

**Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa
Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2023
UIN Datokarama Palu**

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Andi Besse Tenri Luwu UIN Datokarama Palu andi_tenri@uindatokarama.ac.id Novianto UIN Datokarama Palu novianto@uindatokarama.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Luwu, A. B. T., & Novianto. (2026). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2),1627-1634.

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap tugas-tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Fenomena prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan di lingkungan perguruan tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan dukungan analisis frekuensi sederhana untuk mengidentifikasi kecenderungan faktor dominan. Data kualitatif yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tema dan dihitung frekuensi kemunculannya untuk melihat kecenderungan faktor yang dominan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 25 informan mahasiswa angkatan 2023. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan pertemanan, penggunaan media sosial, dan cara dosen dalam menyampaikan tugas. Faktor yang paling dominan adalah lingkungan pertemanan (52%), diikuti oleh penggunaan media sosial (28%) dan cara dosen dalam menyampaikan tugas (20%).

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, mahasiswa, media sosial, lingkungan pertemanan

Abstract

Academic procrastination is the deliberate postponement of academic tasks even though the individual is aware that the delay can have negative consequences. The phenomenon of academic procrastination is one of the problems that is quite often found in higher education environments. The purpose of this study is to identify the factors causing Academic Procrastination in Islamic Guidance and Counseling Students of the Class of 2023. This study uses a qualitative descriptive approach supported by simple frequency analysis to identify dominant factor tendencies. The qualitative data obtained are then grouped by theme and the frequency of occurrence is calculated to see the dominant factor tendencies. Data were collected through in-depth interviews and observations of 25 informants of students of the class of 2023. The data analysis technique uses the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, as well as drawing conclusions and verification. The results show that academic procrastination in Islamic Guidance and Counseling students of the Class of 2023, UIN Datokarama Palu is influenced by three main factors, namely the peer environment, the use of social media, and the way lecturers deliver assignments. The most dominant factor was peer environment (52%), followed by social media use (28%), and the lecturer's approach to assignments (20%).

Keywords: Academic procrastination, students, social media, peer environment

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang menuntut mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, mengatur diri, serta menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara mandiri dan bertanggung jawab. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas akademik, seperti penyusunan makalah, laporan penelitian, presentasi, praktikum, hingga penyelesaian tugas akhir yang harus diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Kemampuan menyelesaikan tugas secara tepat waktu menjadi salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan. Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik sehingga cenderung menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas. Perilaku menunda pekerjaan akademik tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhatt (2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dikaitkan dengan konsekuensi negatif, seperti prestasi akademik yang rendah, peningkatan stres, kecemasan, dan mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniawan (2024) menunjukkan bahwa penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah kebiasaan, manajemen waktu yang buruk, rasa malas, kelelahan yang dialami mahasiswa, pekerjaan dan tugas yang sulit untuk dipahami. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar kebiasaan menunda pekerjaan, melainkan suatu perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu fenomena permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu, ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswayang mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan, mengerjakan tugas ketika mendekati deadline, serta menunda pengerjaan tugas karena lebih memilih melakukan aktivitas lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Ghufron dan Risnawita (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi belajar, lemahnya disiplin diri, dan kurangnya kemampuan manajemen waktu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, pola asuh, serta kondisi akademik yang dihadapi mahasiswa. Selain faktor tersebut, perkembangan teknologi digital juga turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Canavallia dkk. (2023) menemukan bahwa sebanyak 89,5% mahasiswa menunjukkan kecenderungan melakukan prokrastinasi

akademik. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor internal berupa rasa malas, kurangnya motivasi, kondisi kelelahan, serta faktor eksternal seperti banyaknya tugas, lingkungan pergaulan, dan berbagai kesibukan lainnya. Penelitian Chen et al. (2021) menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap telepon seluler memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan serupa juga ditemukan oleh Achmad dan Dewi (2022) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik. Selain penggunaan media sosial, lingkungan sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian Sinaga dkk. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang mendukung aktivitas akademik berpotensi membentuk kebiasaan menunda tugas dan menurunkan motivasi belajar mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa, termasuk perilaku prokrastinasi akademik.

Pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, perilaku prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dipersiapkan menjadi calon konselor yang tidak hanya memiliki kompetensi akademik dan profesional, tetapi juga kemampuan dalam mengelola diri, memahami perilaku manusia, serta membantu individu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Oleh karena itu, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam ini diharapkan mampu menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan pengelolaan diri yang baik dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Penelitian Elizondo et al. (2024) menegaskan bahwa keterampilan regulasi diri, kemampuan menetapkan tujuan, dan ketekunan dalam melaksanakan rencana merupakan aspek penting dalam mengurangi perilaku penundaan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji prokrastinasi akademik dari berbagai aspek, seperti penggunaan media sosial, lingkungan sosial, motivasi belajar, regulasi diri, dan penggunaan telepon seluler. Namun, berdasarkan kajian penelitian terdahulu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor penyebab prokrastinasi akademik, tetapi juga menemukan faktor dominan yang memengaruhi mahasiswa program Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai prokrastinasi akademik serta menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa, program studi, dan pihak perguruan tinggi dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan keberhasilan akademik mahasiswa.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan dukungan analisis frekuensi sederhana untuk mengidentifikasi kecenderungan faktor dominan. Data kualitatif yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tema dan dihitung frekuensi kemunculannya untuk melihat kecenderungan faktor yang dominan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu pada bulan November - Desember 2025. Instrumen dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama yang berperan langsung dalam merencanakan, melaksanakan, mengumpulkan data, menganalisis, serta menafsirkan hasil penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif

Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 yang pernah mengalami prokrastinasi akademik. Jumlah informan sebanyak 25 orang. Jumlah informan ditentukan berdasarkan kecukupan data, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan tema baru. Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang dilakukan kepada seluruh informan untuk menggali pengalaman, pandangan, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi akademik. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi agar memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor penyebab Prokrastinasi Akademik.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap 25 informan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu, teridentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu lingkungan pertemanan, penggunaan media sosial, dan cara dosen dalam menyampaikan tugas. Frekuensi dihitung berdasarkan jumlah informan yang menyebutkan faktor tertentu selama wawancara. Persentase menunjukkan proporsi informan yang mengungkapkan faktor tersebut dari keseluruhan informan penelitian ($n = 25$).

Tabel 1. Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik

No.	Faktor Penyebab	Jumlah Informan (n)	Persentase (%)
1	Lingkungan pertemanan	13	52%
2	Pengaruh media sosial	7	28%
3	Cara dosen menyampaikan tugas	5	20%
Total		25	100%

Sumber : Hasil wawancara dan observasi peneliti, 2025

Pada Tabel 1 diketahui bahwa dari 25 informan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu, ditemukan bahwa lingkungan pertemanan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Sebanyak 13 informan (52%) menyatakan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena ajakan teman untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti berkumpul, bermain gim, atau kegiatan sosial lainnya. Informan juga mengungkapkan bahwa kebiasaan mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan telah menjadi pola yang umum dalam lingkungan pertemanan mereka.

Selain lingkungan pertemanan, pengaruh media sosial juga ditemukan sebagai faktor penyebab prokrastinasi akademik. Sebanyak 7 informan (28%) menyatakan bahwa penggunaan media sosial, seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp, sering mengalihkan perhatian mereka dari tugas akademik. Informan mengungkapkan bahwa waktu yang awalnya direncanakan untuk mencari referensi atau sekadar membuka media sosial dalam waktu singkat sering kali berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Keberadaan berbagai konten hiburan serta notifikasi yang terus muncul menyebabkan berkurangnya fokus dalam mengerjakan tugas.

Faktor berikutnya adalah cara dosen dalam menyampaikan tugas. Sebanyak 5 informan (20%) mengemukakan bahwa mereka mengalami kesulitan memahami instruksi tugas yang diberikan. Informan menyatakan bahwa penjelasan tugas yang dianggap kurang rinci atau minim contoh membuat mereka merasa bingung mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga memperoleh penjelasan tambahan dari teman atau sumber lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan pertemanan merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatanx 2023 UIN Datokarama Palu, diikuti oleh pengaruh media sosial dan cara dosen dalam menyampaikan tugas.

Pembahasan

Faktor yang paling dominan memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah lingkungan pertemanan. Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan tingginya kebutuhan afiliasi sosial sehingga pengaruh teman sebaya menjadi lebih kuat dibandingkan tuntutan akademik. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 13 informan (52%) menyatakan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena lebih memilih mengikuti aktivitas bersama teman, seperti berkumpul, bermain gim, atau melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan. Selain itu, beberapa informan mengungkapkan bahwa kebiasaan mengerjakan tugas menjelang batas waktu pengumpulan telah menjadi pola yang umum dalam kelompok pertemanan mereka.

