dilakukan dengan memanfaatkan teknologi khususnya internet. perkuliahan pada masa pandemi covid-19 dilakukan dengan sistem daring, yaitu belajar jarak jauh. Hal ini dilakukan dengan menggunakan media, baik media cetak (buku) maupun non cetak (audio/ video), dengan memanfaatkan komputer dan internet. Bagi mahasiswa itu sendiri pada pembelajaran daring menjadi kurang aktif dalam

menyampaikan pendapat dan pemikirannya, sehingga dapat menyebabkan pelajaran yang menjenuhkan.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang suka melakukan penundaan terhadap tugas yang formal yang berkaitan dengan tugas akademik, misalnya tugas di kampus. Artinya, bahwa perilaku suka menunda-nunda pekerjaan atau tugas dapat berdampak negatif terhadap individu yang melakukannya salah satunya yaitu dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa yang tercermin dalam hasil belajar.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. metode ini bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. (Pautina, 2021)

Untuk memudahkan memperoleh data yang mendukung penelitian ini, maka data diperoleh melalui teknik angket sebagai teknik utama dalam mengumpulkan data tentang perilaku prokrastinasi akademik dan faktor-faktor penyebabnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Angket ini akan terlebih dahulu diuji tingkat validitasnya mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling dengan 100 responden. Untuk mengetahui apakah angket yang digunakan layak atau tidak. Sedangkan dokumentasi sebagai teknik pendukung.

Dalam instrument penelitian ini menggunakan pengukuran skala likert menurut Sugiyono (2019:166) yaitu sebagai berikut:

TABEL 1. KATEGORI JAWABAN DAN SKOR INSTRUMEN

No	Pernyataan positif		Pernyataan negative	
	Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
1	Sangat Sesuai	4	Sangat Sesuai	1
2	Sesuai	3	Sesuai	2
3	Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	3
4	Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	4

HASIL TEMUAN

1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Di Masa Pandemi Covid-19

- Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi

Tabel 2. Rekapitulasi Indikator Penundaan Menyelesaikan Tugas

No	Item Pernyataan	Persentase Item
1.	Di masa covid-19 menghabiskan waktu bersama teman lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas	67%

yang diberikan oleh dosen

2.	Ketika saya mengerjakan tugas yang harus segera dikumpulkan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai karena situasi pandemi covid-19	77%
3.	Saya lebih memilih mengerjakan tugas dari pada mengikuti teman untuk jalan-jalan	96%
4.	Pada situasi covid-19 banyaknya tugas mata kuliah membuat saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas tersebut sampai batas pengumpulan tugas	80%
5.	Saya segera mencatat penjelasan dosen agar mudah dalam mengerjakan tugas yang diberikan	40%
6.	Ketika mendapat tugas saya segera mengerjakan	30%

b. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Tabel 3. Rekapitulasi Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

No	Item Pernyataan	Persentase Item
1.	Sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen di masa pandemi covid-19	66%
2.	Biasanya saya memerlukan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen	86%
3.	Selalu menganggap tugas yang diberikan oleh dosen di masa pandemi covid-19 ada toleransi apabila tidak mengerjakannya	87%
4.	Pada saat mengerjakan tugas, saya fokus menyelesaikannya	54%
5.	Lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton film dari pada mengerjakan tugas yang akan dikumpul besok	72%
6.	Sering menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas	86%

c. Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

Tabel 4. Rekapitulasi Indikator Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

No	Item Pernyataan	Persentase Item
1.	Biasanya saya membuat target belajar untuk menghadapi ujian	70%
2.	Selalu mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan dosen	85%
3.	Sering membuat jadwal belajar dan melaksanakannya dengan baik meskipun di masa pandemi covid-19	95%

4.	Di masa pandemi covid-19 sering mengerjakan tugas satu jam sebelum waktu yang ditentukan	68%
5.	Biasanya sering menjadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas yang diberikan dosen	90%
6.	Merasa mengerjakan tugas hanya membuang-buang waktu saja	88%

- d. Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan Daripada Melakukan Tugas Yang Harus Dikerjakan

Tabel 5. Rekapitulasi Indikator Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas

No	Item pernyataan	Persentase item
1.	di masa pandemi covid19 banyak tugas-tugas saya terbengkalai karena sering tidak masuk kelas	91%
2.	Tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas sehingga tugas tersebut menjadi cepat selesai meskipun di masa pandemi covid19	89%
3.	Sering menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain daripada membaca referensi tentang tugas yang diberikan dosen	80%
4.	Biasanya saya terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan dosen	91%
5.	Dimasa pandemi covid-19 saya lebih suka main game sampai lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen	84%

