

Gaya Pengasuhan Orang Tua dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Tinjauan Literatur

Elly Ermawati¹

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia
eyrmwt@gmail.com

Itsna Iftayani²

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia
itsnaiftayani@umpwr.ac.id

Patria Jati Kusuma³

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia
patria@umpwr.ac.id

Abstract

The high levels of academic procrastination among students today pose a serious challenge to the quality of graduates and the education system, making it crucial to evaluate the role of parenting styles as a determining factor. This procrastination has a negative impact on academic performance and is significantly influenced by parental parenting styles. This literature review aims to explore the relationship between parenting styles and procrastination through an analysis of studies from 2020–2025. Following the PRISMA guidelines, articles were selected from the Scopus, Web of Science, Semantic Scholar, and Google Scholar databases using the Rayyan platform with strict criteria. Eight articles were selected for in-depth analysis. The findings indicate that democratic parenting reduces procrastination through open dialogue, independence, and self-discipline. Conversely, permissive and authoritarian parenting styles trigger increased procrastination due to weak self-control or psychological pressure. These findings provide scientific insights into the specific influence of parenting styles as a foundation for self-regulation interventions among students in the digital age. Parents are advised to adopt a parenting style that balances warmth and responsibility. Further research is needed to examine the effectiveness of modern parenting models, such as digital and mindful parenting, in reducing procrastination.

Keywords: parenting style, students, academic procrastination

Abstrak

Tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa saat ini menjadi tantangan serius bagi kualitas lulusan dan sistem pendidikan, sehingga evaluasi peran pola asuh sebagai faktor penentu sangat penting dilakukan. Penundaan ini berdampak negatif pada prestasi belajar dan dipengaruhi secara signifikan oleh gaya pengasuhan orang

tua. Tinjauan literatur ini bertujuan mengeksplorasi hubungan pola asuh dan prokrastinasi melalui analisis studi tahun 2020–2025. Mengikuti pedoman PRISMA, artikel diseleksi melalui basis data *Scopus*, *Web of Science*, *Semantic Scholar*, dan *Google Scholar* menggunakan platform Rayyan dengan kriteria ketat. Delapan artikel dipilih untuk analisis mendalam. Temuan menunjukkan bahwa pola asuh demokratis mengurangi prokrastinasi melalui dialog terbuka, kemandirian, dan disiplin diri. Sebaliknya, pola asuh permisif dan otoriter memicu peningkatan prokrastinasi akibat lemahnya kontrol diri atau tekanan psikologis. Temuan ini memberikan kontribusi ilmiah mengenai pengaruh spesifik gaya pengasuhan sebagai landasan intervensi regulasi diri mahasiswa di era *digital*. Orang tua disarankan menerapkan pola asuh yang seimbang antara kehangatan dan tanggung jawab. Peneliti selanjutnya perlu mengkaji efektivitas model pengasuhan *modern*, seperti *digital* dan *mindful parenting* dalam mengurangi prokrastinasi.

Kata kunci: gaya pengasuhan orang tua, mahasiswa, prokrastinasi akademik

Pendahuluan

Sebagai individu yang berada pada tahap dewasa awal, mahasiswa sedang menjalani masa transisi krusial untuk mengembangkan kemandirian dalam menghadapi tuntutan kurikulum yang kompleks. Mahasiswa idealnya dapat mengelola waktu, tugas, dan tanggung jawab akademis mereka secara efektif untuk mencapai hasil yang optimal. Namun pada kenyataannya, fenomena prokrastinasi akademik tetap menjadi tantangan besar yang dipengaruhi secara signifikan oleh fondasi pola asuh yang diterima dari lingkungan keluarga. Sebuah survei tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 70 - 95% mahasiswa secara teratur menunda tugas akademik mereka, dengan sekitar 20% dikategorikan sebagai prokrastinator berat yang menunda tugas rata-rata 2-3 jam per hari (WifiTalents, 2025). Penelitian oleh Yulia & Armianti (2025) menunjukkan rata-rata 61,62% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, dengan 66,34% mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Husain dkk. (2023) juga menemukan bahwa sekitar lebih dari 70% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan berbagai jenis dan faktor penyebab. Menurut Jochmann (2024) kebiasaan menunda berimbas pada penurunan performa akademik seperti penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), penurunan kualitas tugas akibat terburu-buru dalam menyelesaikan tugas, mengalami keterlambatan kelulusan, tekanan psikologis seperti kehilangan motivasi, stress, kecemasan, gangguan makan, sulit tidur atau tidur berlebihan.

Ramadhani dkk. (2020) prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda tugas secara sadar akibat ketidakmampuan mengatur waktu yang berujung pada terhambatnya proses belajar. Menurut Nugroho dkk. (2025) fenomena ini sering kali dipicu oleh rasa takut gagal, males, hingga ketidaksukaan terhadap tugas. Nurjan (2020) menambahkan individu cenderung mencari pelarian melalui aktivitas hiburan atau sekedar mengikuti tren terbaru, yang pada akhirnya membuat tugas akademik semakin menumpuk dan terbengkalai.

