

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang telah melewati masa remaja akhir atau bahkan beberapa di antaranya yang telah memasuki masa dewasa awal seharusnya memiliki komitmen yang kuat terhadap studi mereka. Faktanya, mahasiswa sering kali merasa cemas dan kurang termotivasi saat mengerjakan tugas, yang pada akhirnya dapat memicu masalah psikologis seperti rasa bersalah dan kecemasan. Namun, para mahasiswa ini tidak terlalu mampu mengurangi kebiasaan menunda-nunda yang mereka miliki.

Menurut Risdiantoro dkk. (2016) juga menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki perasaan cemas, takut gagal, kesulitan mengambil keputusan, selalu bergantung, kurang berani mengambil risiko, tidak mampu menunjukkan otonomi, kesulitan beradaptasi, kesulitan menilai kompetensi pribadi dan kemampuan diri, membenci tugas, ragu-ragu, dan melanggar aturan. (Khoirunnisa dkk., 2021). Fenomena prokrastinasi banyak terjadi pada mahasiswa.

Fenomena prokrastinasi Secara umum banyak terjadi pada mahasiswa, Steel dalam penelitiannya menemukan 80-95% mahasiswa terlibat prokrastinasi dan 75% diantaranya mengakui dirinya sebagai seorang prokrastinator. Meskipun pada akhirnya prokrastinator dapat menyelesaikan tugas perkuliahannya tepat pada waktunya, namun kinerja seorang prokrastinator tidaklah sempurna. Hal ini dikarenakan dengan perilaku prokrastinasi menyebabkan individu mengerjakan tugas di waktu yang sangat singkat sehingga tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas secara sungguh-sungguh atau hati-hati, teliti, cermat, dan mengecek kembali tugas yang telah dikerjakan. Fenomena ini paling sering terjadi pada mahasiswa yang secara konsisten melakukan kesalahan dalam tugas-tugasnya. (Astuti dkk., 2021).

Menurut Munthe & Iase (2022) Semua mahasiswa dituntut untuk mendapat nilai yang baik dalam setiap mata kuliah. Untuk mencapai nilai

yang baik, mahasiswa harus berpartisipasi aktif di kelas, seperti menghadiri kelas secara teratur, mengikuti peraturan kampus, menyelesaikan tugas untuk setiap mata kuliah yang diambil, dan mempresentasikan di depan dosen. Fenomena yang ada pada saat ini dalam proses perkuliahan selalu dihadapkan dengan tuntutan, keputusan, dan pilihan yang harus diambil oleh mahasiswa.

Menurut Miswanto (2022) tuntutan yang banyak membuat mahasiswa sering terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, mahasiswa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS), membolos, terlambat dalam perkuliahan bahkan ada yang Menurut Suhandianto dan Ananta (2022), penundaan akademik sering dianggap sebagai perilaku negatif, seperti membuang waktu berharga, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stres pada individu. harus menunda kelulusannya. Hal ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dimaksudkan sebagai kebiasaan menghindari mengerjakan tugas terkait proses pembelajaran yang dianggap berat dengan melakukan aktivitas lain. Pelaku prokrastinasi atau yang disebut procrastinator menyadari bahwa perilaku menunda penyelesaian tugas yang penting bagi dirinya memunculkan rasa cemas, tidak nyaman, dan merasa bersalah. Namun perilaku tersebut konsisten dilakukan secara berulang-ulang. (Astari & Nastiti, 2023).

Tice dan Baumeister (2017) juga menyatakan bahwa penundaan akademis dapat menyebabkan stres dan berkontribusi pada disfungsi psikologis. Individu yang menunda-nunda menghadapi tenggat waktu, yang dapat menimbulkan stres. Menurut teori yang dikemukakan oleh Ferrari & Morales, hal ini sangat tepat. Ferrari & Morales menyatakan bahwa penundaan akademik terbagi menjadi dua jenis. Pertama, penundaan fungsional, yang melibatkan penundaan pekerjaan karena alasan dan tujuan tertentu. Salah satu contohnya adalah ketika seorang mahasiswa sengaja menunda pekerjaan untuk mencari momen tertentu, seperti menemukan bahan studi yang tepat atau menunggu waktu yang tepat untuk bertemu dengan pembimbing. akademis dan lainnya. Menurut Ferrari, perilaku

penundaan yang disengaja dapat menjadi strategi bagi seseorang untuk memotivasi diri dan bertindak lebih terkontrol, dan orang tersebut dapat melakukan pekerjaan terbaiknya karena penundaan dalam waktu yang terbatas. Jika dilihat dalam konteks ini, penundaan dapat bersifat positif atau negatif. Kedua, penundaan disfungsional, yaitu menunda pekerjaan tanpa tujuan tertentu, ada dua jenis penundaan disfungsional, yaitu (1) penundaan keputusan, yaitu sengaja menunda pekerjaan atau tugas untuk menghindari kemungkinan stres, (2) penundaan penghindaran, yaitu sengaja menunda pekerjaan untuk mengurangi beban tugas yang dimiliki dengan menolak kesepakatan waktu yang telah diberikan, (3) penundaan perilaku, yaitu penundaan yang dilakukan sebagai bentuk penghindaran tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokastinasi akademik didominasi oleh hal-hal yang kurang bermanfaat seperti sering menunda pengerjaan skripsi dan menghabiskan waktu mengakses media sosial/game, tidak memiliki jadwal tetap untuk mengerjakan tesis, rasa takut gagal selama bimbingan menjadi alasan mahasiswa tidak menyelesaikan tesis, kesulitan dalam menuliskan ide dan keputusasaan menjadi alasan yang relatif dipilih oleh sebagian besar mahasiswa. (Cahyono, 2020).

