

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Winarso (2023) prokrastinasi akademik yaitu masalah yang bisa mengurangi prestasi dan kualitas hidup individu. Prokrastinasi bisa membuat siswa merasa tidak percaya diri serta merasa tertekan karena harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang sangat singkat. Prokrastinasi akademik adalah suatu keadaan di mana siswa menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik sampai waktu yang sangat dekat dengan batas waktu atau bahkan sampai melewati batas waktu.

Prokrastinasi akademik yaitu sebuah sikap menunda-nunda mengerjakan kewajiban dibidang pendidikan. Kebiasaan ini sering dilakukan seseorang termasuk mahasiswa. Dalam masa-masa kuliah mahasiswa sering dipertemukan dengan berbagai masalah seperti tuntutan dan berbagai pengambilan keputusan. Mahasiswa dituntut supaya menuntaskan studinya dengan jangka waktu yang sudah ditentukan oleh pihak kampus (Aisyah et al., 2021).

Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang dalam menunda-nunda segala hal yang berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswa secara sengaja dan

diulang-ulang. Prokrastinasi merupakan sikap individu untuk menunda suatu kewajiban yang menjadi tanggung jawabnya, melakukan dan mengakhiri suatu kegiatan yang terjadi di lingkungan pendidikan serta memiliki ciri-ciri tertentu. Prokrastinasi pendidikan bukan suatu hal yang baru di golongan mahasiswa, tetapi usaha dalam menyelesaikan permasalahan prokrastinasi pendidikan mahasiswa tidak terlalu intensif direalisasikan di Indonesia. Hal ini nampak belum banyaknya penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa (Jamila, 2020).

Prokrastinasi akademik merupakan sikap penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan kegiatan yang lain yang lebih menyenangkan dan tidak penting tidak bermanfaat dan tidak melihat waktu yang dimiliki sehingga berakibat negatif atau merugikan diri sendiri. Jadi yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik merupakan kecondongan untuk selalu menunda menuntaskan kewajiban yang sedang dihadapi berkenaan dengan pendidikan. Prokrastinasi akademik pada akhirnya menyebabkan kecemasan karena tidak dapat menuntaskan dengan tepat waktu dan tidak maksimal dalam menyelesaikan tugasnya (Mauliddia, 2022).

Prokrastinasi akademik adalah perbuatan menunda-nunda atau menghindari tugas akhir yang tidak segera dikerjakan, yang

dimana melakukan aktivitas lain yang kurang penting untuk menyenangkan diri sendiri, misalnya bertemu dengan teman dahulu daripada menyelesaikan tugas akhir secara langsung, berpergian dan aktivitas lainnya. Misalnya mahasiswa tingkat akhir menunda kewajiban akhir (skripsi) lebih fokus mengerjakan aktivitas lain untuk menyenangkan keinginannya sendiri. Ciri-ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk mengawali maupun menyelesaikan kewajiban yang sedang dihadapi saat ini, keterlambatan dalam mengerjakan kewajiban, kesenjangan waktu dan jadwal serta kinerja aktual, dan mengerjakan kegiatan lain yang lebih seru daripada langsung menyelesaikan kewajiban yang harus dituntaskan saat itu (Vista et al., 2024).

Berdasarkan beberapa pengertian prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah sikap menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban dalam bidang pendidikan secara sengaja, berulang, dan disertai pengalihan pada kegiatan lain yang lebih seru tetapi tidak bermanfaat. Sikap ini umum terjadi pada mahasiswa, terutama saat menghadapi tekanan akademik, seperti tugas akhir atau jadwal yang padat. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap prestasi, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu, karena menimbulkan perasaan tertekan, cemas, dan kurang

percaya diri akibat tidak maksimalnya kinerja dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

b. Indikator Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik ini diukur berdasarkan empat indikator yang pertama penundaan dalam mengawali atau menuntaskan kewajiban kategori tinggi, kedua keterlambatan dalam menuntaskan kewajiban kategori tinggi, ketiga kesenjangan waktu antara jadwal dan penerapan yang akurat kategori cukup serta yang keempat kecenderungan untuk memilih kegiatan yang lebih seru daripada mengerjakan kewajiban kategori tinggi (Yulia & Armiami, 2025).