Ferrari dkk. (1995) menggambarkan prokrastinator sebagai individu yang terbiasa menunda tugas dalam berbagai aspek kehidupan, pekerjaan, dan studi. Jamila (2020) menemukan bahwa individu cenderung menghindari tugas yang dianggap membosankan, sulit, atau menimbulkan kecemasan. Individu-individu ini sering mengalami perasaan bersalah, stres, dan takut dievaluasi karena tugas mereka belum selesai. Mereka juga menghadapi kesulitan mengatur waktu, membuat prioritas dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang. Nugroho dkk. (2025) lebih lanjut mengamati bahwa mahasiswa sering membutuhkan

bantuan orang lain, tidak menyukai tugas mereka, dan gagal mengatur jadwal mereka. Pikiran irasional, seperti takut gagal atau perfeksionisme, juga berkontribusi pada kecenderungan untuk menunda-nunda.

Husain dkk. (2023) menjelaskan prokrastinasi akademik terdiri dari empat aspek; pertama waktu yang dirasakan, kedua kesenjangan antara niat dan tindakan, ketiga tekanan emosional, dan keempat kemampuan yang dirasakan. Aspek-aspek ini mencerminkan kecenderungan untuk menunda tugas karena manajemen waktu yang buruk, ketidakkonsistenan antara rencana dan tindakan, kecemasan yang berlebihan, dan keraguan diri. Disamping itu, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang turut membentuk perilaku menunda. Penelitian Ashraf (2023) faktor internal seperti ciri-ciri kepribadian, kondisi fisik, dan keadaan psikologis memainkan peran penting dalam prokrastinasi. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti urutan kelahiran dan latar belakang keluarga memiliki peran signifikan dalam membentuk kecenderungan prokrastinasi (Zozoungbo, 2024) yang mana hal ini berkaitan erat dengan gaya pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan sosial tempat individu berkembang (Purba dkk., 2024).

Pola asuh merupakan faktor eksternal yang secara signifikan memperkuat kecenderungan prokrastinasi berupa memiliki dampak yang sangat nyata terhadap kebiasaan menunda tugas (Fitriani dkk., 2022; Wang dkk., 2020). Studi melaporkan bahwa hampir setengah dari penyebab prokrastinasi mahasiswa, yakni sebesar 46,4%, ditentukan oleh bagaimana gaya pengasuhan yang diterapkan di rumah (Azmi & Astuti, 2024; Chotimah & Nurmufida, 2020). Angka ini menunjukkan bahwa intervensi pada pola asuh merupakan langkah strategis dalam mengatasi hambatan akademik mahasiswa.

Pola asuh merupakan faktor eksternal krusial yang membentuk kecenderungan prokrastinasi melalui pengaruhnya terhadap regulasi diri dan dukungan emosional (Ferrari, J.R., Jhonson, & McCown, W.G, 1995; Xiao dkk., 2024). Secara spesifik, lingkungan keluarga yang tidak suportif terbukti meningkatkan perilaku menunda sekaligus menurunkan prestasi akademik (Ali dkk., 2023; Wang, 2022).

Merujuk pada klasifikasi Baumrind, gaya pengasuhan otoriter, demokratis, dan permisif memberikan dampak yang berbeda terhadap perilaku mahasiswa (Wijono dkk., 2021). Pola asuh permisif dan otoriter terutama jika disertai regulasi diri yang rendah dan kurangnya keterlibatan orang tua, berkontribusi signifikan pada tingginya tingkat penundaan (Babida & Espinosa, 2024; Petretto dkk., 2020). Mengingat masih adanya ambiguitas mengenai gaya pengasuhan mana yang paling dominan memengaruhi prokrastinasi, penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur terkini secara sistematis. Fokus utama kajian ini adalah mengidentifikasi pengaruh berbagai gaya pengasuhan terhadap penundaan akademik mahasiswa serta merumuskan rekomendasi pola asuh yang efektif di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai prosedur untuk menelaah literatur secara terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi. Pendekatan ini diterapkan untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya pengasuhan orang tua dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan mengandalkan data sekunder dari artikel ilmiah yang telah dipublikasikan. Karakteristik subjek yang dianalisis dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada fase dewasa awal yang memiliki tanggung jawab akademis, dengan fokus khusus pada pengaruh gaya pengasuhan demokratis, permisif, dan otoriter. Sejalan dengan prinsip inklusi, penelitian ini membatasi pencarian pada artikel jurnal empiris yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020-2025) untuk menangkap tren terkini,

sementara lingkungan non-akademik, buku, prosiding, serta artikel opini dikecualikan dari proses analisis.

Proses pelaksanaan tinjauan ini dipandu secara ketat oleh protokol *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang diuraikan secara deskriptif melalui empat tahapan utama. Tahap pertama adalah identifikasi, di mana pencarian artikel dilakukan melalui database *Scopus*, *Web of Science*, *Semantic Scholar*, dan *Google Scholar* menggunakan bantuan aplikasi Publish or Perish. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah "pola asuh", "prokrastinasi akademik", dan "mahasiswa" dalam bahasa Indonesia serta "*parenting style*", "*academic procrastination*", dan "*students*" dalam bahasa Inggris. Tahap kedua adalah penyaringan menggunakan aplikasi Rayyan untuk mengorganisasi hasil pencarian dan mengeliminasi dokumen yang terdeteksi duplikasi.