Menurut Subekti (2024) teknologi digital telah mengalami perkembangan pesat sejak awal pandemi COVID-19 pada tahun 2022 hingga berakhir pada akhir tahun 2023. Pandemi ini tidak hanya mengubah cara orang berinteraksi, bekerja, dan belajar, tetapi juga memicu inovasi teknologi yang sebelumnya membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk mencapai penerimaan massal, kini diterima dan diimplementasikan dalam hitungan bulan atau bahkan minggu. Media sosial adalah salah satu contoh paling menonjol dari transformasi digital ini, yang mengalami perubahan signifikan dalam hal fungsi, fitur, dan peran strategisnya dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Menurut data Statistik (2025), aplikasi media sosial yang paling sering digunakan saat ini adalah Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Di antara aplikasi media sosial yang berkembang pesat. Penggunaan media sosial menjadi permasalahan yang

serius bagi mahasiswa yang dimana Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini dapat berdampak serius pada prestasi akademik, efisiensi waktu, perasaan bersalah, stres, dan penurunan motivasi belajar. Sementara itu, menurut Humphrey & Harbin dan Tice & Baumeister (Ramadhan & Hasanat, 2016), penundaan akademik juga berdampak pada kinerja dan dapat menyebabkan stres bahkan penyakit fisik. Penelitian Nisa (2023) menemukan bahwa kecanduan media sosial terutama TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan dengan penundaan akademik pada mahasiswa. Penelitian Syifa (2020) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang intens secara signifikan memengaruhi penundaan akademik dan perilaku phubbing. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat secara signifikan memengaruhi tingkat depresi, artinya hal itu memengaruhi lebih dari sekadar penundaan Studi lain juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memengaruhi tingkat penundaan pada siswa sekolah menengah pertama dan atas, bahkan siswa sekolah dasar, bukan hanya mahasiswa. Bahkan di antara mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tesis mereka, terdapat hubungan dan pengaruh positif yang signifikan antara penggunaan media sosial yang intens dan penundaan akademik.(Zahra dkk., 2026)

Menurut Brown dan Holzman (2023) 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.(Husain dkk., 2023a). Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan Mahasiswa tidak terjadi secara alami, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemunculannya dalam lingkungan akademik Mahasiswa yang menunda-nunda tugas akademik diperkirakan

hanya memanfaatkan sedikit waktu yang dialokasikan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi diperkirakan terjadi dalam skala minimal, dengan siswa memanfaatkan sepenuhnya waktu yang dialokasikan untuk menyelesaikan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2021) didapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiyyah (2020) bahwasanya erdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.(Syafitri & Wisma,2026). Menurut Afzal dan Jami, (2018) penelitian ini menunjukkan bahwa ketidaksukaan pada tugas memiliki efek positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Febrianti dkk.,2025).

Menurut Solomon & Rothblum (2022) Faktor-faktor yang menyebabkan penundaan akademik meliputi penundaan tugas akademik karena kecemasan atau stres, perfeksionisme, kesulitan dalam mengambil keputusan, ketergantungan dan mencari bantuan, keengganan untuk mengerjakan tugas, kurangnya kepercayaan diri, kemalasan, kurangnya pernyataan yang tegas, takut gagal, kegembiraan yang berlebihan dan manajemen waktu yang buruk, pemberontakan terhadap aturan, pengambilan risiko, dan pengaruh teman sebaya. (Munifah dkk., 2023).

Menurut Suriyah dan Tjundjing (dalam (Husain dkk., 2023b). Prokrastinasi disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik dan psikologis individu seperti kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan keyakinan diri dan faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit (Husain dkk., 2023a). Menurut Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, (Novarianing Asri dkk., 2017). Dampak prokrastinasi mahasiswa terdapat 7 bagian: antara lain perasaan yang meliputi rasa cemas, gelisah, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol. Pikiran meliputi selalu teringat tugas yang sebelum terselesaikan akan tetapi tidak ada

tindakan untuk menyelesaikannya hingga bisa menilai bahwa individu tersebut selalu merasa gagal. Perilaku meliputi malas mengerjakan tugas dengan pemikiran atau alasan lainnya, sering terlambat mengumpulkan tugas dan sering terburu-buru dalam mengerjakan tugas. Positif yang dimaksud ialah individu tersebut merasa tertantang akan tugas yang diberikan oleh dosen sehingga merasakan ketenangan yang bersifat sementara hingga tugas itu mendekati waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan. Fisik sangat berdampak pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dikarenakan dengan sikap yang sering terburu-buru membuat lebih mudah kelelahan, sulit tidur, kepala pusing, hingga malas makan yang lebih cenderung kurang menjaga kesehatan diri sendiri (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan selama tiga hari yaitu dari tanggal 17 November - 19 November 2025 yang telah dilakukan terhadap lima Mahasiswa Tingkat Akhir T.A. 2025-2026. Pelaksanaan wawancara ini memberikan gambaran awal mengenai Prokrastinasi Akademik mahasiswa dalam penundaan tugas yang diberikan. Adapun hasil wawancara dari kelima subjek tersebut dipaparkan pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil Wawancara Prokrastinasi