Indikator prokrastinasi akademik yaitu: pertama, keyakinan psikologis. Indikator yang kedua yaitu gangguan perhatian. pada aspek gangguan dari hal lain dan tidak mempunyai fokus yang tinggi berada pada kategori tinggi. Maksudnya mahasiswa tersebut mudah terganggu oleh hal lain diluar kewajiban akademik dan mempunyai kemampuan fokus yang rendah. Indikator yang ketiga yaitu faktor sosial. Faktor sosial misalnya teman atau keluarga bisa menyebabkan penolakan tanggung jawab tugas. Indikator yang keempat yaitu manajemen waktu. Seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi dalam akademik tidak bisa mengatur waktu mereka dan ada perbedaan yang tinggi antara pandangan mereka yang sebenarnya dan sikap yang mereka rasakan. Indikator yang

kelima yaitu inisiatif pribadi. Secara garis besar inisiatif didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengawali atau melakukan kewajiban dengan penuh semangat. Jika seseorang kurang inisiatif, maka tidak akan mempunyai motivasi tertentu untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Kurangnya dorongan atau inisiatif pribadi dijadikan sebagai alasan untuk melaksakan penundaan. Indikator yang terakhir yaitu sikap malas. . Kemalasan yaitu arah untuk menjauh dari pekerjaan ketika dibutuhkan tenaga fisik (Sartika & Nirbita, 2022).

Prokrastinasi akademik mempunyai empat indikator yaitu *Perceived Time*, adalah penyelesaian kewajiban akademik dan pemanfaatan waktu, *Emotional Distress*, adalah terlambat menyelesaikan kewajiban akademik dan perasaan tidak menyenangkan, *Intention Action Gap*, adalah jarak waktu antara jadwal dan kinerja dan tidak konsisten serta *Perceived Ability*, adalah tidak yakin terhadap skripsi dan sering berktivitas lain yang lebih menyenangkan meskipun tidak berhubungan pada tugas akademik (Putri et al., 2023). Sedangkan menurut Zachira et al., (2025) indikator prokrastinasi akademik yaitu adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugastugas akademik yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas

akademik, dan adanya kesenjangan waktu antara rencana awal dengan kinerja aktual.

Berdasarkan beberapa indikator prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa indikator prokrastinasi akademik yaitu meliputi penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Faktor-faktor penyebabnya meliputi keyakinan diri rendah, gangguan perhatian, pengaruh sosial, manajemen waktu yang buruk, kurangnya inisiatif pribadi, dan sikap malas. Prokrastinasi ini mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif yang saling berkaitan.

c. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Jadidah et al., (2023) faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa dalam perilaku prokrastinasi akademiknya, yaitu:

1) Faktor internal :

- a) Kondisi mental atau psikologis merupakan kondisi yang berkaitan dengan emosi manusia.
- b) *Percieved ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki) merupakan salah satu faktor perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan diri sendiri, tetapi kebingungan terhadap

kemampuan diri sendiri akan menyebabkan individu bersikap prokrastinasi akademik. Seperti alasan yang didapat dari data rasa takut salah dan rasa takut gagal membuat individu menganggap dirinya “tidak mampu”. Sebab itu, individu berusaha untuk menghindari kewajiban yang dimilikinya untuk menghindari kegagalan atau kesalahan.

- c) Regulasi diri. Keterampilan dalam mengatur waktu merupakan cara untuk mengurangi penundaan tugas. Seseorang bisa mengawali dengan melakukan sistem to do list lalu menentukan tugas mulai dari yang mendesak sampai yang waktu deadlinenya masih lama. Dengan keahlian mengelola dan membagi waktu, maka akan membuat pengerjaan tugas lebih optimal.

2) Faktor eksternal

- a) Kesibukan kegiatan dari dalam/luar kampus. Adanya aktivitas selain mengikuti mata kuliah misalnya kegiatan organisasi, kepanitiaan suatu acara, pekerjaan bagi yang sudah bekerja bisa menjadi faktor penundaan pengerjaan tugas seseorang.
- b) Lingkungan. Faktor-faktor ini antara sulitnya tugas yang diberikan, sulit dalam mencari referensi tugas, lalu tidak ada fasilitas yang mendukung seperti laptop rusak, habis kuota

atau tidak ada wifi dan ikut-ikutan teman, seperti teman belum mengerjakan ikut belum mengerjakan tugas pula.

- c) Penumpukkan tugas. Memiliki tugas yang banyak baik tugas secara perorangan maupun kelompok bisa menyulitkan mahasiswa dalam menentukan tugas mana yang harus diutamakan yang pada akhirnya membuat mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya.

Menurut Hasanaturro'i & Maulida (2024) faktor-faktor penyebab prokrastinasi dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor teknologi.

- a) Faktor psikologis yaitu faktor yang paling menonjol dalam mendorong prokrastinasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya motivasi dalam diri lebih rentan terhadap prokrastinasi. Kecemasan akademik sering kali membuat mahasiswa merasa terintimidasi oleh tugas-tugas besar yang menuntut pemikiran kritis dan dedikasi waktu yang panjang. Sebagai mekanisme pelarian, mahasiswa akan menunda pekerjaan untuk menghindari perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh tugas tersebut.
- b) Faktor lingkungan juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi. Lingkungan belajar yang tidak mendukung, misalnya ruang belajar yang breme atau

kurangnya dukungan dari teman sekelas dan keluarga, bisa memperburuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda pekerjaan.