Hal tersebut terlihat dari pernyataan salah satu informan yang menyatakan:

"Kalau teman-teman mengajak nongkrong atau kumpul, biasanya saya ikut dulu. Kadang tugas yang seharusnya dikerjakan hari itu jadi tertunda sampai malam atau bahkan besoknya." (Informan 7)

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh informan lain:

"Kebanyakan teman saya mengerjakan tugas mendekati deadline, jadi saya juga sering ikut seperti itu karena merasa masih ada waktu." (Informan 12)

Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa cenderung menyesuaikan perilaku akademiknya dengan kebiasaan yang berkembang dalam kelompok

pertemanan. Ketika perilaku menunda tugas menjadi kebiasaan yang umum dilakukan dalam kelompok, mahasiswa akan menganggap perilaku tersebut sebagai sesuatu yang wajar sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi semakin meningkat.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2010) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas bersama teman sering kali dipandang lebih menarik sehingga mahasiswa memilih menunda pengerjaan tugas akademik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Husain, Wantu, dan Pautina (2023) yang menunjukkan bahwa 87% mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Muyana (2018) yang menyatakan bahwa faktor sosial memberikan kontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, lingkungan pertemanan berperan sebagai faktor sosial yang dapat membentuk kebiasaan belajar mahasiswa melalui norma dan budaya yang berkembang dalam kelompok pertemanan. Temuan lain diperkuat oleh penelitian Nugroho, Ningsih, Az-Zahrah, & Fajrie (2024) yang menunjukkan bahwa Pengaruh pergaulan menjadi faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik yang paling dominan, 7 narasumber yang diwawancarai mengatakan pernah mendapat ajakan dari teman-teman pergaulannya untuk menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik.

Faktor berikutnya yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 7 informan (28%) menyatakan bahwa media sosial sering mengganggu fokus mereka saat mengerjakan tugas.

Salah satu informan menyatakan:

"Awalnya saya cuma mau buka TikTok sebentar, tapi tanpa sadar bisa sampai satu jam lebih. Akhirnya tugas yang mau dikerjakan jadi tertunda." (Informan 15)

Informan lainnya mengungkapkan:

"Saat mengerjakan tugas sering muncul notifikasi WhatsApp atau Instagram, jadi fokus saya langsung terpecah." (Informan 21)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber distraksi yang memengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Kemudahan akses terhadap berbagai konten hiburan membuat mahasiswa lebih tertarik menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha dan konsentrasi yang lebih besar. Kondisi ini menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik beralih pada aktivitas digital yang kurang produktif. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep self-regulation yang dikemukakan oleh Santrock (2012), yaitu kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perilaku, dan emosinya dalam mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah

cenderung lebih mudah terdistraksi oleh berbagai stimulus yang menarik, termasuk media sosial, sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Usop dan Astuti (2022) yang menemukan adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Achmad dan Dewi (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan

prokrastinasi akademik mahasiswa dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat efektivitas belajar dan penyelesaian tugas akademik. Hasil penelitian lain oleh Qasim (2022) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa perkotaan lebih tinggi daripada di kalangan mahasiswa pedesaan. Faktor-faktor individual lebih berperan dalam prokrastinasi akademik di daerah perkotaan, mungkin karena mahasiswa kurang memperhatikan studi karena lebih banyak terpapar media sosial.

Faktor lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah cara dosen dalam menyampaikan tugas. Sebanyak 5 informan (20%) mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan memahami instruksi tugas yang diberikan.