Tahap ketiga melibatkan seleksi kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang dipilih harus menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, melibatkan partisipan mahasiswa, dan secara spesifik menyajikan data mengenai korelasi atau pengaruh gaya pengasuhan terhadap tingkat penundaan tugas. Terakhir, pada tahap ekstraksi data, peneliti mencatat informasi demografis yang komprehensif meliputi judul, nama penulis, tahun publikasi, negara asal, jumlah partisipan, serta jenis pola asuh yang diteliti beserta temuan utamanya.

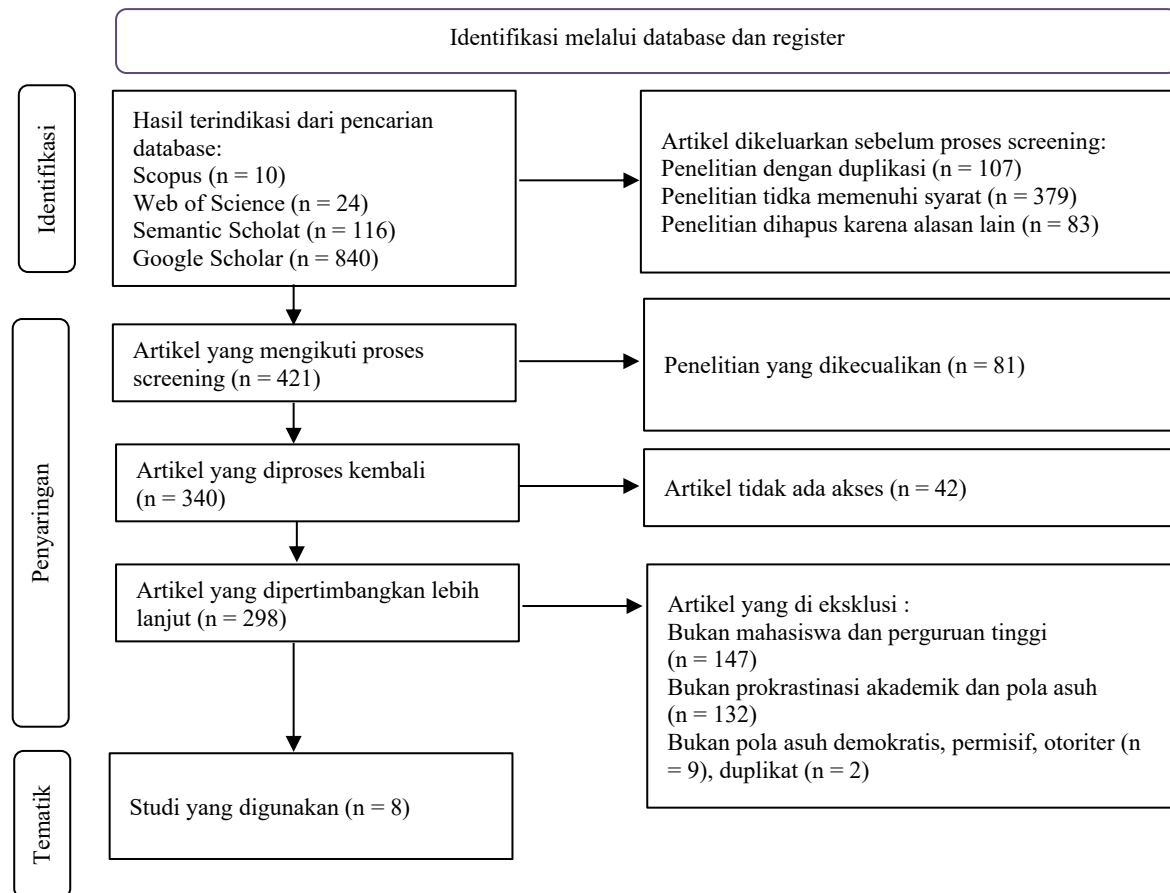
Sebagai kerangka kerja sistematis peneliti mengadopsi model lima langkah Pollock (2023) yang dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: Langkah pertama, ekstraksi dan analisis induktif (*Inductive extraction and analysis*) yaitu proses di mana akan mengembangkan teori/kerangka kerja selama proses analisis/ekstraksi. Langkah kedua, pengelompokan data (*Open coding*) membaca sumber-sumber bukti dan menuliskan pemikiran awal, kategori, atau catatan yang menggambarkan data dan akan membantu mengembangkan pengkodean. Langkah ketiga, mengembangkan kerangka pengkodean (*Develop coding framework*) kembangkan kerangka kerja pengkodean, ini harus merupakan pendekatan tim yang mencerminkan bukti. Langkah keempat, sintesis data (*Extraction and Organizing*) ekstrak informasi yang relevan dan susun dalam kerangka pengkodean yang telah dikembangkan. Langkah kelima, pelaporan dan penarikan kesimpulan (*Categorization*) meninjau kerangka kerja pengkodean dan jika perlu kembangkan kategori/kerangka kerja yang lebih luas.

