



Strategies for Islamic Guidance and Counseling Students in Overcoming Academic Procrastination

Awliana¹, Rofika Duri², Zamratul Aini³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Abstract : Academic procrastination is a common phenomenon among college students and is closely related to time management and self-regulation skills. This study aims to identify the strategies used by students in the Islamic Guidance and Counseling Program at UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, to overcome academic procrastination. This study employs a qualitative approach using a descriptive-analytical method. The research subjects consisted of five students from the class of 2024 selected through purposive sampling, with the criteria being active students experiencing academic procrastination. Data collection was conducted through observation and in-depth interviews, followed by analysis using NVivo software. The results indicate that all respondents experienced academic procrastination, including delaying the start and completion of assignments, late submission of assignments, a gap between plans and execution, and a tendency to choose more enjoyable activities over completing academic tasks. Contributing factors included internal factors such as fear of failure, perfectionism, low motivation, suboptimal emotional regulation, and mood dependency, as well as external factors such as social media distractions and a busy organizational activity schedule. The impacts experienced by students included increased anxiety, stress, guilt, rushing to complete tasks, and suboptimal academic performance. The strategies students use to overcome procrastination include breaking tasks into smaller parts, setting priorities, creating to-do lists, limiting social media use, reflecting on academic goals, starting with the easiest parts, and training themselves to begin without waiting for the right mood. These findings indicate that academic procrastination is closely linked to time management and self-regulation skills, which need to be continuously developed.

Keywords : Strategy; Students; Guidance and Counseling; Academic Procrastination.

Strategi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dan berkaitan erat dengan kemampuan manajemen waktu serta regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang digunakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Subjek penelitian berjumlah lima mahasiswa angkatan 2024 yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang mengalami prokrastinasi akademik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dan dianalisis dengan Aplikasi Nvivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami prokrastinasi akademik dalam bentuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan pengumpulan, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Faktor penyebabnya meliputi faktor internal seperti rasa takut gagal, perfeksionisme, rendahnya motivasi, regulasi emosi yang belum optimal, serta ketergantungan pada suasana hati, dan faktor eksternal seperti distraksi media sosial serta padatnya kegiatan organisasi. Dampak yang dirasakan mahasiswa antara lain meningkatnya kecemasan, stres, perasaan bersalah, terburu-buru dalam menyelesaikan tugas, dan hasil akademik yang kurang optimal. Adapun strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi prokrastinasi yaitu membagi tugas menjadi bagian kecil, menyusun skala prioritas, membuat *to-do list*, membatasi penggunaan media sosial, melakukan refleksi tujuan akademik, memulai dari bagian yang mudah, serta melatih diri untuk memulai tanpa menunggu mood. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang perlu terus dikembangkan.

Kata kunci : Strategi; Mahasiswa; Bimbingan dan Konseling; Prokrastinasi Akademik

Article history

Received: 2 March 2026

Revised: 18 April 2026

Accepted: 28 April 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license**Corresponding Author:** Awliana; 220402061@student.ar-raniry.ac.id**PENDAHULUAN**

Pendidikan menjadi indikator penting dalam membentuk generasi muda yang mampu beradaptasi dengan perkembangan global dan perubahan zaman (Setyawan, 2025). Dalam konteks ini, pendidikan memegang peranan penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul di Indonesia. Tujuan utama pendidikan adalah menghasilkan generasi muda yang memiliki kemampuan berpikir secara kreatif dan produktif (Ansyah & Salsabilla, 2025).

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda, berada pada tahap dewasa awal, di mana mereka dituntut untuk mampu mengelola berbagai tuntutan akademik secara mandiri. Keberhasilan dalam menempuh pendidikan tinggi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keterampilan non-kognitif, salah satunya manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, mengorganisir, dan melaksanakan berbagai aktivitas secara efektif dan efisien berdasarkan prioritas yang telah ditetapkan, sehingga setiap tugas dapat diselesaikan tepat waktu dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Wahidah & Khoirunnisa, 2025).

Namun kenyataannya yang terjadi dilapangan bahwa masih banyak mahasiswa belum mampu mengatur waktu atau memanfaatkan waktu untuk belajar ataupun mengerjakan tugas yang diberikan dosen dengan baik. Umumnya, mahasiswa yang dihadapkan pada tugas-tugas yang menumpuk seperti, menulis makalah, mempersiapkan ujian, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas, hingga presentasi yang lebih kritis dapat membuat mereka merasa kewalahan dan kebingungan untuk mulai mengerjakan tugasnya dari mana, sehingga mereka menjadi takut dan merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktunya. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik cenderung akan mengalami prokrastinasi akademik (Nurazizah et al., 2024).

