ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i6.3948

GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN KONSELING

Overview of Academic Procrastination Among University Students and Its Implications for Counseling Services

Mifta Alimatul Sa'diah & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
miftaas1505@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 12, 2024	Sep 25, 2024	Oct 8, 2024	Oct 14, 2024

Abstract

This research is motivated by the existence of academic procrastination that occurs among students. Students carry out high academic procrastination because students do not have the ability to manage their time well and prefer to do more enjoyable tasks than completing tasks. This study aims to describe the academic procrastination of curriculum and educational technology students and its effectiveness in counseling services. This type of research is quantitative research with a descriptive method. The population in this study was 436 students with a research sample of 209 students of the Curriculum & Educational Technology Department who were active in lectures in the 2020, 2021, 2022, and 2023 classes of the 2024/2025 academic year. The sampling technique for this study used the Proportional Stratified Random Sampling technique. Data collection was carried out through the use of instruments using a Likert scale, namely using academic procrastination instruments for students. The results of this study indicate that: (1) the level of academic procrastination of students majoring in curriculum and educational technology as a whole is in the moderate category. (2) the

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

level of academic procrastination of students based on aspects of being stuck in starting and completing tasks is in the moderate category. (3) the level of academic procrastination of students based on aspects of being late in completing tasks is in the moderate category. (4) the level of academic procrastination of students based on aspects of time discrepancies between plans and actual performance is in the moderate category. (5) the level of academic procrastination of students based on aspects of doing more enjoyable activities is in the moderate category. Based on the results of this research, counselors can provide assistance to students to reduce the level of academic procrastination of students in the form of: information services, individual counseling services, group guidance services and group counseling services.

Keywords : Academic Procrastination; Students

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik tinggi dikarenakan mahasiswa tidak memiliki kemampuan mengelola waktu dengan baik dan lebih memilih mengerjakan tugas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan kurikulum dan teknologi Pendidikan dan implikasinya dalam pelayanan konseling. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 436 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 209 mahasiswa Jurusan Kurikulum & Teknologi Pendidikan yang aktif di perkuliahan Angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 tahun pembelajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan Teknik pengambilan *Proportional Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan instrumen menggunakan skala *likert* yaitu menggunakan instrumen prokrastinasi akademik untuk mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan kurikulum dan teknologi Pendidikan secara keseluruhan dalam kategori sedang. (2) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori sedang. (3) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori sedang. (4) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang. (5) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berupa: layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik ; Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa diharapkan memiliki ilmu pengetahuan yang luas dan mempunyai kemampuan (*skill*), visi dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat pada umumnya (Nisva & Okfrima, 2019). Sebagai seorang pelajar mahasiswa memiliki tanggung jawab yang perlu diselesaikan dalam perkuliahan antara lain, menyelesaikan tugas tepat waktu, memanajemen waktu, serta mengerjakan ujian dengan hasil yang baik. Banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu, apalagi jika dibandingkan ketika dibangku sekolah tugas yang dikerjakan tidak begitu banyak

seperti dibangku perkuliahan. Sehingga menyebabkan mahasiswa sering menunda pengerjaan tugas akademik dan lebih mementingkan kegiatan lain dibandingkan mengerjakan tugas kuliah. Hasil penelitian yang dilakukan Syukur et al., (2020) menunjukkan bahwa ada empat faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmus Sosial Universitas Negeri Makassar yaitu pengelolan waktu yang kurang baik, sulit berkonsentrasi, kurangnya kepercayaan diri, dan mudah bosan saat mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru sudah mengalami prokrastinasi akademik.

Begitupun dengan mahasiswa semester menengah yang sudah aktif dengan kegiatan organisasi. Seperti hasil penelitian yang dilakukan Nisva & Okfrima (2019) pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi KSR PMI di Universitas Negeri Padang. Mahasiswa lebih memilih tidak hadir dalam proses PBM di kelas, karena mereka sering terlambat datang ke kampus disebabkan mereka kurang tidur. Mahasiswa yang aktif di organisasi KSR PMI sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Tidak berbeda dengan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang sudah dituntut untuk penyelesaian studinya. Tingkat prokrastinasi mahasiswa masih banyak dalam kategori tinggi. Sehingga menyebabkan mahasiswa tidak tepat waktu dalam menyelesaikan studi di Universitas. Prokrastinasi dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stress, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018).