Hasil dan Pembahasan

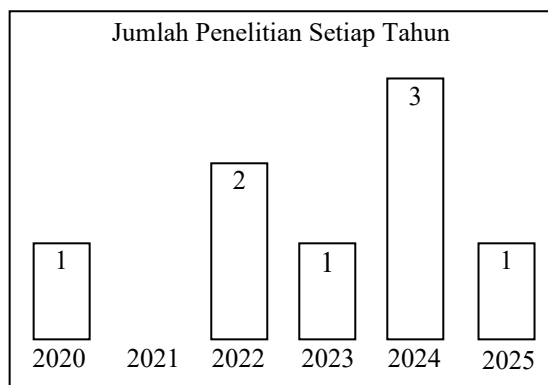
Langkah pertama analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan ekstraksi dan analisis induktif, di mana peneliti mengembangkan kerangka kerja berdasarkan temuan awal bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa tidak hanya dipicu oleh faktor internal, namun secara fundamental berakar pada dinamika pengasuhan yang membentuk regulasi diri. Selanjutnya, langkah kedua pengelompokan data dilakukan dengan membaca secara mendalam terhadap delapan artikel utama yang telah diseleksi untuk menuliskan faktor seperti dukungan emosional, kontrol ketat, kebebasan tanpa batas dan dampak pada manajemen waktu serta pola asuh yang ditemukan secara konsisten dalam literatur tersebut. Langkah ketiga setelah menemukan faktor yang memicu perilaku prokrastinasi akademik peneliti mengembangkan kerangka pengkodean yang sistematis untuk memastikan seluruh bukti tercermin secara akurat. Kerangka ini mencakup struktur data yang terdiri dari identitas publikasi, lokasi penelitian, jenis pola asuh yang diteliti (demokratis, permisif, otoriter), nilai korelasi, serta temuan hasil.

Pencarian komprehensif pada database *Scopus*, *Web of Science*, *Semantic Scholar*, dan *Google Scholar* menemukan 990 artikel awal. Setelah melalui proses penyaringan duplikasi dan penilaian relevansi berdasarkan kriteria inklusi, terpilih delapan artikel utama untuk

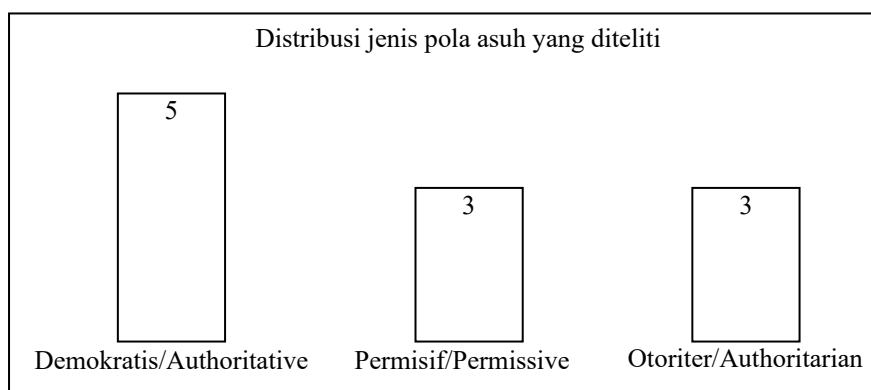
dianalisis secara mendalam. Hasil sintesis menunjukkan tren peningkatan publikasi mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa yang mencapai puncaknya pada tahun 2024, dengan mayoritas studi berlokasi di Indonesia. Hal ini merefleksikan urgensi penanganan perilaku menunda tugas di tengah transisi pendidikan digital di Indonesia.



Gambar 1. PRISMA flow diagram



Gambar 2. Jumlah penelitian tentang pola asuh dan prokrastinasi akademik mahasiswa.



Gambar 3. Jenis pola asuh yang dikaji yaitu pola asuh demokratis, permisif, dan otoriter

Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa penelitian tentang prokrastinasi akademik dan gaya pengasuhan mahasiswa telah bertambah dalam beberapa tahun terakhir, mencapai puncaknya pada tahun 2024. Gambar 2 menggambarkan jumlah studi yang diterbitkan setiap tahun antara tahun 2020 dan 2025, sementara gambar 3 menunjukkan distribusi gaya pengasuhan anak yang diteliti. Sebagian besar studi dilakukan di Indonesia, dengan tujuh studi berfokus pada berbagai gaya pengasuhan mahasiswa, sementara satu studi berasal dari Tiongkok dan menekankan pola asuh otoriter. Mayoritas studi yang dipilih menyelidiki pola asuh demokratis.

Tabel 2 Penelitian Tentang Pola Asuh Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