- c) Faktor teknologi. Teknologi digital juga memiliki peran besar dalam menyebabkan perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial atau platform hiburan online cenderung lebih sering menunda tugas-tugas akademik mereka. Kemudahan akses terhadap hiburan digital, seperti video game, film, dan media sosial, sering kali mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas-tugas yang harus mereka selesaikan. Hal ini menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya perilaku prokrastinasi di era digital saat ini.

Sedangkan menurut Fitriani et al (2022) faktor-faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik yaitu:

- 1) Faktor internal
 - a) Faktor psikologis

Faktor psikologis menjadi faktor penting yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, khususnya rendahnya motivasi diri.

b) Faktor fisik

Berhubungan dengan faktor fisik yaitu peserta didik merasa lelah tubuhnya sehingga menyebabkan peserta didik menunda-nunda mengerjakan tugas yang dimilikinya.

2) Faktor eksternal

a) Faktor pola asuh orangtua

Faktor pola asuh orang tua atau keluarga sangat berperan penting, maka sebaiknya orang tua sangat mengamati sikap atau perilaku anak. Faktor dalam keluarga juga mempengaruhi munculnya sikap prokrastinasi akademik pada peserta didik.

b) Faktor ekonomi

Faktor latar belakang ekonomi juga mendorong munculnya sikap prokrastinasi akademik pada peserta didik.

c) Faktor lingkungan sosial

Faktor eksternal juga termasuk faktor lingkungan sosial dengan teman sebayanya, seperti teman-teman yang lebih suka bermain, nongkrong, atau sering menunda tugas, dapat memengaruhi mahasiswa untuk ikut menunda pekerjaan akademiknya karena adanya tekanan kelompok (*peer pressure*) atau karena ingin menyesuaikan diri.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan

bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya motivasi diri, serta kondisi fisik seperti kelelahan, kurangnya regulasi diri, dan keraguan terhadap kemampuan pribadi. Faktor eksternal mencakup lingkungan belajar yang kurang kondusif, kesibukan di luar perkuliahan, serta kurangnya fasilitas dan dukungan sosial. Selain itu, faktor pola asuh orang tua, latar belakang ekonomi, dan pengaruh lingkungan sosial atau teman sebaya juga berperan. Teknologi digital, seperti media sosial dan hiburan online, turut memperparah kecenderungan menunda tugas, menjadikannya salah satu pemicu utama prokrastinasi di era modern.

2. Penyusunan Skripsi

a. Pengertian Penyusunan Skripsi

Penyusunan skripsi adalah proses sistematis dalam membuat karya ilmiah berdasarkan hasil penelitian mandiri mahasiswa tingkat sarjana (S1), sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi bagian penting dalam pendidikan akademis mahasiswa, bertujuan sebagai bukti kualitas akademik dan penguasaan terhadap bidang studi yang dikuasai. Skripsi tidak hanya syarat kelulusan, namun juga

mengajarkan mahasiswa untuk mengkritisi fenomena dalam disiplin ilmu mereka. Proses penulisan skripsi yang dilakukan secara perorangan dan sering kali menantang, bisa menurunkan tingkat semangat mahasiswa, terutama jika penulisan berlangsung lebih lama dari yang diharapkan (Indianto et al., 2024). Skripsi dan tesis menjadi tugas terakhir mahasiswa untuk persyaratan wajib memperoleh gelar sarjana S1 (strata satu) dan S2 (strata dua) (Afifah et al., 2020).

b. Syarat-Syarat Skripsi

Menurut Mauliddia (2022) syarat-syarat skripsi yaitu sebagai berikut:

- a) ada masalah yang akan dibahas. Masalah tersebut akan menjadi diadakannya suatu penelitian dan pengumpulan data. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
- b) Menganut suatu sistematika formal yang terdiri dari awal skripsi, badan skripsi dan akhir skripsi.
- c) Menganut bentuk formal, yang berarti ada kutipan- kutipan, catatan-catatan kaki dan daftar pustaka.
- d) Jujur dan objektif, artinya hanya mengemukakan kebenaran. Kebenaran adalah pernyataan tanpa ragu.
- e) Taat azas dan konsisten, artinya tidak berubah- ubah pendirian.