Prokrastinasi juga sering disebut sebagai suatu perbuatan yang sengaja dilakukan untuk menghindari stress akademik, penundaan yang dilakukan merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional (Ferrari et al., 1995). Hampir semua individu pernah melakukan prokrastinasi, namun biasanya yang merugikan apabila individu selalu melakukan penundaan pada semua kegiatan (Wicaksono, 2017). Dampak dari prokrastinasi akademik menurut Tice & Baumeister (2018) prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Penelitian yang dilakukan Surya & Armiati (2023) di Universitas Negeri Padang menunjukan hasil bahwa Perilaku menunda-menunda atau prokrastinasi akademik yang

dilakukan oleh seseorang tidak disebabkan oleh rendahnya kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Seseorang yang melakukan penundaan merasa bahwa ketika dirinya mangalami kegagalan dan memperoleh hasil yang tidak memuaskan, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan ketidak sungguhan dirinya dalam menyelesaikan tugasnya. Temuan dilapangan berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa mahasiswa aktif Kurikulum & Teknologi Pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang dilakukan pada 8 Juli 2024, ditemukan bahwa prokrastinasi tidak terjadi pada tingkat akhir saja, tetapi juga ditemui pada tingkat awal dan tingkat menengah. Penundaan tersebut terjadi karena alasan malas mengerjakan tugas dan mengerjakan skripsi, waktu pengumpulan tugas yang masih lama, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, tidak paham dengan materi yang kerjakan. Berdasarkan pemaparan fakta yang terjadi dilapangan, maka sangat dibutuhkan peran konselor dalam memberikan berbagai layanan bimbingan dan konseling yang sesuai, agar dapat meredukasi prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa. Dari berbagai fenomena tersebut, maka peneliti sangat tertarik melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa yang disajikan dalam sebuah judul "**Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya dalam Pelayanan Konseling"**.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deksriptif. Pebelitian ini bertujuan untuk menggambarkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 436 mahasiswa S1 (strata 1) Jurusan Kurikulum & Teknologi Pendidikan yang aktif di perkuliahan tahun ajaran 2024/2025, jumlah sampel penelitian sebesar 209 mahasiswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument prokrastinasi akademik yang sudah valid dan reliabel.

HASIL

Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam pengolahan data penelitian, maka dapat digambarkan prokrastinasi akademik mahasiswa sebagai berikut:

Table 1. Deskripsi Prokrastinasi Akademik Secara Keseluruhan (n=209)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 126	1	0,48
Tinggi	102 - 125	13	6,22
Sedang	**78 - 101**	**128**	**61,24**
Rendah	54 - 77	65	31,10
Sangat Rendah	≤ 53	2	0.96
Jumlah		**209**	**100**

Berdasarkan Tabel 1. terlihat bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori "sedang" dengan presentase 61,24., Artinya pada umumnya mahasiswa masih sering melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Deskripsi Rata-Rata (Mean) Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

No	Tahun Masuk	Skor					
		Mean	%	SD	Max	Min	Keterangan
1.	2020	83,10	55,40	12,63	103	55	Sedang
2.	2021	83,17	55,45	16,52	129	45	Sedang
3.	2022	81,27	54,18	12,21	108	54	Sedang
4.	2023	81,70	54,47	10,95	104	56	Sedang

Berdasarkan Tabel 2. terlihat bahwa penskoran jawaban terkait prokrastinasi akademik mahasiswa secara keseluruhan dari tahun masuk 2020, 2021, 2022 dan 2023 berada pada kategori sedang. Artinya setiap Angkatan terdapat melakukan prokrastinasi akademik.

Dari pengolahan data yang dilakukan, selanjutnya akan dideskripsikan hasil penelitian berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi sebagai berikut:

1. Aspek Penundaan Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Tabel 3. Deskripsi Prokrastinasi berdasarkan Aspek Penundaan Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 32	3	1,44
Tinggi	26 - 31	33	15,79
Sedang	**20 - 25**	**102**	**48,80**
Rendah	14 - 19	61	29,19
Sangat Rendah	≤ 13	10	4,78
Jumlah		**209**	**100**

Berdasarkan Tabel 3. terlihat bahwa penskoran dari aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori sedang berjumlah 102 mahasiswa dengan persentase sebesar 48,80%. Artinya, masih terdapat mahasiswa yang melakukan penundaan memulai dan menyelesaikan tugas bahwa.

2. Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Tabel 4. Deskripsi Prokrastinasi berdasarkan Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 31	1	0,48
Tinggi	25 -30	17	8,13
Sedang	**19 - 24**	**146**	**69,86**
Rendah	13 - 18	43	20,57
Sangat Rendah	≤ 12	2	0,96
Jumlah		**209**	**100**

Berdasarkan Tabel 4. terlihat bahwa penskoran dari aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori sedang berjumlah 146 mahasiswa dengan persentase sebesar 69,86%. Artinya, sebagian mahasiswa mampu menghindari keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

3. Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Tabel 5. Deskripsi Prokrastinasi berdasarkan Aspek Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 31	1	0,48
Tinggi	25 -30	14	6,70
Sedang	**19 - 24**	**98**	**46,89**
Rendah	13 - 18	78	37,32
Sangat Rendah	≤ 12	18	8,61
Jumlah		**209**	**100**

Berdasarkan Tabel 5. terlihat bahwa penskoran dari aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang berjumlah 98 mahasiswa

dengan persentase sebesar 46,89%. Artinya, sebagian mahasiswa sering mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual pada saat mengerjakan tugas.

4. Aspek Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan

Tabel 6. Deskripsi Prokrastinasi berdasarkan Aspek Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 32	1	0,48
Tinggi	26 - 31	22	10,53
Sedang	**20 - 25**	**118**	**56,46**
Rendah	14 - 19	64	30,62
Sangat Rendah	≤ 13	4	1,91
Jumlah		**209**	**100**

Berdasarkan Tabel 6. terlihat bahwa penskoran dari aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang berjumlah 118 mahasiswa dengan persentase sebesar 56,46%. Artinya, masih terdapat mahasiswa mendahulukan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan pada umumnya dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Kurikulum Teknologi Pendidikan berada pada kategori sedang. Artinya, secara umum mahasiswa mampu terhindar dari prokrastinasi akademik, namun masih ada juga beberapa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Kategori sedang ini menunjukkan kemampuan yang cukup untuk mengelola waktu, namun masih ada beberapa yang mengalami kesulitan dalam situasi tertentu. Penelitian yang dilakukan Dewany et al., (2023) mengatakan bahwa hal ini bisa terjadi karena rendahnya *self control,* seseorang yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu menghindari prokrastinasi akademik, tetapi sebaliknya seseorang dengan *self control* yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

2. Gambaran Prokrastinasi Akademik berdasarkan Aspek

Pembahasan ini prokrastinasi mahasiswa ditinjau dari beberapa aspek, yaitu:

a. Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Hal ini bisa terjadi karena rasa malas, pengaruh lingkungan dan hal lain yang menyebabkan seseorang melakukan penundaan. Seorang prokrastinator sebenarnya sadar bahwa ada tugas yang harus dikerjakan, tetapi mereka memilih menunda untuk mengerjakan tugas tersebut hingga selesai (Ferrari et al., 1995).

Penundaan biasanya akan menimbulkan kecemasan dan kegelisahan. Zarrin et al., (2020) berpendapat bahwa prokrastinasi biasanya terjadi ketika suatu aktivitas ditunda tanpa alasan yang jelas dan individu merasakan kegelisahan yang sangat besar ketika mereka mulai memikirkan tugas tersebut. Seorang mahasiswa sebaiknya memiliki batas waktu terhadap kegiatan yang dilakukan diluar mengerjakan tugas akademik, agar tidak melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

b. Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugasnya tepat waktu, namun masih ada mahasiswa yang belum mampu berkomitmen dalam mengerjakan tugas akademik tepat waktu.

Pada umumnya prokrastinator membutuhkan waktu yang berlebihan untuk mengerjakan tugas. Hal ini dikarenakan mereka membutuhkan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan hal lain yang tidak berhubungan dengan tugas akademik tanpa memikirkan batas waktu pengumpulan tugas tersebut (Ferrari et al., 995). Sebaiknya seorang mahasiswa mampu memanajemen waktunya dengan baik ketika menyelesaikan tugas dan menentukan prioritas tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu, agar tidak terjadi prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang. Artinya, menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Ferrari et al., (1995) mengemukakan bahwa seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang yang tidak mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan dapat menimbulkan prokrastinasi akademik (Indra, 2015). Sebagai seorang mahasiswa seharusnya seseorang mampu bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya dengan membuat jadwal kegiatan pembelajaran, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

d. Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang. Artinya, masih ada mahasiswa yang melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting seperti bermain, berkumpul bersama teman, menonton film, dan menghabiskan waktu untuk hal-hal yang menyenangkan lainnya daripada mengerjakan tugas akademik.