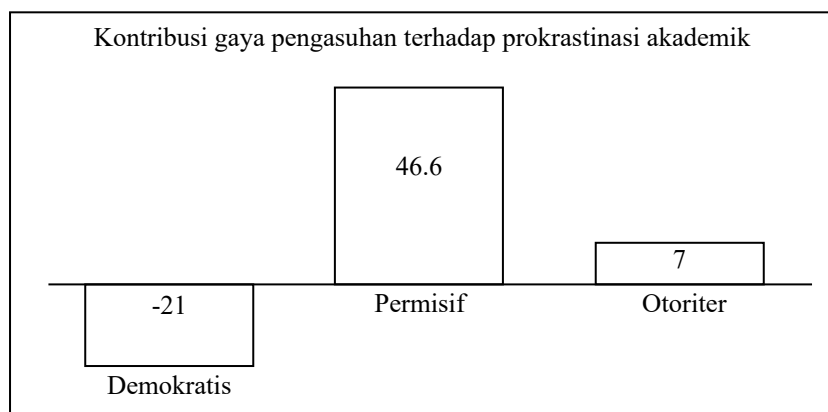
Judul	Tahun	Negara dan Partisipan	Jenis Pola Asuh	Nilai Korelasi	Hasil Penelitian
Hubungan Pola Asuh Orang Tua Demokratis Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi (Anna M.Fanny & Nurfi Lili)	2024	Indonesia, 108 Mahasiswa	Demokratis / <i>Authoritative</i>	0,387	Pola pengasuhan demokratis memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semakin tinggi pola asuh demokratis maka semakin rendah prokrastinasi
Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Palentinus Tarigan Dkk)	2022	Indonesia, 103 Mahasiswa	Demokratis / <i>Authoritative</i>	-0,461	Semakin tinggi pola asuh demokratis akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah.
The Role Of Fear Of Missing Out, Self-Control, Authoritative Parenting Style On Academic	2023	Indonesia, 229 Mahasiswa	Demokratis / <i>Authoritative</i>	-0,551	Pola asuh authoritative berpengaruh signifikan menurunkan prokrastinasi akademik

Procrastination (Irene Fanri Putri & Fransisca I.R. Dewi)	2020	Indonesia, 172 Mahasiswa	Demokratis, Permisif	-4,082	Pola asuh demokratis berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi
Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAIN Tulungagung (Chusnul Chotimah & Lukluk Nurmufida)	2024	Indonesia, 129 Mahasiswa	Permisif / <i>Permissive</i>	0,46,6	Pola asuh permisif berhubungan positif meningkatkan prokrastinasi akademik
Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Pola Asuh Permisif Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa (Cinthia V.Azmi & Kamsih Astuti)	2025	Indonesia, 350 Mahasiswa	Otoriter / <i>Authoritarian</i>	0,450	Pola asuh otoriter berkontribusi positif terhadap prokrastinasi akademik
Hubungan Kontrol Diri, Manajemen Waktu Dan Pola Asuh Otoriter Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Rima W. Minati & Lisnawati Ruhaena)	2022	China, 743 Mahasiswa	Otoriter / <i>Authoritarian</i>	-	Pola asuh otoriter berhubungan positif dengan prokrastinasi namun kontribusi relatif kecil
Authoritarian Parenting, Perfectionism, And Academic Procrastination (Wei-Wen Chen, Xin Yang & Zheng Jiao)	2024	Indonesia, 126 Mahasiswa	Demokratis, Otoriter, Permisif	-	Pola asuh demokratis berhubungan negatif menurunkan prokrastinasi, sedangkan permisif dan otoriter cenderung meningkatkan prokrastinasi
Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung (Kholifah Umi Sholihah)					

Langkah keempat yaitu sintesis data dengan mengekstrak informasi relevan ke dalam tabel 2. Hasil ekstraksi ini menunjukkan dari delapan studi yang menunjukkan dinamika berbeda antara gaya pengasuhan dan perilaku menunda mahasiswa. Pola asuh demokratis secara konsisten menjadi faktor protektif, di mana dukungan dan komunikasi terbuka terbukti menekan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan (Chotimah & Nurmufida, 2020;

Tarigan dkk., 2022). Sebaliknya, gaya pengasuhan yang ekstrem cenderung memicu perilaku penundaan pada individu.

Pola asuh permisif ditemukan sebagai prediktor terkuat dengan kontribusi mencapai 46,6% terhadap kecenderungan prokrastinasi (Azmi & Astuti, 2024). Sementara itu, pola asuh otoriter juga menunjukkan korelasi positif, meskipun dengan dampak yang lebih kecil di kisaran 5 - 8% (Chen dkk., 2022; Minati & Ruhaena, 2025). Sholihah (2024) mempertegas dengan kontrol yang terlalu longgar maupun terlalu mengekang sama-sama memperlemah regulasi diri mahasiswa, yang pada akhirnya memperkuat kebiasaan menunda.



Gambar 4. Kontribusi pola asuh terhadap prokrastinasi akademik

Setelah meninjau delapan artikel terpilih, ditemukan perbedaan kontribusi masing-masing gaya pengasuhan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Pola asuh demokratis menunjukkan korelasi negatif sebesar -21%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan pola asuh demokratis, semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Sebaliknya, pola asuh permisif memberikan kontribusi paling positif, yaitu +46,6%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan orang tua permisif lebih rentan menunda tugas akademik. Pola asuh otoriter juga menunjukkan hubungan positif dengan prokrastinasi, meskipun kontribusinya lebih kecil, sekitar +7%.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berperan sebagai faktor protektif terhadap penundaan dengan menumbuhkan kemandirian, komunikasi, dan regulasi diri. Sebaliknya, pola asuh permisif dan otoriter berkontribusi terhadap penundaan melalui kebebasan yang berlebihan atau tekanan psikologis. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan pengasuhan yang menyeimbangkan dukungan, kebebasan, dan tanggung jawab dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa.

Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa gaya pengasuhan anak secara signifikan memengaruhi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dipilih sebagai populasi karena mereka berada dalam fase dewasa awal (18-25 tahun), sebuah tahap transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Selama periode ini, mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan kemandirian, mengelola tuntutan akademik yang kompleks, dan mengatasi tekanan sosial dan teknologi yang membuat mereka lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan kelompok usia lainnya (Santrock, 2019). Tahap perkembangan ini sangat penting karena kebiasaan yang terbentuk selama masa kuliah seringkali berlanjut hingga kehidupan profesional, sehingga studi tentang prokrastinasi sangat relevan untuk hasil akademik dan karier jangka panjang.

Temuan yang diperoleh dari berbagai studi di Indonesia mendukung relevansi penelitian ini. Minati & Ruhaena (2025) melaporkan bahwa pola asuh otoriter dikaitkan dengan rendahnya kontrol diri di kalangan mahasiswa, sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi. Demikian pula, Hendrawan & Sulastra (2022) menegaskan bahwa faktor pola asuh berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini karena pola asuh membentuk fondasi regulasi diri yang bersifat jangka panjang dan terus berlanjut hingga pendidikan tinggi. Keberlanjutan perkembangan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh gaya pengasuhan tidak hanya terbatas pada masa remaja, tetapi juga meluas hingga masa dewasa awal, sehingga turut membentuk kemampuan mahasiswa dalam mengelola tanggung jawab akademik.

Pada delapan studi yang dipilih, gaya pengasuhan secara konsisten menunjukkan berbagai tingkat pengaruh pada penundaan. Pengasuhan demokratis memainkan peran protektif, sementara gaya pengasuhan permisif dan otoriter berhubungan positif dengan penundaan. Pengasuhan demokratis menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan penundaan, berkontribusi antara 20% dan 21,4% terhadap penurunan tingkat penundaan (Fanny & Laili, 2024; Tarigan dkk., 2022). Temuan ini memperkuat teori Baumrind bahwa keseimbangan antara kontrol dan kehangatan dalam pengasuhan demokratis mendorong komunikasi dua arah, kemandirian, dan pengaturan diri. Dukungan emosional yang dikombinasikan dengan tanggung jawab memungkinkan mahasiswa untuk mengelola waktu dan tugas akademik dengan lebih efektif, sehingga mengurangi penundaan (Chotimah & Nurmufida, 2020; Sholihah, 2024). Hasil ini selaras dengan perkembangan terbaru dalam *Self-Determination Theory*, yang menegaskan bahwa otonomi, kompetensi, dan keterkaitan merupakan kebutuhan psikologis universal yang mendorong motivasi optimal. Pola pengasuhan demokratis menyediakan kondisi pemenuhan kebutuhan tersebut, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik dan menurunkan kecenderungan perilaku penghindaran.

Sebaliknya, Azmi & Astuti (2024) pola asuh permisif menunjukkan korelasi positif terkuat dengan prokrastinasi, berkontribusi hingga 46,6%. Karakteristik pola asuh permisif, yang menekankan kebebasan dengan bimbingan minimal, mengakibatkan lemahnya pengendalian diri dan disiplin yang buruk. Menurut Chotimah & Nurmufida (2020) hal ini menghambat kemampuan mahasiswa untuk terlibat dalam pembelajaran yang diatur sendiri. Kurangnya keterlibatan orang tua semakin melemahkan tanggung jawab akademis, membuat mahasiswa lebih rentan untuk menunda tugas. Temuan ini konsisten dengan penelitian tentang pengaturan diri, yang menyoroti pentingnya struktur eksternal dalam mengembangkan disiplin internal. Tanpa batasan yang jelas, mahasiswa sering kali kesulitan untuk memprioritaskan tugas, terutama di era digital di mana gangguan berlimpah.

Pola asuh otoriter juga menunjukkan hubungan positif dengan penundaan, meskipun kontribusinya lebih kecil, berkisar antara 5-8% (Chen dkk., 2022; Minati & Ruhaena, 2025). Kontrol yang ketat dan tuntutan tinggi sering kali menciptakan standar yang tidak realistis bagi anak. Hal ini menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan perfeksionisme, di mana mahasiswa lebih memilih menunda daripada menghadapi risiko hasil yang tidak sesuai keinginan. Menurut Sholihah (2024) dalam banyak kasus, prokrastinasi bertransformasi menjadi bentuk perlawanan pasif-agresif terhadap dominasi orang tua. Ketika otonomi individu ditekan, motivasi intrinsik menurun drastis, menyebabkan mahasiswa kehilangan kendali atas hidupnya sendiri dan menggunakan penundaan sebagai satu-satunya cara untuk mengekspresikan agensi diri. Penelitian oleh Sirois & Pychyl (2023) menguatkan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan otoriter cenderung mengembangkan perfeksionisme yang merusak, di mana ketakutan akan penilaian negatif orang tua memicu strategi koping berupa penghindaran tugas. Sejalan dengan Teori Penentuan Nasib Sendiri (*Self-Determination Theory*) dari Deci & Ryan

(2020), yang menyatakan bahwa berkurangnya otonomi akan menurunkan motivasi intrinsik secara drastis. Temuan ini khususnya relevan dalam budaya kolektifis seperti Indonesia. Latipah dkk. (2021) dalam studinya tentang mahasiswa di Indonesia menekankan bahwa meskipun ketaatan pada otoritas dianggap nilai luhur, tekanan yang berlebihan tanpa dukungan emosional justru memicu kelelahan mental (*burnout*) yang berujung pada prokrastinasi.

