

**Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas R3e  
UNINDRA PGRI Jakarta dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan  
dan Konseling**

*Analysis of Academic Procrastination Level on Students of R3E Class  
UNINDRA PGRI Jakarta and Their Implications on Guidance and Counseling  
Services*

**DEVI RATNASARI**

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

Email: [ratnasaridevi37@yahoo.com](mailto:ratnasaridevi37@yahoo.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 3 (kelas R3E) Universitas Indraprasta PGRI Jakarta yang berjumlah 21 orang dan mengkaitkannya dengan implikasi terhadap layanan Bimbingan dan Konseling (BK). *Prokrastinasi akademik* merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif jenis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa kelas R3E. sebagian besar memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 71%. Ini dapat menjadi indikasi mahasiswa pada kategori ini bisa saja kemudian memiliki perilaku dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliah apabila tidak diberikan pemahaman dan motivasi yang tepat untuk mengurangi perilaku menunda penyelesaian pekerjaan, dan sebanyak 10% mahasiswa menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Ini menunjukkan 10% mahasiswa memiliki perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas perkuliahan. Kategori rendah pada tingkat prokrastinasi akademik hanya sebanyak 19% di kelas R3E. Implikasi terhadap layanan BK yang dapat diberikan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa meliputi; 1) layanan informasi, 2) layanan penguasaan konten, 3) layanan konseling individu, dan 4) layanan konseling kelompok.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi Akademik, Layanan Bimbingan dan Konseling.

**Abstract.** *This study aims to analyze the level of academic procrastination in 3rd semester students (class R3E) Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, amounting to 21 people and relate it to the implications for Guidance and Counseling (BK) services. Academic procrastination is the behavior of procrastinating doing or completing academic tasks. The research method used is quantitative descriptive type. The results showed that the students of class R3E. most of them had a moderate level of academic procrastination as much as 71%. This can be an indication that students in this category may then have a behavior in delaying doing and completing college assignments if they are not given the right understanding and motivation to reduce the behavior of delaying the completion of work, and as many as 10% of students show high academic procrastination. This shows that 10% of students have the behavior of delaying work, including lecture assignments. The low category at the level of academic*

*procrastination is only 19% in the R3E class. The implications for BK services that can be provided to reduce academic procrastination in students include; 1) information services, 2) content mastery services, 3) individual counseling services, and 4) group counseling services.*

**Key words:** *Academic Procrastination, Guidance and Counseling Services.*

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang terjadi pada jenis tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah (Mayasari, Mustami'ah, & Warni, 2012). Menurut Tuckman (Reza, 2013) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan meninggalkan, menunda atau menghindari penyelesaian aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik ditandai melalui kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, individu mempunyai kebiasaan dan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.

Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat penulis rasakan saat pengalaman mengajar di Unindra PGRI Jakarta, terdapat beberapa mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas-tugas akademik. Penelitian terdahulu terkait prokrastinasi akademik dilakukan (Fauziah, 2015) terhadap 113 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang menunjukkan hasil bahwa diperoleh 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan. Penelitian lainnya dilakukan (Hermawan, 2012) terhadap 114 mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain itu, hasil penelitian (Mawardi, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan di IAIN Purwokerto mempunyai tingkat prokrastinasi sedang berdasarkan kategorisasi prokrastinasi akademik berikut: 13% berada pada level sangat tinggi, 20% berada pada level tinggi, 57% berada pada level sedang, 10% berada pada level rendah, dan hanya 0% dari mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa, memiliki beberapa dampak negatif, diantaranya; 1) Adanya keterlambatan kelulusan mahasiswa (Rahayudin, 2020), 2) Munculnya perasaan cemas dan stress, *serta self criticism*, 3) Mendapatkan nilai yang kurang baik, 4) Rentan dengan perilaku mencontek atau *copy paste* (Sudjianto & Alimbudiono, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling (BK). Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan yang dilakukan oleh konselor/co-counsellor untuk memfasilitasi

perkembangan konseli dalam mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan mengoptimalkan potensi diri (Werdiguna, 2019). Layanan bimbingan dan konseling meliputi 10 jenis layanan yaitu: 1) layanan orientasi, 2) layanan informasi, 3) layanan penempatan dan penyaluran, 4) layanan penguasaan konten, 5) layanan konseling perorangan, 6) layanan konseling kelompok, 7) layanan bimbingan kelompok, 8) layanan konsultasi, 9) layanan mediasi, 10) layanan advokasi. Beberapa jenis layanan tersebut dapat digunakan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