Aspek Prokrastinasi Akademik	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
Keyakinan psikologis mengenai kemampuan.	✓	✓	✓	✓	✓
Gangguan Perhatian	✓	✓	✓	✓	✓
Faktor Sosial Penyebab Penundaan	✓	✓	✓	✓	✓
Keterampilan Manajemen Waktu	✓	✓	✓	✓	✓
Inisiatif Pribadi	✓	✓	✓	✓	✓
Kemalasan	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: rancangan peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, pada aspek keyakinan psikologis mengenai kemampuan. Aspek ini menunjukkan tingkat keyakinan yang cukup tinggi di antara subjek, dengan persentase mencapai (100%), Pada kelima subjek Hal ini merepresentasikan bahwa sebagian besar subjek sebenarnya memiliki

kesadaran akan kapasitas diri mereka dalam mengorganisasi tindakan, namun tetap terjebak dalam pola prokrastinasi. Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa masalah utama subjek mungkin bukan terletak pada rendahnya rasa percaya diri secara umum, melainkan pada ketidakmampuan menghubungkan keyakinan tersebut menjadi aksi nyata saat menghadapi tugas yang spesifik.

Terlihat bahwa meskipun subjek yakin mereka mampu, keyakinan ini tidak cukup kuat untuk membendung keinginan menunda. Bagi 100% subjek tersebut, keyakinan psikologis ini mungkin bersifat fluktuatif; mereka merasa mampu di awal, namun ketika beban tugas mulai terasa berat, keyakinan tersebut tidak dibarengi dengan kegigihan. Akibatnya, muncul celah di mana keyakinan akan kemampuan diri justru membuat mereka merasa "bisa mengerjakan nanti dengan cepat," yang pada akhirnya memperkuat perilaku penundaan itu sendiri.

Pada aspek gangguan perhatian mencatat angka sempurna yaitu (100%), yang berarti seluruh subjek mengalami kendala dalam mempertahankan fokus. Hal ini menunjukkan bahwa distraksi merupakan faktor universal yang paling dominan dalam memicu prokrastinasi akademik di kelompok ini. Segala bentuk rangsangan luar maupun pikiran yang melantur terbukti mampu memutus konsentrasi mereka, sehingga waktu yang seharusnya dialokasikan untuk tugas produktif habis tersita oleh hal-hal yang tidak relevan dengan target akademik mereka. Penjelasan lebih lanjut mengenai fenomena ini menunjukkan bahwa gangguan perhatian telah menjadi hambatan sistemik bagi seluruh subjek dalam menyelesaikan tanggung jawab mereka. Ketidakmampuan untuk menyaring gangguan membuat proses pengerjaan tugas menjadi tidak efisien dan memakan waktu jauh lebih lama dari yang seharusnya. Tanpa strategi pengendalian fokus yang kuat, aspek ini akan terus menjadi "pencuri waktu" utama yang menyebabkan mereka gagal memulai atau menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

Pada aspek faktor sosial penyebab penundaan (100%), sama halnya

dengan gangguan perhatian, faktor sosial juga mencapai persentase 100%, yang menandakan bahwa lingkungan sosial memberikan pengaruh negatif yang merata terhadap seluruh subjek. Interaksi antarmanusia, ajakan teman, atau tekanan lingkungan sekitar menjadi kontributor signifikan yang memvalidasi keinginan mereka untuk menunda pekerjaan. Hal ini mencerminkan bahwa pola pergaulan atau budaya lingkungan tempat subjek berada kurang mendukung terciptanya disiplin kerja, sehingga penundaan menjadi perilaku yang dianggap lumrah atau bahkan didorong oleh situasi sosial. Dalam konteks yang lebih dalam, pengaruh sosial ini menciptakan semacam "pembenaran kolektif" bagi subjek untuk tidak segera bertindak. Ketika semua subjek merasa bahwa lingkungan mereka juga melakukan hal yang sama atau menuntut perhatian sosial yang tinggi di saat waktu belajar, maka motivasi individu akan melemah. Kondisi ini menunjukkan bahwa untuk mengatasi prokrastinasi pada subjek-subjek ini, intervensi tidak hanya perlu dilakukan pada tingkat personal, tetapi juga memerlukan perubahan dalam cara mereka merespons tekanan dan ajakan dari lingkaran sosial mereka.

Pada aspek keterampilan manajemen waktu. Data menunjukkan bahwa (100%), subjek memiliki masalah dalam keterampilan manajemen waktu, yang berarti tidak ada satu pun subjek yang mampu merencanakan dan mengendalikan waktunya secara efektif. Kelemahan total pada aspek ini menjelaskan mengapa rencana yang mereka buat sering kali gagal total atau tidak realistis. Tanpa kemampuan untuk memprioritaskan tugas dan mengalokasikan durasi yang tepat untuk setiap kegiatan, subjek kehilangan kendali atas ritme kerja harian mereka, yang secara otomatis berujung pada penumpukan tugas di akhir waktu. Kurangnya keterampilan ini juga berdampak pada persepsi mereka terhadap waktu; mereka cenderung merasa waktu masih tersedia banyak, padahal kenyataannya tenggat waktu sudah sangat dekat. Bagi seluruh subjek, kegagalan manajemen waktu ini menciptakan siklus stres yang berulang, di mana mereka selalu merasa terburu-buru namun tetap sulit untuk

memperbaiki pola tersebut. Hal ini menegaskan bahwa penguasaan teknik pengaturan waktu merupakan kebutuhan mendesak yang bersifat menyeluruh bagi semua subjek untuk keluar dari prokrastinasi.