Dalam konteks akademik, penundaan tersebut disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Rumiani yang di kutip dari Zamratul Aini dan Heni Rizka kecenderungan individu dalam menunda dan melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan disebut dengan prokrastinasi (Aini & Heni, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai Prokrastinator (Nurazizah et al., 2024). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku penundaan dalam hal menunda penyelesaian tugas-tugas maupun ketika dalam mengerjakan tugas khususnya dalam lingkup akademik (Hutagalung et al., 2026).

Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda sebuah tugas pekerjaan sampai dengan batas akhir pengumpulan tugas atau pekerjaan tersebut (Fitri & Pasilaputra, 2024). Prokrastinasi juga memiliki arti menangguhkan suatu tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Oleh karna itu, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila perilaku menunda-nunda tersebut sudah menjadi suatu kebiasaan dan hal yang sering dilakukan oleh individu serta telah menjadi pola yang menetap (Purba et al., 2024).

Adapun menurut Millgram yang dikutip dari Yustika mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang spesifik, yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh (Sanggasurya & Mamahit, 2021). Misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku

prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan (Thalib et al., 2023). Hasil studi empiris oleh Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson dan Wolters yang di kutip dari Siti Muyana juga mengungkapkan hasil dari menunda nunda akan membuat seseorang kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah (Muyana, 2018).

Fenomena prokrastinasi akademik banyak ditemukan di kalangan mahasiswa. seperti penelitian prokrastinasi di Amerika menemukan bahwa 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi. Angket pendahuluan yang disebar oleh peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (FpsiU) juga menunjukkan hasil serupa, dari 60 orang subjek, sekitar 95% mengatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Dua alasan terbesar yang membuat mereka melakukan prokrastinasi adalah rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan (25%) (Kartadinata, 2015).

Kemudian Astri Haryanti dan Rudi Santoso dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 74% mahasiswa yang berada dalam kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut juga diikuti sebanyak 13,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya terakhir ada sebanyak 12,6% mahasiswa pada kategori rendah yang melakukan prokrastinasi akademik (Haryanti et al., 2020).

Berdasarkan temuan awal penelitian, masih ditemukan mahasiswa Angkatan 2024 yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, meskipun mereka telah memahami kewajiban dan batas waktu penyelesaian tugas. Bentuk prokrastinasi yang muncul antara lain menunda memulai pengerjaan makalah hingga mendekati tenggat waktu, mengerjakan tugas secara tidak konsisten, menyelesaikan tugas secara terburu-buru menjelang batas pengumpulan, serta menunda persiapan presentasi seperti pembuatan slide dan kelengkapan materi pendukung. Pola perilaku ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu dan kontrol diri meskipun individu menyadari konsekuensi akademiknya.

Sejumlah penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak mengkaji faktor penyebab dan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, seperti aspek motivasi, regulasi diri, dan beban akademik. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji strategi nyata yang digunakan mahasiswa, khususnya dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, untuk mengatasi prokrastinasi akademik masih terbatas. Padahal, mahasiswa dalam bidang ini memiliki karakteristik tersendiri karena dibekali nilai-nilai keislaman dan kompetensi konseling yang seharusnya berpengaruh terhadap cara mereka mengelola perilaku akademik.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi yang digunakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang tidak hanya mengungkap fenomena prokrastinasi, tetapi juga mengeksplorasi strategi penanganan yang dilakukan mahasiswa dengan mempertimbangkan perspektif keilmuan dan nilai-nilai Islam yang mereka miliki. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual, serta memperkuat kesiapan mahasiswa sebagai calon konselor Islam yang tidak hanya mampu mengatasi permasalahan diri sendiri, tetapi juga memiliki kompetensi dalam membantu orang lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif analisis. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data tentang keadaan suatu gejala yang ada, khususnya gejala-gejala pada saat penelitian dilakukan, tanpa berusaha menarik kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Adiningrat et al., 2025). Menurut Consuelo G. Cevilla yang dikutip dari Amtai Aslam menyatakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek

dengan tujuan membuat deskriptif, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta atau fenomena yang diselidiki. Penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung pada lokasi atau lapangan penelitian yang telah ditentukan guna memperoleh data yang relevan dengan fokus penelitian (Aslam, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2018), teknik purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu, khususnya karakteristik atau sifat-sifat populasi, sehingga informan dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan teknik tersebut, peneliti menetapkan kriteria informan sebagai berikut: (a) mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh, (b) mahasiswa angkatan 2024, dan (c) mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam aktivitas perkuliahan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan aplikasi NVivo untuk membantu proses pengelolaan, pengkodean (*coding*), kategorisasi, serta penarikan tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara sistematis sehingga menghasilkan temuan yang terstruktur dan mendalam.