Temuan-temuan ini secara langsung menjawab pertanyaan penelitian dengan menjelaskan bagaimana gaya pengasuhan yang berbeda memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Pola asuh demokratis (otoritatif) secara konsisten mengurangi prokrastinasi dengan menumbuhkan kemandirian, komunikasi, dan pengaturan diri. Hal ini sejalan dengan teori Baumrind yang menegaskan bahwa kontrol yang rasional dan kehangatan emosional merupakan prediktor utama psikologis remaja. Sebaliknya, pola asuh permisif dan otoriter meningkatkan prokrastinasi melalui kebebasan yang berlebihan atau tekanan psikologis. Penelitian dari Grolnick (2015) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa tekanan eksternal yang ekstrem dari orang tua justru menghambat internalisasi motivasi pada anak. Sebaliknya pola asuh permisif dan otoriter memperkuat perilaku menunda-nunda melalui kontrol diri yang lemah atau tekanan psikologis yang tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti yang jelas bahwa gaya pengasuhan memainkan peran penting dalam membentuk kecenderungan prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Perkembangan penelitian internasional terkini telah menyederhanakan kategori pola asuh menjadi dua bentuk utama: pola asuh positif dan pola asuh negatif. Di Indonesia, pola asuh demokratis terbukti mengurangi tingkat prokrastinasi, yang sejalan dengan konsep pola asuh positif yang ditandai dengan kehangatan, responsivitas, dukungan, dan penegakan aturan yang konsisten. Studi meta-analisis oleh Pinquart (2016) mengonfirmasi bahwa pola asuh yang suportif berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan rendahnya perilaku penghindaran tugas. Temuan ini konsisten dengan konsep pengasuhan positif dan pengasuhan negatif dalam literatur internasional (Khalid dkk., 2019; Li dkk., 2023), di mana pola asuh yang hangat dan suportif menekan perilaku menunda-nunda, sementara pola asuh yang keras atau dengan kontrol yang minimal dapat memperkuat perilaku menunda-nunda.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya intervensi psikologis terapan yang menekankan pentingnya pola asuh demokratis dalam membentuk regulasi diri mahasiswa. Selain itu, perkembangan gaya pengasuhan modern seperti pengasuhan digital dan pengasuhan penuh kesadaran juga perlu dikaji lebih lanjut, mengingat tingginya penggunaan gawai di kalangan mahasiswa Indonesia, mencapai 70–90% pada tahun 2025, yang dapat memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian di masa mendatang sebaiknya mengeksplorasi bagaimana gaya pengasuhan kontemporer ini berinteraksi dengan prokrastinasi dalam konteks budaya yang beragam, sehingga dapat memberikan strategi yang lebih komprehensif untuk mengatasi prokrastinasi di masa modern.

Langkah kelima, yakni pelaporan dan penarikan kesimpulan peneliti meninjau kembali seluruh kerangka kerja pengkodean untuk mengembangkan kategori yang lebih luas. Berdasarkan hasil sintesis, ditemukan bahwa pola asuh demokratis mampu menekan prokrastinasi karena mendorong kemandirian dan komunikasi terbuka, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif justru memperlemah regulasi diri mahasiswa melalui tekanan psikologis atau kebebasan yang berlebihan. Oleh karena itu, rekomendasi praktis mengenai pentingnya keseimbangan antara kehangatan dan tanggung jawab dalam pengasuhan, serta perlunya mengkaji model pengasuhan modern seperti digital parenting untuk menjawab tantangan mahasiswa di era digital saat ini.

Simpulan

Studi ini menyimpulkan bahwa gaya pengasuhan berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan utama menunjukkan bahwa pola asuh demokratis secara konsisten mengurangi prokrastinasi karena mendorong kemandirian, komunikasi terbuka, dan pengaturan diri. Sebaliknya, pola asuh permisif memiliki dampak paling kuat terhadap prokrastinasi karena kebebasan yang berlebihan dan kurangnya bimbingan, sementara pola asuh otoriter juga meningkatkan prokrastinasi melalui kontrol ketat dan tekanan psikologis, meskipun pada tingkat yang lebih rendah. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan yang seimbang, yang menggabungkan kehangatan, bimbingan, dan tanggung jawab, paling efektif dalam meminimalkan prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Studi ini lebih lanjut menekankan perlunya menafsirkan ulang pola asuh di Indonesia secara adaptif terhadap dinamika era digital. Pendekatan modern seperti pola asuh positif, pola asuh digital, pola asuh lembut, dan pola asuh penuh perhatian dianggap semakin relevan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi generasi muda. Tinjauan pustaka memberikan bukti nyata bahwa gaya pengasuhan secara langsung memengaruhi kebiasaan prokrastinasi dan menawarkan rekomendasi praktis bagi orang tua dan pendidik. Orang tua disarankan untuk menerapkan pola asuh demokratis yang mampu menyeimbangkan kehangatan emosional dengan kontrol rasional serta komunikasi dua arah yang terbuka. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menyelaraskan ekspektasi akademik dengan kemampuan anak untuk menghindari tututan tidak realistis yang dapat memicu prokrastinasi sebagai mekanisme pertahanan diri. Penelitian di masa mendatang didorong untuk memperluas cakupan model pengasuhan anak di luar klasifikasi konvensional dan untuk memeriksa efektivitasnya dalam berbagai konteks budaya dan teknologi.