Pada aspek inisiatif pribadi. Aspek inisiatif pribadi menunjukkan angka (100 %), di mana seluruh subjek tercatat memiliki masalah terkait perilaku proaktif dan mandiri. Rendahnya inisiatif ini menandakan bahwa mayoritas subjek cenderung bersifat pasif dan baru akan bergerak jika ada tekanan eksternal atau instruksi yang sangat mendesak. Ketidakmampuan untuk mengambil langkah pertama tanpa dorongan orang lain membuat mereka kehilangan banyak waktu berharga, karena mereka cenderung menunggu "suasana hati yang tepat" atau perintah dari pihak luar sebelum mulai bekerja. Lebih jauh lagi, kurangnya inisiatif ini menghambat subjek dalam mengubah lingkungan mereka agar lebih kondusif untuk bekerja. Mereka cenderung menerima situasi apa adanya, meskipun lingkungan tersebut penuh dengan gangguan atau faktor penghambat. Dengan persentase 80%, terlihat jelas bahwa sebagian besar subjek memerlukan bantuan untuk menumbuhkan dorongan internal dan keberanian dalam mengambil keputusan mandiri, agar mereka tidak terus-menerus bergantung pada situasi luar untuk memulai sebuah pekerjaan.

Pada aspek kemalasan. Aspek kemalasan secara konsisten muncul pada seluruh subjek dengan persentase (100%) , yang mendefinisikan adanya keengganan yang sangat kuat untuk mengeluarkan upaya fisik maupun mental. Meskipun mereka menyadari memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas, terdapat hambatan motivasional yang membuat mereka memilih untuk tidak melakukan apa-apa atau berada dalam zona nyaman. Kemalasan di sini bertindak sebagai penghalang psikologis yang paling nyata, di mana rasa enggan untuk menghadapi kesulitan tugas mengalahkan kesadaran akan pentingnya tugas tersebut. Secara detail, kemalasan yang dialami oleh seluruh subjek ini merupakan bentuk kegagalan regulasi diri dalam melawan dorongan untuk beristirahat secara berlebihan. Mereka lebih menghargai kenyamanan jangka pendek

dibandingkan pencapaian jangka panjang, sehingga energi yang seharusnya digunakan untuk produktivitas sengaja disimpan atau dialihkan. Karena dialami oleh semua subjek tanpa terkecuali, aspek kemalasan ini menjadi akar perilaku yang sangat kuat yang harus diputus melalui pembangunan disiplin diri dan penguatan alasan mengapa sebuah tugas harus segera diselesaikan, Berdasarkan hasil wawancara dapat di simpulkan bahwa seluruh responden mengalami prokrastinasi akademik dalam keenam aspek yang diukur, yaitu keyakinan psikologis mengenai kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial penyebab penundaan, keterampilan manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan Responden mengaku mudah terdistraksi oleh penggunaan handphone, sulit kembali fokus setelah terganggu, serta sering menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi fenomena kesadaran diri pada mahasiswa, peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 –19 November 2025 terhadap lima mahasiswa Tingkat Akhir T.A. 2025-2026 Pelaksanaan wawancara ini memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan mahasiswa dalam Kesadaran Diri Adapun hasil wawancara dari kelima subjek tersebut dipaparkan pada tabel 2:

Tabel 2. Hasil wawancara Kesadaran Diri

Aspek Kesadaran Diri	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
Pengembangan Diri Reflektif	✓	✓	✓	✓	✓
Penerimaan Diri dan Orang Lain	✓	✓	✓	✓	✓
Proaktif dalam Studi	✓	✓	✓	✓	✓
Beban Emosi	✓	✓	✓	✓	✓

(sumber: rancangan peneliti)

Pada aspek pengembangan diri reflektif. Aspek ini mencatat angka maksimal (100%), yang menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki kesadaran untuk memperhatikan diri mereka sendiri secara sadar dan reflektif. Hal ini berarti subjek tidak hanya bertindak secara impulsif,

tetapi memiliki kemampuan untuk merenungkan pengalaman dan tindakan yang telah mereka lakukan. Kesadaran reflektif yang merata pada seluruh subjek menjadi modal dasar yang kuat bagi mereka untuk mengenali pola-pola perilaku yang perlu diperbaiki dalam kehidupan sehari-hari. terlihat bahwa meskipun subjek memiliki kemampuan refleksi, hal ini mungkin baru sebatas pada tahap "menyadari" tanpa selalu diikuti dengan perubahan perilaku instan. Dengan persentase 100%, seluruh subjek sebenarnya mampu mengidentifikasi kekurangan mereka, namun tantangannya adalah bagaimana mengubah hasil refleksi tersebut menjadi tindakan nyata. Refleksi diri yang tinggi ini jika tidak dikelola dengan baik justru bisa menimbulkan beban pikiran berlebih jika subjek terus-menerus memikirkan kesalahan masa lalu tanpa melakukan langkah perbaikan.