Adapun daftar informan wawancara dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Daftar Informan Wawancara

Kode Informan	Jenis Kelamin	Umur	Status Akademik	Keterangan
R1	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa Aktif Semester 4	Mengalami Prokrastinasi Akademik
R2	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa Aktif Semester 4	Mengalami Prokrastinasi Akademik
R3	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa Aktif Semester 4	Mengalami Prokrastinasi Akademik
R4	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa Aktif Semester 4	Mengalami Prokrastinasi Akademik
R5	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa Aktif Semester 4	Mengalami Prokrastinasi Akademik

Sumber: Olahan Peneliti (2026)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 24 yang sedang menempuh semester empat. Informan penelitian berjumlah lima orang mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Kelima informan diberi kode R1 hingga R5 untuk menjaga kerahasiaan identitas.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang sedang menjalani semester empat, ditemukan bahwa seluruh responden pernah mengalami prokrastinasi akademik dalam bentuk menunda pengerjaan tugas kuliah. Prokrastinasi tersebut terjadi karena berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Strategi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Negeri Islam Ar-Raniry Banda Aceh Angkatan 2024

Aspek / Indikator	Responden 1 (R1: 19 Th)	Responden 2 (R2: 20 Th)	Responden 3 (R3: 20 Th)	Responden 4 (R4: 19Th)	Responden 5 (R4: 20 Th)
Penundaan Memulai &	Menunda memulai tugas karena merasa	Menunda karena takut hasil tidak	Menunda karena banyak aktivitas organisasi.	Menunda karena tugas sulit dan kurang motivasi.	Menunda menunggu mood yang baik. Mulai

Menyelesaikan Tugas (Rencana Realistis)	tenggat masih lama. Mulai mengerjakan mendekati deadline. Sering merasa cemas saat menyelesaikan tugas.	maksimal (perfeksionisme). Mulai mengerjakan tugas setelah memikirkan kemungkinan gagal. Sering merasa ragu dan cemas.	Mulai mengerjakan tugas setelah jadwal organisasi selesai. Sering kewalahan saat deadline mendekat.	Mulai mengerjakan setelah mencoba memahami materi. Sering merasa frustrasi.	mengerjakan jika merasa semangat. Sering menunda jika sedang bosan atau lelah.
Keterlambatan (Tugas Tersulit)	Pernah terlambat mengumpulkan beberapa tugas. Penyebab: kesibukan dan distraksi media sosial. Perasaan: cemas dan bersalah.	Pernah terlambat beberapa kali. Penyebab: takut hasil kurang sempurna. Perasaan: cemas dan tertekan.	Beberapa tugas terlambat. Penyebab: padatnya kegiatan organisasi. Perasaan: stres dan terburu-buru.	Sering terlambat. Penyebab: kurang motivasi dan sulit memahami materi. Perasaan: frustrasi dan kecewa.	Sering menunda sampai mendekati deadline. Penyebab: mood tidak mendukung. Perasaan: malas dan tidak fokus.
Kesenjangan Rencana & Pelaksanaan (Teknologi / Jadwal Belajar)	Membuat jadwal belajar tapi sering tidak sesuai karena terganggu media sosial. Penyebab: kurang disiplin diri.	Membuat rencana tapi sulit dijalankan karena takut gagal. Penyebab: perfeksionisme dan keraguan.	Membuat to-do list tapi kesulitan menyesuaikan dengan jadwal organisasi. Penyebab: konflik waktu.	Membuat rencana belajar tapi sering tertunda karena motivasi rendah. Penyebab: kesulitan memahami materi.	Membuat rencana singkat tapi hanya dilakukan jika mood baik. Penyebab: ketergantungan emosional.
Aktivitas yang Lebih Menyenangkan (Istirahat / Distraksi)	Sering memilih bermain media sosial dibanding mengerjakan tugas. Alasan: lebih santai dan menyenangkan.	Sering menunda untuk melakukan hal ringan seperti chatting. Alasan: mengurangi stres dari takut gagal.	Lebih memilih ikut kegiatan organisasi. Alasan: lebih menarik dan bermanfaat sosial.	Lebih memilih menonton atau istirahat. Alasan: mengurangi kejenuhan menghadapi materi sulit.	Menonton video atau bermain game. Alasan: mood lebih terhibur dibanding mengerjakan tugas.
Pertanyaan Pendalaman / Dampak & Strategi (Probing)	Perasaan saat menunda: cemas. Dampak: hasil tidak optimal. Strategi: membagi tugas kecil, membatasi media sosial.	Perasaan: cemas dan tertekan. Dampak: takut gagal. Strategi: memulai dari bagian mudah, berpikir positif.	Perasaan: stres dan terburu-buru. Dampak: kewalahan. Strategi: menyusun prioritas dan to-do list.	Perasaan: frustrasi. Dampak: motivasi menurun. Strategi: refleksi tujuan, mencari referensi tambahan, diskusi teman.	Perasaan: malas dan tidak fokus. Dampak: menunda hingga deadline. Strategi: menetapkan durasi belajar sebelum hiburan, mulai tanpa menunggu mood.