Salah satu informan menyampaikan:

"Kadang saya bingung harus mulai dari mana karena penjelasan tugasnya kurang jelas. Akhirnya saya tunda dulu sambil menunggu teman menjelaskan." (Informan 4)

Informan lain juga menyatakan:

"Saya takut salah mengerjakan karena tidak terlalu paham maksud tugasnya, jadi sering menunggu sampai ada contoh dari teman." (Informan 18)

Temuan ini menunjukkan bahwa kejelasan instruksi tugas memiliki peran penting dalam mendorong mahasiswa untuk segera memulai pengerjaan tugas. Ketika mahasiswa merasa kurang memahami tujuan, prosedur, atau hasil yang diharapkan dari suatu tugas, mereka cenderung mengalami keraguan dan kebingungan. Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi untuk memulai pekerjaan dan pada akhirnya mendorong perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Komalasari (2011) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memerlukan penyampaian instruksi yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami oleh peserta didik. Kejelasan instruksi membantu peserta didik memahami tujuan pembelajaran dan langkah-langkah yang harus dilakukan sehingga dapat mengurangi kebingungan dalam menyelesaikan tugas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Gohain dan Gogoi (2021) yang menemukan bahwa sebagian responden cenderung menunda pengerjaan tugas karena menunggu teman sekelas memulai atau menyelesaikan tugas terlebih dahulu. Selain itu, penelitian Turmudi dan Suryadi (2021) menunjukkan bahwa faktor yang berkaitan dengan dosen, seperti tingkat kesulitan tugas dan metode pembelajaran yang kurang menarik, turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa proses pembelajaran dan komunikasi akademik yang efektif sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa memahami tugas secara lebih jelas dan terarah.

Berdasarkan ketiga faktor tersebut, dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak terjadi karena faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor sosial, teknologi, dan akademik. Lingkungan pertemanan yang kurang mendukung aktivitas belajar, penggunaan media sosial yang tinggi, serta instruksi tugas yang kurang dipahami dapat memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan membentuk pola perilaku yang berulang dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, penggunaan teknologi, dan proses pembelajaran. Ketiga faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan lingkungan belajar yang positif, peningkatan kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial, serta optimalisasi komunikasi pembelajaran melalui penyampaian instruksi tugas yang jelas dan terstruktur oleh dosen

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Datokarama Palu dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan pertemanan, penggunaan media sosial, dan cara dosen dalam menyampaikan tugas. Faktor yang paling dominan adalah lingkungan pertemanan (52%), diikuti oleh penggunaan media sosial (28%) dan cara dosen dalam menyampaikan tugas (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor sosial, teknologi, dan akademik yang saling berinteraksi dalam membentuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas.

Oleh karena itu, upaya mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan melalui penguatan lingkungan belajar yang positif, pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, serta penyampaian instruksi tugas yang jelas dan terstruktur. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam merancang layanan bimbingan akademik, pelatihan manajemen waktu, dan edukasi penggunaan media sosial yang sehat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini terbatas pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 dengan jumlah informan sebanyak 25 orang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mengkaji faktor internal seperti motivasi belajar, regulasi diri, dan manajemen waktu.

E. Referensi

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 96-106.
- Bhatt, T. (2023). Understanding The Factors Influencing Academic Procrastination: A Comprehensive Review. *Journal of Namibian Studies*, 33, 4396-4414.
- Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FITK angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(02), 180-188.
- Chen, P. S., Li, J., & Kim, S. Y. (2021). Structural relationship among mobile phone dependence, self-efficacy, time management disposition, and academic procrastination in college students. *Iranian Journal of Public Health*, 50(11), 2263-2273. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i11.7582>
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*, 61(3), 887-902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Gohain, R. R., & Gogoi, S. (2021). A study on the reasons of academic procrastination among college students. In *Biological Forum—An International Journal* (Vol. 13, No. 4, pp. 709-715).
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145-157.
- Komalasari, K. (2011). *Pembelajaran kontekstual: Konsep dan aplikasi*. Refika Aditama.
- Kurniawan, D. E. (2024). Analysis of factors causing academic procrastination in students. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 639-646.
- Nugroho, F. A. W., Ningsih, N. M. S., Az-Zahrah, S. S., & Fajrie, N. (2024). Prokrastinasi Akademik dalam Pergaulan Mahasiswa PGSD. *Pustaka: Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 24(1), 33-41.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Santrock, J. W. (2012). *Psikologi pendidikan* (Edisi ke-2). Kencana Prenada Media Group.
- Sinaga, Z. V., Larasati, T., & Abdillah, R. (2024). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah di bekasi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-16.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 39-

58.

Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh self-regulated learning, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782-1790.

Qasim, S. H. (2022). Academic Procrastination Among Undergraduate Students of Prayagraj. *International Journal of Research in Social Sciences*, 12(7).