Pada aspek penerimaan diri dan orang lain. Data menunjukkan bahwa (100%), subjek memiliki aspek penerimaan diri dan orang lain, yang mencerminkan adanya gambaran diri yang positif dan sikap pengertian terhadap lingkungan sosial. Seluruh subjek mampu menghargai keberadaan diri mereka sendiri serta menunjukkan toleransi terhadap karakter atau tindakan orang di sekitar mereka. Keseimbangan ini sangat penting karena membantu subjek menjaga stabilitas emosional saat berinteraksi dalam lingkungan akademik maupun sosial yang beragam. Lebih lanjut, penerimaan diri yang merata pada seluruh subjek menandakan bahwa mereka memiliki fondasi harga diri yang cukup baik untuk tidak mudah merasa rendah diri di hadapan orang lain. Namun, dalam konteks prokrastinasi atau masalah lainnya, penerimaan diri yang terlalu tinggi tanpa dibarengi evaluasi kritis terkadang bisa membuat subjek terlalu "memaklumi" kelemahan diri sendiri. Oleh karena itu, bagi kelima subjek ini, aspek penerimaan harus diarahkan agar menjadi sumber motivasi untuk tumbuh, bukan sekadar menjadi alasan untuk menerima kondisi statis.

Pada aspek proaktif dalam studi. Aspek proaktif dalam studi juga mencapai (100%), yang menandakan bahwa secara teoretis, seluruh

subjek memiliki pendekatan yang objektif dan niat untuk mengambil inisiatif dalam urusan akademik. Mereka tidak hanya berperan sebagai penerima informasi yang pasif, tetapi juga memiliki dorongan untuk terlibat lebih dalam dengan materi pembelajaran atau hubungan studi. Hal ini menunjukkan bahwa ada keinginan kuat di dalam diri setiap subjek untuk mencapai keberhasilan akademik melalui usaha yang mereka rencanakan sendiri. Dalam analisis lebih dalam, angka 100% ini menunjukkan potensi besar bagi subjek untuk mengelola studi mereka secara mandiri. Namun, fakta bahwa mereka masih tercatat dalam aspek kesadaran diri yang perlu diperhatikan mengindikasikan bahwa sifat proaktif ini mungkin sering berbenturan dengan hambatan teknis atau emosional lainnya. Keinginan untuk proaktif ini harus didukung dengan manajemen energi yang baik agar inisiatif yang dimiliki di awal tidak cepat pudar saat menghadapi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi.

Pada aspek beban emosi. Aspek beban emosi mencatat angka (100%), yang berarti seluruh subjek merasakan adanya potensi emosional negatif seperti perasaan bersalah, takut, dan perasaan tidak aman yang cukup kuat. Beban ini menjadi faktor internal yang sangat memengaruhi kinerja dan kesehatan mental mereka secara menyeluruh. Munculnya rasa bersalah atau takut gagal secara kolektif pada seluruh subjek menunjukkan bahwa tekanan emosional adalah masalah utama yang membayangi keseharian mereka dalam menjalani tuntutan hidup atau akademik, beban emosi yang dialami oleh 5 dari 5 subjek ini sering kali menjadi menghambat produktivitas mereka. Perasaan tidak aman (*insecurity*) yang dirasakan secara merata dapat memicu kecemasan berlebih yang justru menguras energi mental sebelum tugas dimulai. Mengingat persentasenya yang maksimal, intervensi berupa manajemen stres dan penguatan regulasi emosi menjadi sangat krusial bagi seluruh subjek agar beban perasaan negatif ini tidak terus-menerus menghambat perkembangan potensi diri mereka

Berdasarkan hasil wawancara dapat di simpulkan bahwa seluruh responden mengalami kesadaran diri dalam keempat aspek yang diukur, yaitu pengembangan diri reflektif, penerimaan diri dan orang lain, proaktif dalam studi, dan bebas emosi. kelima responden menunjukkan tingkat kesadaran diri yang sangat tinggi dan merata, ditandai dengan pengembangan diri reflektif yang kuat, di mana mereka aktif menganalisis pengalaman dan kinerja untuk perbaikan diri yang berkelanjutan, serta memiliki penerimaan diri yang utuh dan menghargai pandangan orang lain. Dalam aspek Proaktif dalam Studi, mereka menunjukkan inisiatif dengan mencari bantuan dari teman ketika menghadapi kesulitan tugas; namun, tingginya kesadaran dan inisiatif ini berbanding lurus dengan tingginya beban emosi yang mereka rasakan, yang diindikasikan oleh rasa bersalah ketika menunda tugas, perasaan tertekan yang kuat terhadap beban tugas dosen, serta adanya rasa takut atau cemas yang signifikan.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi fenomena ketidaksukaan pada tugas pada mahasiswa, peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 –19 November 2025 terhadap lima mahasiswa Tingkat Akhir T.A. 2025-2026 Pelaksanaan wawancara ini memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan mahasiswa dalam Ketidaksukaan Pada Tugas Adapun hasil wawancara dari kelima subjek tersebut dipaparkan pada tabel 3:

Tabel 3. Hasil wawancara Ketidaksukaan

Aspek Ketidaksukaan Pada Tugas	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
Kebosanan	✓	✓	✓	✓	✓
Rendahnya Persepsi Kemanfaatan dan Kebermaknaan Tugas	✓	✓	✓	✓	✓
Tingkat Frustrasi yang Tinggi	✓	✓	✓	✓	✓
Motivasi Otonom Rendah	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: rancangan peneliti)