Beberapa contoh layanan dalam BK yang telah digunakan sebagai upaya untuk mereduksi prokrastinasi akademik diantaranya dilakukan (Maharani, 2019), yang menggunakan layanan informasi dengan teknik *role playing* pada 32 mahasiswa UNP, temuan penelitian tersebut secara khusus yaitu: (1) terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik mahasiswa pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan layanan informasi menggunakan *role playing*, (2) terdapat perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa pada kelompok control sebelum dan setelah diberikan layanan informasi tanpa menggunakan *role playing*, dan (3) terdapat perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan informasi menggunakan *role playing* dengan kelompok

control yang diberikan layanan informasi tanpa menggunakan *role playing*. Selanjutnya penelitian oleh (Veni, 2019) yang menggunakan layanan penguasaan konten dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan penguasaan konten. Lebih lanjut, penelitian oleh (Putri, 2019) menunjukkan hasil bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan model konseling realita dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas R3E Universitas Indraprasta PGRI Jakarta (Unindra) dan mengimplikasinya pada layanan BK yang tepat berdasarkan perolehan data tersebut.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk memilih judul “Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kelas R3E Unindra PGRI Jakarta dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”.

## **METODE**

Responden yang dipilih dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester 3 di kelas R3E Unindra PGRI Jakarta yang berjumlah 21 orang. Alasan pemilihan responden tersebut adalah dikarenakan penulis mengajar di kelas tersebut, dan ingin mengetahui gambaran prokrastinasi akademik yang terjadi, sehingga nantinya dapat ditindaklanjuti dengan berkoordinasi dengan

dosen Pembimbing Akademik (PA) untuk memberikan tindakan yang tepat. Selain itu, mahasiswa di kelas tersebut tergolong kooperatif jika diminta mengisi kuisioner yang diberikan. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif jenis deskriptif. Penelitian dimulai dengan menyebar kuisioner prokrastinasi akademik yang disebar melalui link *google form*, lalu peneliti mengolah data dan menganalisisnya untuk menentukan implikasi layanan BK yang tepat. Proses waktu yang dibutuhkan sekitar 1 bulan. Analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data deskriptif persentase. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner tentang prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Hengki Satrianta berdasarkan aspek; (1) Menunda memulai atau mempelajari yang ingin mulai dipelajari (contoh item: saya lebih tertarik membaca update media sosial dibanding mengerjakan tugas), (2) Menunda waktu belajar yang sebenarnya dimulai (contoh item: saya terbiasa menyelesaikan tugas ketika jadwal pengumpulan telah melewati batasnya), (3) Perbedaan antara niat dan perilaku yang terjadi dalam belajar (contoh item: (saya terbiasa melakukan kegiatan yang tidak terjadwal), (4) Melakukan hal-hal lain selain belajar (contoh item: saya lebih tertarik bermain *game* daripada belajar)

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis pengolahan

data angket prokrastinasi akademik pada

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Mahasiswa	Persentase
TINGGI	182>	2	10%
SEDANG	136-182	15	71%
RENDAH	<136	4	19%

kelompok kelas R3E Pogram Studi BK Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, dibuat kategorisasi dari Tinggi, Sedang, dan Rendah pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di kelas R3E. Pembuatan kategorisasi tersebut mengikuti pedoman sebagai berikut; *Kategori. X < Mean - 1.SD (Rendah). Mean - 1.SD ≤ X < Mean + 1.SD (Sedang). Mean + 1.SD ≥ X (Tinggi).* Persentase dari kategori tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tercantum pada tabel berikut:

**Tabel 1 Hasil Pengisian Angket Prokrastinasi Mahasiswa Kelas R3E Prodi BK Unindra**

Berdasarkan persentase tersebut, kelompok mahasiswa kelas R3E sebagian besar memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 71%. Ini dapat menjadi indikasi mahasiswa pada kategori ini bisa saja kemudian memiliki perilaku dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliah apabila tidak diberikan pemahaman dan motivasi yang tepat untuk mengurangi perilaku menunda penyelesaian pekerjaan, dan sebanyak 10% mahasiswa menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Ini menunjukkan 10% mahasiswa memiliki perilaku

menunda pekerjaan termasuk tugas perkuliahan. Kategori rendah pada tingkat prokrastinasi akademik hanya sebanyak 19% di kelas R3E.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diatas, maka implikasi terhadap layanan BK yang dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik meliputi; (1) Layanan informasi, pada layanan ini konselor dapat memberikan materi terkait dampak positif jika prokrastinasi dapat direduksi misalnya nilai atau IPK dapat meningkat dan berkurangnya perasaan cemas dan depresi (Sudjianto & Alimbudiono, 2021), selain itu materi yang diberikan juga dapat terkait tentang kebiasaan positif yang perlu dikembangkan untuk mereduksi prokrastinasi akademik, karena kebiasaan merupakan pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal, atau sesuatu yang tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi (Miskanik & Handoko, 2018), maka kebiasaan positif perlu dikembangkan termasuk meninggalkan kebiasaan prokrastinasi akademik agar mahasiswa mampu menjawab tantangan yang makin beragam di era disruptif saat ini. (2) Layanan penguasaan konten, pada layanan ini konselor dapat melatih keterampilan tertentu pada mahasiswa untuk dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dimiliki, misalnya keterampilan manajemen waktu, keterampilan "cara belajar cerdas bukan belajar keras", sehingga diharapkan siswa dapat

mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik, maksimal dan juga dapat dikumpulkan pada waktu yang tepat (Syahrin, Yendi, & Taufik, 2019). 3) Layanan konseling individu, pada layanan konseling individu konselor dapat menggali lebih dalam terkait hal-hal yang mempengaruhi terbentuknya prokrastinasi pada mahasiswa dan menentukan intervensi yang lebih tepat dengan menggunakan ragam model konseling yang ada, misalnya model konseling behavioral yang didalamnya terdapat teknik *self management* dan *self reward*. (4) Layanan konseling kelompok, pada layanan ini konselor dapat memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kegiatan yang dilakukan, dan lebih bersemangat dalam mereduksi prokrastinasi akademik yang dimiliki karena mendapat dukungan dari teman yang menjadi anggota kelompok.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya sebatas menganalisis tingkat prokrastinasi akademik lalu mengimplikasikan pada layanan BK yang dirasa tepat (berdasarkan data pada tabel 1). Oleh karena itu pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel yang ditambah dengan jenis kelamin, kondisi ekonomi, dan kondisi keharmonisan keluarga. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi layanan BK yang tepat untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kelas R3E Unindra PGRI Jakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 10% atau 2 orang mahasiswa, tingkat sedang sebanyak 71% atau 15 orang, dan tingkat rendah sebanyak 19% atau 4 orang mahasiswa. Implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang memiliki tingkatan tinggi atau sedang adalah dengan memberikan ; 1) Layanan informasi, 2) Layanan penguasaan konten, 3) Layanan konseling individu, dan 4) Layanan konseling kelompok.

## DISKUSI

Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggi, perlu mendapatkan perhatian dan penanganan. Perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa, memiliki beberapa dampak negatif, diantaranya; 1) Adanya keterlambatan kelulusan mahasiswa (Rahayudin, 2020), 2) Munculnya perasaan cemas dan stress, *serta self criticism*, 3) Mendapatkan nilai yang kurang baik, 4) Rentan dengan perilaku mencontek atau *copy paste* (Sudjianto & Alimbudiono, 2021). Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa kelas R3E prodi BK Unindra PGRI Jakarta, didapatkan hasil bahwa kategori tertinggi adalah kategori sedang. Maka,

rekomendasi yang dapat dirumuskan adalah dosen pembimbing akademik (PA) di kelas tersebut diharapkan dapat menjalankan fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dosen PA dapat berupaya agar kategori sedang tersebut tidak berpindah menjadi kategori tinggi (dalam hal prokrastinasi yaitu sikap menunda melakukan hal prioritas dan mementingkan hal lain yang kurang prioritas). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan layanan informasi maupun penguasaan konten tentang “*self management*” terkait tugas dan kegiatan akademik yang dijalani, dapat pula dengan menerapkan “*self reward*” yaitu memberi hadiah kepada diri sendiri jika berhasil mencapai target atau berhasil untuk tidak menunda mengerjakan tugas yang seharusnya dikumpulkan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Hermawan, D. R. (2012). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Tempat Tinggal Dan Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maharani, R. (2019). *Efektivitas Role Playing dalam Layanan Informasi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*.

Universitas Negeri Padang.

- Mawardi, K. (2019). *Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Aktifis. INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130.
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2012). *Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(2).
- Miskanik, M., & Handoko, H. (2018). *Layanan Informasi “M3 (My Habits, My Choice, My Success)” Dalam Mempersiapkan Peserta Didik Menjadi Pribadi Unggul Di Era Post Modern. Seminar Nasional Dan Diskusi Panel Multidisiplin Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2018*, 1(1).
- Putri, N. S. (2019). *Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56.
- Rahayudin, F. (2020). *Dampak Prokrastinasi Akademik pada keterlambatan kelulusan mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Reza, I. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA). Journal.Uad.Ac.Id*. Retrieved from <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/335>
- Sudjianto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). *Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Ipk Mahasiswa Akuntansi Universitas Surabaya. Mitra Abisatya*.
- Syahrin, M. A., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 69–75.
- Veni, N. (2019). *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik (Studi Eksperimen pada Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 2 Padang). STKIP PGRI Sumatera Barat*.
- WERDIGUNA, R. A. I. Y. (2019). *Sistem Informasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada SMP Negeri 2 Mengwi Menggunakan Framework*.