Seorang prokrastinator menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikannya (Ferrari et al., 1995). Sebagai seorang mahasiswa hal yang sebaiknya dilakukan yaitu lebih mengutamakan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa dengan mengerjakan tugas akademik terlebih dahulu dibandingkan dengan melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat, agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

Implikasi dalam Pelayanan Konseling

Layanan informasi secara khusus berkaitan dengan fungsi layanan konseling yakni fungsi pemahaman, dengan memahami berbagai informasi dapat digunakan sebagai pemecahan masalah yang dialami peserta didik untuk mengembangkan dan memelihara potensi (Prayitno et al., 2017). Informasi yang diperoleh individu sangat diperlukan agar

individu lebih mudah dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan (Syukur et al., 2019). Tujuan layanan informasi adalah untuk membantu individu dalam memperoleh informasi, mengembangkan pengetahuan yang dimiliki oleh siswa sehingga individu semakin mandiri dalam memimpin dirinya (Atika et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan adanya layanan informasi oleh konselor kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pemberian layanan informasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan informasi dalam mengelola waktu dengan baik sehingga tidak menunda-nunda mengerjakan tugas akademik.

Layanan konseling individual diharapkan mampu membantu individu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut berkaitan dengan prokrasstinasi akademik. Berdasarkan penelitian Prasetya & Nurjannah (2021) mengungkapkan bahwa konseling individual menggunkan teknik *self management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik, sehingga permasalahan yang mengganggu mahasiswa terhadap prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari dapat terentaskan. Beberapa strategi yang dapat diberikan konselor untuk membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik seperti manajemen waktu, *cognitive behavior therapy* (CBT), *solution-focused brief therapy* (SFBT), dan peningkatan keterampilan belajar. Jadi, konselor dapat memilih berbagai teknik yang tepat untuk pemberian layanan agar klien mampu mengatasi permasalahannya terkait prokrastinasi akademik.

Bimbingan kelompok merupakan suatu hubungan antar anggota kelompok yang dalam prosesnya dipimpin oleh seorang konselor yang terlatih secara profesional mampu membina dan mengatasi permasalahan yang muncul dan berkembang dalam kelompok itu (Sano, 1989). Penelitian Amri et al., (2014) mengemukakan bimbingan kelompok sangat efektif dalam membantu individu mencapai tugas-tugas perkembangannya, karena terjadinya proses pertukaran pikiran, pengalaman, perencanaan, dan penyelesaian masalah. Sehingga diharapkan mahasiswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dilingkungan perkuliahan. Berdasarkan penelitian Ramadhani & Sari (2018) juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *discovery learning* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Berarti, mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik meskipun dalam kategori tidak terlalu tinggi. Berdasarkan aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori sedang. Berarti, masih ada mahasiswa yang belum mampu mengatasi hambatan dan permasalahan ketika memulai mengerjakan tugas. Berdasarkan aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori sedang. Berarti, sebagian mahasiswa sudah mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugasnya tepat waktu, namun masih ada yang belum mampu berkomitmen dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang. Berarti, masih ada mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas sesuai dengan apa yang telah direncanakannya. Berdasarkan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang. Berarti, masih ada mahasiswa yang melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, K., Syahniar, & Nirwana, H. (2014). *Peningkatan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. *3*(2).

Atika, N., Yendi, F. M., Karneli, Y., & Zahri, T. N. (2023). *Gambaran perilaku altruistik siswa SMK dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling*. *4*(1), 8–16.

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(5), 5269–5282.

Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Advoidance Theory, Research, and Treatment*. New York: Springer Science & Business Media.

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 45.

Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, *12*(2), 155–164.

Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, *4*(1), 63–72.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Gahlia Indonesia.

Ramadhani, E., & Sari, K. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Discovery Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, *16*(2), 193.

Sano, A. (1989). *Layanan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP

Surya, A. L. J., & Armiati. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ecogen*, *6*(4), 542–550.

Syukur, M., Awaru, A. O. T., & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, *5*, 374–380.

Syukur, Y., Zahri, T. N., & Neviyarni. (2019). *Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Malang: IRDH Book Publisher.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2018). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, *8*(6), 299–309.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, *2*(2), 67–73.