Pada aspek kebosanan. Aspek kebosanan mencapai persentase maksimal (100 %), yang menunjukkan bahwa seluruh subjek merasakan hilangnya minat dan antusiasme saat berhadapan dengan

tugas. Kebosanan ini muncul ketika tugas dianggap monoton atau tidak memberikan stimulasi mental yang cukup bagi subjek. Kondisi ini menyebabkan subjek merasa jenuh dengan cepat, sehingga mereka cenderung mencari pelarian ke aktivitas lain yang dianggap lebih menantang atau menghibur guna menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut. Secara psikologis, kebosanan yang dialami seluruh subjek ini menjadi hambatan utama dalam mempertahankan ketekunan. Ketika rasa bosan mendominasi, energi mental subjek akan menurun drastis, sehingga tugas yang sebenarnya sederhana pun terasa sangat berat untuk diselesaikan. Karena semua subjek merasakan hal yang sama, dapat disimpulkan bahwa karakteristik tugas yang ada saat ini gagal menarik perhatian mereka, yang pada akhirnya memicu perilaku penundaan secara masif.

Pada aspek rendahnya persepsi kemanfaatan dan kebermaknaan tugas. Data menunjukkan bahwa (100%), subjek tidak melihat adanya nilai guna atau makna yang signifikan dalam tugas yang diberikan. Mereka merasa bahwa apa yang sedang dikerjakan tidak memiliki relevansi yang kuat dengan tujuan masa depan atau pengembangan diri mereka. Tanpa pemahaman tentang "mengapa" sebuah tugas harus dilakukan, subjek kehilangan alasan rasional untuk mencurahkan waktu dan tenaga mereka, sehingga tugas hanya dipandang sebagai beban administratif semata. Lebih lanjut, rendahnya persepsi kemanfaatan ini membuat subjek tidak memiliki ikatan emosional terhadap hasil pekerjaannya. Ketika seseorang merasa tugasnya tidak bermakna, ia akan cenderung mengerjakannya dengan asal-asalan atau menunda hingga detik terakhir karena tidak ada kepuasan batin yang diharapkan dari penyelesaian tugas tersebut. Hal ini menciptakan pola kerja yang transaksional dan tidak mendalam, di mana subjek hanya berorientasi pada "selesai" tanpa mempedulikan kualitas atau proses pembelajaran.

Pada aspek tingkat frustrasi yang tinggi. Tingkat frustrasi yang mencapai (100%), menandakan bahwa seluruh subjek mengalami tekanan perasaan yang hebat, seperti rasa kesal atau putus asa saat menghadapi hambatan dalam tugas. Frustrasi ini sering kali berakar dari ketidaksesuaian antara tuntutan tugas

dengan ekspektasi atau kemampuan yang dirasakan oleh subjek. Munculnya perasaan negatif yang intens ini membuat tugas tersebut dianggap sebagai ancaman bagi kenyamanan psikologis mereka, sehingga muncul keinginan kuat untuk menghindarinya. Frustrasi yang merata ini menunjukkan bahwa subjek tidak memiliki strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan. Rasa frustrasi yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan kelelahan emosional sebelum tugas benar-benar tuntas. Karena seluruh subjek berada dalam kondisi ini, maka suasana kerja atau belajar mereka menjadi sangat toksik dan dipenuhi dengan keluhan, yang secara otomatis menurunkan produktivitas dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi sebagai cara untuk meredakan ketegangan sementara.

Pada aspek motivasi otonom rendah. Aspek motivasi otonom yang rendah sebesar (100%), menunjukkan bahwa tidak ada satu pun subjek yang mengerjakan tugas berdasarkan keinginan atau kesadaran dari dalam diri sendiri. Mereka cenderung bekerja karena adanya tekanan eksternal, seperti takut mendapat nilai buruk, sanksi, atau tuntutan orang tua. Tanpa dorongan internal (intrinsik), subjek merasa tidak memiliki kendali atas aktivitas mereka, sehingga setiap langkah dalam pengerjaan tugas terasa seperti paksaan yang melelahkan. Kondisi ini sangat krusial karena motivasi otonom adalah kunci dari keberlanjutan sebuah tindakan. Ketika motivasi hanya bersumber dari luar, subjek akan segera berhenti bekerja begitu pengawasan atau tekanan tersebut hilang. Dengan persentase maksimal pada aspek ini, terlihat jelas bahwa kelima subjek memerlukan reorientasi tujuan agar mereka dapat menemukan minat pribadi dalam tugas-tugas mereka. Jika tidak, mereka akan terus bergantung pada instruksi orang lain dan sulit untuk menjadi pembelajar yang mandiri. Berdasarkan Kesimpulan Hasil Wawancara (Faktor Prokrastinasi Akademik) Kelima responden secara seragam mengidentifikasi kebosanan sebagai pemicu utama penundaan tugas, yang mendorong mereka untuk mencari pengalihan ke aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti scrolling media sosial dan bermain game.