2. Faktor-Faktor Apa Saja Yang Menyebabkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Di Masa Pandemi Covid-19

- a. Faktor Internal

Tabel 6. Rekapitulasi Indikator Faktor Internal

No	Item pernyataan	Persentase item
1.	Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen karena merasa malas	86%
2.	Saya tidak segera mengerjakan tugas karena kurangnya pemahaman	76%
3.	Saya kurang bersemangat untuk mengerjakan tugas, sehingga menunda-nunda untuk mengerjakannya	87%
4.	Saya senang tidak mengerjakan tugas yang	91%

No	Item pernyataan	Persentase item
	diberikan dosen karena dalam keadaan sakit	

b. Faktor eksternal

Tabel 7. Rekapitulasi Indikator Faktor Eksternal

No	Item pernyataan	Persentase item
1.	Pandemi covid-19 membuat saya sering terlambat memasukan tugas kepada dosen karena waktu yang diberikan oleh dosen terlalu singkat	94%
2.	Pada masa pandemi covid-19 saya tidak dapat mengerjakan tugas tepat waktu karena suasana rumah yang tidak kondusif	85%
3.	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas karena orang tua tidak membantu saya mengerjakannya	92%
4.	Orang tua selalu memfasilitasi dalam mengerjakan tugas sehingga bisa selesai tepat waktu	92%
5.	Lingkungan tempat tinggal saya kurang kondusif sehingga membuat saya tidak fokus untuk mengerjakan tugas	82%
6.	Di masa pandemic covid-19 saya lebih suka nongkrong bersama teman-teman dari pada mengerjakan tugas	92

3. Rekapitulasi Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa dan Faktor-faktor Penyebabnya pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Tabel 8. Rekapitulasi Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Variable	Indikator	Persentase
Prokrastinasi Akademik	1) Penundaan menyelesaikan tugas	65%
	2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	75%
	3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	82,7%
	4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas	87%

Tabel 9. Rekapitulasi Faktor-faktor Penyebabnya pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Variable	Indikator	Persentase
Faktor yang Mempengaruhi	1) Faktor internal	85%
	2) Faktor Eksternal	89,5%

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang menggambarkan perilaku prokrastinasi mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo antara lain: a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, dan faktor yang menyebabkan antara lain: 1) faktor internal dan, 2) faktor eksternal.

Pertama indikator penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi memperoleh persentase sebesar 65 % dengan kategori sedang. Yang memiliki arti bahwa mahasiswa yang merasa memiliki tingkat kesulitan tugas sangat tinggi sehingga dibutuhkan penanganan yang efektif dan efisien dalam mengatasi masalah, seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen secara maksimal dengan keyakinan bahwa memiliki pengaruh atau dampak yang baik dalam proses pembelajaran. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi (2017:74) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil nilai persentase sebesar 95% terlibat dalam penundaan dari memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Menurut Bandur menjelaskan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya dapat mengatur dalam menjalankan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mengatasi suatu hambatan. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan tugas siswa sehingga diperlukan efikasi diri yang baik dalam mengatasi masalah atau hambatan yang dihadapinya sendiri sehingga setiap masalah yang dialami oleh siswa dapat teratasi dengan efektif dan efisien. Artinya hal ini menunjukkan bahwa kemampuan diri siswa dalam mengatasi masalah sendiri sangat baik guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas memperoleh persentase sebesar 75% dengan kategori tinggi. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2022:34) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian keterlambatan dalam mengerjakan tugas diketahui memiliki nilai persentase sebesar 94,0%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling yang memiliki keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang tinggi maka semua tugas yang diberikan oleh dosen kepadanya dapat menimbulkan masalah dalam menyelesaikan tepat waktu dengan baik. Menurut Rizki (2019: 11) prokrastinasi adalah suatu bentuk perilaku

menunda tugas akademik dengan sengaja sehingga tugas tersebut terbengkalai dan mencapai batas waktu yang ditentukan, penundaan tersebut menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan karena menghasilkan dampak negatif bagi diri sendiri. Mahasiswa yang sering melakukan penundaan merupakan perilaku yang dapat merugikan bagi dirinya sendiri sehingga segala tugas yang diberikan oleh dosen tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterlambatan dalam mengerjakan tugas dalam proses pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa diharapkan mampu teratasi dengan optional.

Indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual memperoleh persentase sebesar 82,7% dengan kategori tinggi. Artinya bahwa permasalahan waktu yang tidak dapat di manfaatkan dengan baik maka menimbulkan masalah dalam menyelesaikannya misalnya tugas yang diberikan oleh dosen tidak dikerjakan sesuai waktu yang ditentukan. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra., dkk (2020:6) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual diketahui memiliki nilai persentase sebesar 25,67%. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan sering menunda suatu aktivitas belajar dapat menimbulkan masalah yang sangat serius sehingga tidak mampu menyelesaikannya secara efektif. Menurut Sanggasurya dan Mamahit (2021:155) bahwa mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan, baik oleh orang lain atau waktu yang ditentukan sendiri. Artinya mahasiswa mungkin telah merencanakan untuk mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi pada pelaksanaannya tidak sesuai sehingga mengakibatkan adanya keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual yang tinggi adalah hal yang kurang baik dalam bagi mahasiswa dalam menjalankan menyelesaikan tugas yang di berikan oleh dosen.

Indikator melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan memperoleh persentase sebesar 87% dengan kategori tinggi. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nitami., dkk (2015:3) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan diketahui memiliki nilai persentase sebesar 66,7%. Artinya bahwa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan sehingga menimbulkan masalah dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dan waktu terbuang hanya percuma. Seorang prokrastinator cenderung sengaja tidak cepat mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga hal tersebut menghabiskan waktu yang sebisa mungkin diperuntukkan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Solomon dan Rothblum mahasiswa yang mengalami prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa yang tinggi adalah hal yang kurang baik dalam menjalankan aktivitas study sehingga dapat memperlambat segala tugas yang diberikan oleh dosen.

Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun (2021:100) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki nilai sebesar 81,03%, berada pada kategori tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo memiliki persentase sebesar 77,42% yang berarti berada pada kategori tinggi.

Indikator faktor internal dan memperoleh persentase sebesar 85% dengan kategori tinggi. Artinya bahwa perilaku suka menunda-nunda pekerjaan dapat merugikan mahasiswa tersebut dalam melaksanakan tugas dengan efektif dan efisien. Menurut Fauziah faktor dari diri sendiri atau internal dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: a) faktor fisik berkaitan dengan kondisi tubuh mahasiswa itu sendiri, di mana mahasiswa merasa mengantuk dan kelelahan karena aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa baik di kampus maupun di luar kampus sehingga menjadi penghalang mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah karena mahasiswa lebih memilih beristirahat, b) pemahaman mahasiswa mengenai tugas perkuliahan. Mahasiswa tidak mengerti instruksi yang diberikan oleh dosen berkaitan dengan pengerjaan tugas perkuliahan tersebut, c) mahasiswa tidak memahami materi perkuliahan. Hal ini sangat tergantung kepada dosen mata kuliah tersebut. Bagaimana metode mengajar, penilaian dan feedback dari dosen itu sendiri. d) kurangnya motivasi sehingga menimbulkan rasa malas dari dalam diri mahasiswa sehingga mahasiswa sulit untuk mulai mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Selain itu adanya hal-hal yang lebih menarik untuk dilakukan seperti games, menonton film, membaca novel juga dapat menjadi pemicu mahasiswa mengabaikan tugas perkuliahan, e) tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Mahasiswa sulit mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus. Jadwal kuliah yang padat membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu mengerjakan tugas perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor internal atau dari diri sendiri mahasiswa adalah hal yang sangat mempengaruhi dalam proses perkuliahan dalam mengatasi masalah tugas yang di diberikan oleh dosen kepadanya dapat teratasi dengan baik.

Indikator terakhir faktor eksternal dan memperoleh persentase sebesar 89,7% dengan kategori tinggi. Artinya bahwa permasalahan waktu yang tidak dapat di manfaatkan dengan baik maka menimbulkan masalah dalam menyelesaikannya misalnya tugas yang diberikan oleh dosen tidak dikerjakan sesuai waktu yang ditentukan dapat di pengaruhi oleh faktor yang berada di luar mahasiswa atau ekstrenal seperti lingkungan, teman ataupun keluarga. Menurut Sanggasurya dan Mamahit (2021:155) bahwa salah satu faktor yang berperan besar pada sebuah prokrastinasi adalah lingkungan sekitar yang berantakan atau tidak diatur dengan baik, situasi tersebut tentu dapat terbentuk akibat ulah individu itu sendiri. Tidak teraturnya sebuah lingkungan dapat berupa banyak hal, hal-hal tersebut berupa sebuah interupsi atau gangguan, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran di segala tempat, tidak tersedianya alat. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa

faktor eksternal yang mempengaruhi mahasiswa yang tinggi dapat berpengaruh terhadap keberlangsungan study mahasiswa tersebut. Hal ini karena lingkungan yang baik dapat memberikan manfaat besar terhadap diri mahasiswa tetapi apabila lingkungan yang tidak mendukung dapat memberikan dampak yang tidak baik pada proses perkuliahan.

Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015:123) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik memiliki nilai sebesar 0,92% dengan menggunakan perhitungan skala menunjukkan bahwa nilai persentase berada pada kategori tinggi. Jadi, dapat disimpulkan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo berada pada kategori tinggi dengan nilai presentasi sebesar 80,7% selain itu, faktor eksternal merupakan faktor yang mendominasi sebagai penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Hal ini terlihat dari jumbla nilai presentasi sebesar 89,7% dibandingkan dengan faktor internal yang memiliki nilai presentase sebesar 85%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dan faktor-faktor penyebabnya pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori Tinggi dengan persentase keseluruhan sebesar 80,7%. Berikut merupakan persentase dari hasil rekapitulasi perilaku prokrastinasi serta faktor-faktor penyebabnya:

1. Perilaku Prokrastinasi
 - a) penundaan menyelesaikan tugas memperoleh hasil persentase sebesar 65% berada pada kategori sedang,
 - b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas perolehan hasil persentase sebesar 75% berada pada kategori tinggi,
 - c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual 82,7% berada pada kategori tinggi,
 - d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas 87% berada pada kategori tinggi,
2. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik
 - a) faktor internal dengan persentase 85% berada pada kategori tinggi, dan
 - b) faktor eksternal dengan persentase 89,5% berada pada kategori tinggi

Indikator yang dinilai dalam penelitian ini, yaitu menunda pengerjaan tugas, menunda menyelesaikan tugas yang sebelumnya telah dikerjakan, sengaja tidak menuntaskan tugas akademiknya, memilih kegiatan yang sifatnya lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. 2014. Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. Samarinda. *Psikoborneo*. 2 (1). 62
- Aini, A.N dan Mahardayani, I.H. 2011. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1 (2). 65
- Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asri, D.N dan Dewi, N. K. 2014. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Ikip Pgri Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, *Fear Of Failure*, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *JURNAL LPPM*. 2 (2). 33-34
- Dharma, A.M. 2020. Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*. 4 (1).
- Fatimaullah, Jahada, dan D.P, Silondae. 2019. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal BENING*. 3 (1).
- Fauziah, H. H. 2015. Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2). 125
- Hana, F. H 2015. Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2). 125
- Jamila. 2020. Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*. 6 (2). 258
- Khoirul, A. 2017. Hubungan Antara Konformitas dan Dukungan Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Samarinda. *eJournal Psikologi*. 5 (1). 3
- Mailani, L. 2018. Prokrastinasi ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Pabaku. *Jurnal Psikologi Prima*. 1 (2). 54
- Muyana, S. 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8 (1). 48

- Pautina, A.R., I. Usman., M.R, Pautina. 2022. Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi Covid-19. *PEDAGOGIKA*. 13 (1). 16-23.
- Pautina, M.R dan J.M.S, Tuasikal. 2022. Bimbingan Kelompok Experiential Learning dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal. *Irfani*. 18 (2). 189 – 201.
- Pautina, M.R dan M.R, Djibran. 2021. The Relationship Between Spiritual Intelligence and Empathy of Students. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 4 (3). 167 – 174.
- Rahim, M., W, Hulukati., dan T, Wantu. 2021. Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo). *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 7 (3).
- Rohmatun. 2021. Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*. 3 (2).100
- Sanggasurya, L dan Mamahit, H. C. 2021. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *JURNAL PSIKO-EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*. 19 (2). 155
- Sarbudin. 2020. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi prokrastinasi pada peserta didik di SMA Negeri 2 Kota Bima. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*. 3 (2).
- Setiani, N, & Kurjono. 2018. Self Regulated Learning and Achievement Motivation to Student Academic Procrastination. *Manajerial Journal*. 3 (4). 18
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung
- . 2020. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Ulum, Iqbalul. Muhammad. 2016. Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3 (2). 155
- Wicaksono, L. 2017. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*. 2 (2). 68