- f) Menggunakan bahasa yang baik, artinya setiap kalimat dapat dibedakan dengan jelas pokok, sebutan dan keterangannya.
- g) Terbuka, artinya tidak tertutup kemungkinan isinya dibantah pihak lain, bila cukup data untuk pembatahan tersebut.
- h) Mengungkap adanya kenyataan baru atau kenyataan khusus yang dapat digunakan pada situasi yang sama.
- i) Ada abstrak yang merupakan intisari skripsi dan umumnya terdiri dari dua atau tiga halaman.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian untuk mendukung penelitian mengenai gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa BK dalam menyusun skripsi di Universitas PGRI Madiun, maka berikut penulis memaparkan hasil dari beberapa penelitian yang relevan.

- 1) Pranoto & Affandi (2023) dalam penelitiannya berjudul “Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala psikologi berupa skala prokrastinasi akademik dengan model skala Likert yang dibuat oleh peneliti dan analisis data menggunakan microsoft excel. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mulai tahun masuk 2015-2017.

Sampel penelitian berjumlah 292 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini Mahasiswa Universitas Muhammadiyah mengalami keterlambatan penyelesaian skripsi sedang dengan nilai 50%, menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih lama menyelesaikannya. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sudah mampu mengontrol perilaku prokrastinasi mahasiswa saat mengerjakan skripsi, baik laki-laki maupun perempuan, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan tanpa penundaan. Namun, sebagian besar mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku prokrastinasi dalam kegiatan perkuliahan, yang mengakibatkan beberapa mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan maksimal, sehingga mereka harus melakukan penilaian ulang.

- 2) Mauliddia (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe deskriptif, dengan Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel penelitian ini yaitu 8 mahasiswa dan 3 dosen pembimbing akademik.

Hasil dari penelitian ini yaitu dosen PA berperan penting dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa dengan memberikan: 1) Bimbingan akademik dan teknis penulisan skripsi, baik secara administratif maupun konten. 2) Motivasi dan nasihat secara personal

untuk membangun semangat mahasiswa. 3) Layanan konsultasi yang terjadwal, agar proses penyusunan skripsi berjalan lebih terstruktur dan terkendali. Prokrastinasi akademik muncul sebagai hasil kombinasi antara faktor internal (psikologis), eksternal (lingkungan sosial dan akademik), serta kesulitan personal. Kesadaran pribadi dan tindakan konkret dari mahasiswa menjadi kunci utama dalam menghentikan kebiasaan menunda skripsi.

- 3) Aisyah dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi” yang bertujuan menjelaskan gambaran perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Malang angkatan 2016 dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe deskriptif. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode convenience sampling.

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa teknologi pendidikan. Hasil dari penelitian ini yaitu Dari 95 siswa TEP angkatan 2016, atau 68,42% dari total siswa, 65 menyatakan bahwa siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin. Perhitungan analisis deskriptif mengenai perbandingan empat perspektif tentang prokrastinasi akademik, yang digunakan sebagai tolak ukur apakah ada perilaku prokrastinasi atau penundaan akademik,

secara keseluruhan dinyatakan tinggi dan signifikan, mendukung hasil penelitian.

- 4) Tanjaya & Basaria (2024) dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu” bertujuan untuk menganalisis perilaku prokrastinasi mahasiswa Universitas X angkatan tahun 2018 sampai dengan tahun 2020 yang belum menyelesaikan skripsi mereka dengan tepat waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Hasil dari penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti yang dijelaskan dalam teori Ferrari et al. (1995).

Faktor internal meliputi motivasi yang tidak stabil, kelemahan dalam kemampuan mengatur diri, dan kondisi psikologis tertentu. Mahasiswa dengan motivasi rendah cenderung menghadapi tantangan internal, seperti rasa malas atau kehilangan ketertarikan terhadap tugas yang harus diselesaikan, serta kesulitan dalam mengelola waktu, seperti ketidakmampuan menentukan prioritas atau memanfaatkan alat bantu manajemen tugas. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan sosial.

C. Kerangka Berpikir

Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir dalam pendidikan tinggi yang membutuhkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan sistematis. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir ini, salah satunya akibat perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perbuatan menunda-nunda atau menghindari tugas akhir yang tidak segera dikerjakan, yang dimana melakukan aktivitas lain yang kurang penting untuk menyenangkan diri sendiri, misalnya bertemu dengan teman dahulu daripada menyelesaikan tugas akhir secara langsung, berpergian dan aktivitas lainnya (Vista et al., 2024).

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi dibagi menjadi faktor internal (kondisi fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (pola asuh dan lingkungan). Berdasarkan observasi dan wawancara awal di Universitas PGRI Madiun, ditemukan bahwa mahasiswa sering menunda pengerjaan skripsi karena rendahnya motivasi, kurangnya rasa tanggung jawab, kesulitan mengelola waktu, dan rasa malas akibat ketidakpahaman terhadap materi skripsi mereka sendiri. Fenomena ini memperjelas perlunya penelitian untuk mengetahui faktor penyebab, dampak, dan profil mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi di Universitas PGRI Madiun.