Bedasarkan hasil wawancara hasil ini diperkuat oleh rendahnya motivasi

otonom, di mana mereka menunjukkan ketidakkonsistenan dalam pengerjaan tugas dan secara aktif beralih ke kegiatan lain, termasuk menonton film dan membaca novel yang memberikan kepuasan instan. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan kuat pada kelima subjek untuk menghindari tugas akademik demi mencari hiburan segera. Selain faktor internal berupa motivasi dan kebosanan, prokrastinasi juga diperburuk oleh aspek kognitif dan kesulitan tugas. Seluruh responden merasakan tingkat frustrasi yang tinggi karena sering menemukan hambatan saat mengerjakan tugas, yang pada akhirnya memicu keputusan untuk menunda. Ditambah lagi, mereka memiliki persepsi rendah terhadap kemanfaatan dan kebermaknaan tugas, dengan mengakui bahwa pengerjaan tugas tersebut tidak memberikan dampak signifikan secara langsung pada pemahaman atau kompetensi mereka, sehingga mengurangi dorongan intrinsik untuk segera menyelesaikan tugas tersebut. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak hanya dipicu oleh kebiasaan menunda, tetapi juga dipengaruhi oleh ketidaksukaan pada tugas serta rendahnya kesadaran diri dalam belajar. Ketidaksukaan pada tugas mendorong meningkatnya penundaan tugas, sementara kesadaran diri yang rendah melemahkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola fokus, motivasi, dan lingkungan belajarnya. Dengan demikian, kedua variabel tersebut berperan penting dalam memahami perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil wawancara yang menunjukkan korelasi antara ketidaksukaan pada tugas, rendahnya kesadaran diri, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, adalah Siklus Penghindaran Akademik yang Didorong oleh Faktor Internal dan Tugas. Fenomena ini terlihat jelas dari kenyataan bahwa mahasiswa secara kolektif menghindari tugas yang mereka anggap membosankan, tidak bermakna, atau memicu frustrasi tinggi, dengan beralih ke aktivitas yang memberikan kepuasan instan (seperti media sosial dan game), sebuah perilaku yang diperkuat oleh motivasi otonom yang rendah. Pada saat yang sama, meskipun kelima responden memiliki aspek kesadaran diri yang tinggi (reflektif dan proaktif), tingginya beban emosi (rasa bersalah dan cemas)

yang muncul akibat penundaan justru mencerminkan lemahnya fungsi kesadaran diri dalam mengaktifkan self-control dan manajemen waktu yang efektif untuk mengatasi sifat tugas yang "tidak menyenangkan", sehingga menciptakan jurang pemisah antara niat untuk proaktif dan kinerja aktual (kesenjangan antara rencana dan tindakan), sebagaimana dikemukakan oleh teori Ferrari.

Menurut (Hussaina & Sultan, dalam Nurhasanah 2017) Keinginan untuk melakukan prokrastinasi muncul ketika seseorang merasa ketidakpastian untuk memulai, kurangnya motivasi, dan keengganan dalam menyelesaikan tugas. Akan tetapi, prokrastinasi juga dapat terjadi ketika prokrastinator menunda pekerjaan untuk mencari informasi atau data tambahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas guna meningkatkan kualitas dan kelengkapan tugas tersebut. Burka dan Yuen mengidentifikasi faktor utama mahasiswa mengalami prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Variabel yang bersumber dari dalam diri individu dikatakan sebagai faktor internal, mencakup kendali terhadap diri, self- efficacy, motivasi, kesadaran diri, dan self-critical. Sementara variabel yang berasal dari luar diri individu dan ikut berkontribusi terhadap prokrastinasi disebut sebagai faktor eksternal, termasuk pola asuh orang tua dan lingkungan (Nabila, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Larasati et al. (2022), mahasiswa yang sadar akan emosi mereka, seperti kecemasan saat menghadapi tenggat waktu, cenderung menggunakan strategi yang lebih adaptif untuk mengatasi tekanan tersebut. Mereka lebih mungkin untuk mencari bantuan dari teman atau dosen dan membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil, sehingga mengurangi rasa terbebani dan meminimalkan kecenderungan untuk menunda-nunda. Dengan demikian, kesadaran diri membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada penyelesaian skripsi tanpa terpengaruh oleh stres yang berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan temuan Wahidaty (2020) yang menyatakan bahwa buruknya manajemen waktu dan kesadaran diri yang dimiliki mahasiswa cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dan menghadapi tugas dengan baik, cenderung menunda pekerjaan hingga tenggat waktu semakin dekat, yang

kemudian berdampak pada stres dan penurunan kualitas hasil akademik. Kesadaran diri adalah elemen penting dalam menentukan perilaku akademik, termasuk prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang tinggi mampu mengenali emosi dan motivasi mereka, yang berkontribusi pada pengelolaan waktu yang lebih baik. Penelitian oleh Sihalohe dan Tarigan (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kesadaran diri yang baik cenderung lebih cakap mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kesadaran diri yang kuat membantu mereka untuk menyadari dampak dari tindakan menunda tugas, sehingga mereka lebih terdorong untuk bertindak secara proaktif dalam menyelesaikan skripsi mereka. (Sihalohe, 2019).

Penelitian lain oleh Tarigan et al. (2022) menegaskan bahwa terdapat hubungan positif antara kesadaran diri dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi dapat lebih baik dalam menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan mengevaluasi hasil kerja mereka. Hal ini berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi, karena mereka cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka. Selain itu, kesadaran diri yang tinggi mendorong mahasiswa untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka, yang mengurangi kemungkinan mereka menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Secara keseluruhan, kesadaran diri yang baik berperan signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Meningkatkan kesadaran diri melalui pelatihan, refleksi diri, dan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. Dengan mengembangkan kesadaran diri, mahasiswa diharapkan dapat lebih disiplin dan fokus, serta mampu menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik (Hunawa dkk., 2025).