Sumber: Olahan Peneliti (2026)

Berdasarkan analisis terhadap data wawancara lima mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, ditemukan bahwa mereka menunjukkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dengan variasi bentuk dan faktor penyebab yang berbeda. Hasil ini sejalan dengan teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (1995), yang menyebutkan bahwa prokrastinasi ditandai oleh penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan, adanya perbedaan antara rencana dan realisasi, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan.

1. Bentuk Prokrastinasi Akademik

Pada aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, seluruh responden menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik. Mereka mengakui sering menunda pengerjaan tugas meskipun telah mengetahui batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan. Penundaan tersebut terjadi baik pada tahap memulai maupun menyelesaikan

tugas, sehingga sebagian besar tugas dikerjakan mendekati tenggat waktu. Bentuk penundaan yang dialami responden beragam. Sebagian responden menunda karena menunggu suasana hati (mood) yang dianggap mendukung untuk mulai mengerjakan tugas. Ada pula yang menunda karena rasa takut gagal atau kekhawatiran bahwa hasil tugas tidak akan sesuai dengan harapan dosen, sehingga muncul keraguan untuk segera memulai. Selain itu, terdapat responden yang menunda akibat keterlibatan dalam kegiatan organisasi yang menyita waktu serta adanya distraksi dari media sosial yang mengurangi fokus belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penundaan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan aktivitas lain, tetapi juga oleh faktor internal seperti regulasi emosi, motivasi, dan kepercayaan diri. Dampak dari kebiasaan menunda ini umumnya berupa meningkatnya rasa cemas, terburu-buru dalam menyelesaikan tugas, serta hasil pekerjaan yang kurang optimal. Dengan demikian, aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas menjadi indikator utama terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Aspek Keterlambatan (Tugas Tersulit)

Pada aspek keterlambatan, sebagian besar responden pernah mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. R1 mengalami keterlambatan karena distraksi media sosial dan kesibukan lainnya. R2 terlambat karena terlalu lama mempertimbangkan kesempurnaan hasil tugas. R3 mengalami keterlambatan akibat padatnnya kegiatan organisasi. R4 termasuk yang cukup sering terlambat karena rendahnya motivasi dan kesulitan memahami materi. Sementara itu, R5 sering menunda hingga mendekati deadline karena mood yang tidak mendukung. Perasaan yang muncul ketika mengalami keterlambatan antara lain cemas, bersalah, stres, frustrasi, hingga kecewa terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran terhadap dampak negatif prokrastinasi, meskipun perilaku tersebut masih sulit dihindari.

3. Aspek Kesenjangan antara Rencana dan Pelaksanaan (Teknologi/Jadwal Belajar)

Hampir seluruh responden menyatakan bahwa mereka membuat jadwal belajar atau *to-do list* sebagai bentuk perencanaan akademik. Namun, rencana tersebut sering kali tidak terlaksana secara konsisten. R1 terganggu oleh penggunaan media sosial dan kurang disiplin diri. R2 kesulitan menjalankan rencana karena rasa takut gagal dan keraguan terhadap kemampuan diri. R3 mengalami konflik waktu antara jadwal akademik dan kegiatan organisasi. R4 kurang konsisten karena rendahnya motivasi dan kesulitan memahami materi. Sedangkan R5 hanya menjalankan rencana apabila suasana hati mendukung. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan, di mana mahasiswa belum optimal dalam pelaksanaannya akibat lemahnya regulasi diri dan pengendalian distraksi.

4. Aspek Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan (Istirahat/Distraksi)

Seluruh responden mengakui lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik. R1 lebih memilih bermain media sosial, R2 melakukan aktivitas ringan seperti *chatting*, R3 lebih tertarik mengikuti kegiatan organisasi, R4 memilih menonton atau beristirahat, dan R5 menghabiskan waktu dengan *scroll* sosial media atau bermain game. Aktivitas tersebut dipilih karena memberikan kesenangan sesaat dan membantu mengurangi stres atau kejenuhan dalam menghadapi tugas. Namun, kebiasaan ini justru memperpanjang waktu penundaan dan memperbesar risiko keterlambatan.

5. Dampak dan Strategi Mengatasi Prokrastinasi

Pada pertanyaan pendalaman, seluruh responden menyatakan bahwa penundaan menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, stres, kewalahan, menurunnya motivasi, dan hasil tugas yang kurang optimal. Meskipun demikian, masing-masing responden telah melakukan berbagai strategi untuk mengurangi kebiasaan tersebut. R1 membagi tugas menjadi bagian kecil dan membatasi penggunaan media sosial. R2

mencoba memulai dari bagian yang mudah serta mengubah pola pikir menjadi lebih positif. R3 menyusun skala prioritas dan *to-do list* yang lebih terstruktur. R4 melakukan refleksi terhadap tujuan akademik, mencari referensi tambahan, serta berdiskusi dengan teman. Sementara itu, R5 menetapkan durasi belajar sebelum melakukan hiburan dan melatih diri untuk memulai tanpa menunggu mood.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Meskipun kebiasaan menunda masih terjadi, adanya strategi yang diterapkan menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran dan upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami prokrastinasi akademik dengan variasi bentuk, faktor penyebab, serta strategi penanganan yang berbeda. Fenomena ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Millgram yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dapat menimbulkan konsekuensi lanjutan seperti keterlambatan dan kegagalan dalam penyelesaian tugas (Sanggasurya & Mamahit, 2021; Thalib et al., 2023). Seluruh responden dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas meskipun menyadari pentingnya tugas tersebut, sehingga memperkuat relevansi teori dengan kondisi empiris di lapangan.

Aspek bentuk prokrastinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penundaan terjadi tidak hanya pada tahap memulai, tetapi juga dalam proses penyelesaian tugas. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa prokrastinasi bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi, ketergantungan pada suasana hati, rasa takut gagal, serta kecenderungan perfeksionisme. Faktor eksternal mencakup distraksi media sosial, padatnya aktivitas organisasi, serta beban akademik yang tinggi. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa alasan utama mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah rasa malas dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan (Kartadinata, 2015). Penelitian ini sekaligus memperluas pemahaman dengan menunjukkan bahwa faktor emosional seperti kecemasan dan keraguan diri turut berperan dalam memunculkan perilaku penundaan.

Aspek keterlambatan dalam pengumpulan tugas juga ditemukan pada sebagian besar responden. Keterlambatan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak langsung terhadap performa akademik mahasiswa. Dampak yang dirasakan meliputi kecemasan, stres, frustrasi, serta perasaan bersalah. Kondisi ini sejalan dengan temuan Muyana yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan hilangnya waktu, terganggunya kesehatan, serta menurunnya harga diri individu (Muyana, 2018). Dampak tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Aspek kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki perencanaan akademik, seperti jadwal belajar dan *to-do list*. Permasalahan muncul pada tahap implementasi, di mana rencana tersebut tidak dijalankan secara konsisten. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelemahan dalam regulasi diri, khususnya dalam hal disiplin, pengendalian distraksi, serta konsistensi dalam menjalankan rencana. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh kurangnya kemampuan merencanakan, tetapi lebih pada ketidakmampuan dalam mengelola diri untuk merealisasikan rencana yang telah dibuat.