Menurut Ferlita (2022) ketidaksukaan pada tugas mencerminkan karakteristik tugas yang dianggap berat dan tidak menyenangkan oleh individu. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap suatu pekerjaan dapat mempengaruhi kesiapan dan semangat seseorang dalam menyelesaikannya. Menurut Nastasia & Mujidin, (2023) turut menjelaskan bahwa ketidaksukaan pada tugas mencerminkan rasa ketidaknyamanan

terhadap tugas, yang merasa bahwa setiap pekerjaan yang diberikan selalu tampak sulit.(Susianti dkk., 2025).

Menurut Procee, Kamphorst, Wissen, & Meyer,(2013) Prokrastinasi akademik dan ketidaksukaan pada tugas saling memberikan dampak negatif terhadap tingkat akademik mahasiswa, sebab sama-sama memunculkan perilaku menghindari tugas akademik yang disebabkan oleh respon yang berbeda dan kurangnya motivasi serta kurang mampu memaknai arti dari sebuah tugas (Linra dkk., 2016). ketidaksukaan pada tugas dapat memicu terjadinya Menurut Suhandinto dan nindi pratitits (2019). Dampak pada prestasi akademik siswa akan terlihat dari nilai mereka, karena mereka mungkin tidak sepenuhnya terlibat dalam pekerjaan mereka, yang dapat menyebabkan kurangnya minat belajar. Semangat siswa akan menjadi bergantung pada orang lain (mencontek), yang dapat menyebabkan penilaian negatif dari orang lain dan perasaan tidak nyaman dengan dosen mereka. (Kurniawati & Pratikto, 2022).

Hasil penelitian ini tidak berbeda dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang di teliti oleh (Stell, 2007; Milgram, Sclorof, dan Rusenbaum dalam Premadyasari, Solomon dan Rothblum mengemukakan bahwa tugas yang tidak menyenangkan juga merupakan tugas yang paling sering ditunda. Stell mengemukakan bahwa subjek akan menghindari suatu tugas yang dianggap mengganggu. Menurut Milgram, Slorof, Rosenbaum melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa menunda-nunda merupakan kegiatan rutin yang dilakukan mahasiswa. Prokrastinasi dilakukan pada tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau dilakukan karena terpaksa. Meskipun tidak semua area/ jenis tugas yang ditunda merupakan tugas yang tidak menyenangkan dan tidak setiap tugas tidak menyenangkan ditunda pengerjaannya, namun sebagian besar tugas yang ditunda merupakan tugas yang dianggap tidak menyenangkan. Ada hubungan positif ketidaksukaan pada tugas dengan prokrastinasi akademik yang signifikan. Semakin tinggi ketidaksukaan pada tugas maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, demikian pula sebaliknya semakin rendah ketidaksukaan pada tugas maka semakin rendah prokrastinasi akademik.(Linra dkk., 2016). Penelitian ini memiliki kebaruan untuk menguji dan memperdalam

pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku menunda-nunda dikalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks penyelesaian skripsi penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana aspek negatif dari tugas (seperti tugas yang membosankan atau terlalu sulit) berinteraksi dengan tingkat kesadaran diri individu dalam memprediksi kecenderungan prokrastinasi, sehingga memberikan wawasan yang lebih komprehensif untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah akademik ini. Kesadaran diri meliputi kemampuan individu untuk memahami keadaan emosionalnya serta pengaruh emosinya terhadap tindakan yang diambil.

Mahasiswa pada tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih unggul dalam mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesadaran diri rendah sering kali terjebak dalam kebiasaan menunda karena kurangnya evaluasi diri yang memadai terhadap konsekuensi dari tindakan mereka. Maka, dapat dikatakan bahwa salah satu faktor kunci dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah kesadaran diri yang baik. Usaha dalam meningkatkan kesadaran diri, seperti melalui pelatihan pengelolaan emosi dan refleksi diri, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

A. Rumusan Masalah

1. Apakah kesadaran diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa?
2. Apakah ketidaksukaan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa?
3. Bagaimana kesadaran diri berinteraksi dengan ketidaksukaan pada tugas dalam memprediksi tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa?

B. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui dan menguji hubungan dengan pengaruh kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui dan menguji hubungan dengan pengaruh

ketidaksukaan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

3. Untuk menguji seberapa besar kontribusi atau pengaruh kesadaran diri dan ketidaksukaan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan terkait hubungan antara Kesadaran Diri, Ketidaksukaan pada tugas dan prokrastinasi akademik.
- b. Memberikan kontribusi untuk mengembangkan konsep kesadaran diri dan ketidaksukaan pada tugas dalam menghadapi prokrastinasi akademik

2. Manfaat Praktisi

- a. Memberikan pemahaman mengenai dampak berlebihan terhadap perilaku belajar dan prokrastinasi.
- b. Memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, sehingga dapat dijadikan dasar dalam merancang metode pembelajaran yang lebih adaptif
- c. Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi, seperti pelatihan pengelolaan diri, workshop manajemen waktu, dan pendampingan akademik bagi mahasiswa. Kampus juga dapat mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih terstruktur untuk mengurangi potensi kebosanan dan meningkatkan persepsi kemanfaatan tugas yang berkaitan dengan aspek ketidaksukaan pada tugas.
- d. Menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti hubungan antara faktor psikologis lain dengan prokrastinasi akademik, atau mengembangkan model intervensi berdasarkan kesadaran diri dan ketidaksukaan pada tugas. Penelitian ini juga memberikan gambaran

empiris awal mengenai kondisi mahasiswa di Universitas X yang berada dibekasi sehingga menjadi pijakan untuk penelitian lebih mendalam.