Aspek kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan menunjukkan bahwa seluruh responden lebih memilih melakukan aktivitas alternatif seperti bermain media sosial, menonton, atau mengikuti kegiatan organisasi dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Aktivitas tersebut memberikan kenyamanan sementara dan menjadi cara untuk mengurangi stres, namun justru memperpanjang durasi penundaan. Kondisi ini menggambarkan bahwa prokrastinasi

berkaitan dengan preferensi individu terhadap aktivitas yang memberikan kepuasan jangka pendek dibandingkan dengan tugas yang menuntut usaha kognitif yang lebih tinggi.

Temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami prokrastinasi, tetapi juga telah mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasinya. Strategi yang digunakan meliputi membagi tugas menjadi bagian kecil, menyusun skala prioritas, memulai dari tugas yang lebih mudah, membatasi penggunaan media sosial, melakukan refleksi diri, serta melatih diri untuk tidak bergantung pada suasana hati. Variasi strategi tersebut menunjukkan adanya upaya pengembangan regulasi diri meskipun belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini memberikan kontribusi baru dengan menegaskan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam memiliki potensi dalam mengelola perilaku prokrastinasi melalui pendekatan yang adaptif, yang dapat menjadi bekal penting dalam pembentukan kompetensi profesional sebagai calon konselor.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang masih umum terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Perilaku ini tampak dalam berbagai bentuk penundaan, baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya motivasi, rasa takut gagal, dan lemahnya regulasi emosi, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti tuntutan aktivitas organisasi dan distraksi media sosial. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berpengaruh pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya kualitas hasil akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa seperti meningkatnya kecemasan dan stres. Meskipun demikian, mahasiswa telah menunjukkan adanya kesadaran serta upaya untuk mengatasi perilaku tersebut melalui berbagai strategi pengelolaan diri. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan pengendalian emosi perlu menjadi perhatian dalam proses pembinaan mahasiswa. Temuan ini juga memberikan implikasi bahwa pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, perlu diarahkan pada penguatan strategi adaptif dalam mengatasi prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa tidak hanya mampu meningkatkan kinerja akademiknya, tetapi juga memiliki kesiapan sebagai calon konselor yang profesional.

REFERENSI

- Adiningrat, N., Albina, M., Padila, W., & Tanjung, E. . (2025). Descriptive Research in Education. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 2557–2564. <https://doi.org/10.33367/jicn.v3i2.3099>
- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 62–78. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>
- Ansyah, Y. A., & Salsabilla, T. (2025). Keterampilan Guru Abad 21 dalam Pembelajaran. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(2), 498–512. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i2.4579>
- Aslam, A. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers.
- Fitri, S. E., & Pasilaputra, D. (2024). Studi Kasus Tentang Akibat Dari Prokrastinasi Yang Dilakukan Oleh Konseli Di Sma Negeri 5 Bukittinggi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 266–273. <https://doi.org/10.33367/jip.v3i2.3099>
- Haryanti, A., Santoso, R., Psikologi, F., Semolowaru, J., Psikologi, F., & Semolowaru, J. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47. <https://doi.org/10.2910/sukma.v2i3.17352>
- Hutagalung, T., Sinaga, Y. B., Ikhwan, A., Arifa, N., & Nainggolan, R. (2026). Prokrastinasi dalam Kebiasaan Belajar Mahasiswa : Analisis Fenomena, Dampak dan Upaya Solusi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.56799/jceki.v5i2.12243>
- Kartadinata, I. (2015). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *ANIMA: Indonesian Psychology Journal*, 23(1), 20–28. <https://doi.org/10.24123/aipj.v23i2.4255>

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., Santoso, M. B., Sarjana, P., Kesejahteraan, I., Ilmu, F., Politik, I., Csr, P., Sosial, K., Fisip, M., & Padjadjaran, U. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 100–111. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.61518>
- Purba, S., Siagian, F. H., & Silalahi, T. (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 206–211. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.515>
- Sangasurya, L., & Mamahit, H. C. (2021). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 151–165. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i2.2344>
- Setyawan, D. (2025). Membangun Generasi Emas: Peran Pendidikan dalam Membentuk Masa Depan Bangsa. *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum Dan Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.30653/003.2026121.484>
- Thalib, S. B., Latif, S., & Kelompok, K. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Educandum*, 3(2), 150–163. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>
- Wahidah, A. Z., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok The Relationship Between Time Management and Academic Procrastination Among University Students Who Use the TikTok Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 676–691. <https://doi.org/10.26740.cjpp.676-691>