Daftar Pustaka

- Ali, N., Ullah, A., Khan, A. M., Khan, Y., Ali, S., Khan, Aisha, Bakhtawar, Khan, Asad, Din, M. U., Ullah, R., Khan, U. N., Aziz, T., & Ahmad, M. (2023). Academic performance of children in relation to gender, parenting styles, and socioeconomic status: What attributes are important. *Plos one*, 18(11), e0286823. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286823>
- Ashraf, M. A., Sahar, N., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7), 537. <https://doi.org/10.3390/bs13070537>
- Azmi, C. V., & Astuti, K. (2024). Regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.10877>
- Babida, H. J., & Espinosa, D. (2024). The influence of parenting styles and self-compassion on the academic procrastination among mathematics education students. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 29(8), 1336–1357. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14568941>
- Chen, W.-W., Yang, X., & Jiao, Z. (2022). Authoritarian parenting, perfectionism, and academic procrastination. *Educational Psychology*, 42(9), 1145–1159. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2024513>
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>

- Fanny, A. M., & Laili, N. (2024). Hubungan pola asuh orang tua demokratis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 39. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.91>
- Ferrari, J.R., Jhonson & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Fitriani, R., Retnaningdyastuti, & Dian, P. (2022). Analisis penyebab perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas viii smp pgri 01 semarang di masa pandemi covid-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(01), Article 01. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4378>
- Grolnick, W. S. (2015). Mothers' motivation for involvement in their children's schooling: Mechanisms and outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(1), 63–73. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9423-4>
- Hendrawan, S. T. A., & Sulastra, M. C. (2022). Studi komparasi dimensi parenting style terhadap prokrastinasi akademik siswa sma “x.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 137–146. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1478>
- 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. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Jamila, J. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: A three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12(1), 276. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Khalid, A., Zhang, Q., Wang, W., Ghaffari, A. S., & Pan, F. (2019). The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 489–498. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>
- Li, Y., Dong, W., Tang, H., Guo, X., Wu, S., Lu, G., & Chen, C. (2023). The effect of parenting styles on Chinese undergraduate nursing students' academic procrastination: The mediating role of causal attribution and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1167660>
- Minati, R. W., & Ruhaena, L. (2025). The relationship between self-control, time management, and authoritarian parenting on students' academic procrastination. *Time Management*, 30.
- Nugroho, I. P., Appulembang, Y. A., Tarigan, A. H. Z., & Alfath, E. A. (2025). Keterhubungan sosial dan ketakutan akan kegagalan: Pengaruhnya terhadap mencari bantuan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 7(1), 64–83. <https://doi.org/10.36269/psyche.v7i1.2786>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Petretto, D. R., Masala, I., & Masala, C. (2020). Special educational needs, distance learning, inclusion and COVID-19. *Education Sciences*, 10(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/educsci10060154>
- Pinquart, M. (2016). Associations of parenting styles and dimensions with academic achievement in children and adolescents: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9338-y>

- Pollock, D., Peters, M. D. J., Khalil, H., McInerney, P., Alexander, L., Tricco, A. C., Evans, C., de Moraes, É. B., Godfrey, C. M., Pieper, D., Saran, A., Stern, C., & Munn, Z. (2023). Recommendations for the extraction, analysis, and presentation of results in scoping reviews. *JBIE Evidence Synthesis*, 21(3), 520. <https://doi.org/10.11124/JBIES-22-00123>
- Purba, S., Siagian, F. H., Silalahi, T., & Bangun, M. (2024). Analisis faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma budi agung medan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santrock, J. W. (2019). *Children* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sholihah, K. U. (2024). Pengaruh pola asuh authoritative dan motivasi belajar terhadap integritas akademik mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 353. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.26414>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2023). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Tarigan, P., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosi dan pola asuh demokratis orang tua dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2001–2014. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.991>
- Wang, J. (2022). *Meta-analysis on the relationship between academic procrastination and parenting style*: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.132>
- Wang, Z., Liu, C., Li, T., & Zhao, F. (2020). Paternal parenting and depressive symptoms among adolescents: a moderated mediation model of deviant peer affiliation and school climate. *Children and Youth Services Review*, 119, 105630. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105630>
- WifiTalents. (2025, Juni 1). *Procrastination statistics: Reports 2025*. WifiTalents. <https://wifitalents.com/procrastination-statistics/>
- Wijono, H. A., Nafiah, U., & Lailiyah, N. (2021). Konsep pola asuh orang tua perspektif pendidikan islam. *Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(2).
- Xiao, H., Mao, J., Chen, J., Wei, J., He, J., & Nie, Y. (2024). The mediation roles of self-regulation and problematic internet use: How maladaptive parenting during the COVID-19 pandemic influenced adolescents' academic procrastination in the postpandemic era. *Journal of Adolescence*, 96(7), 1458–1472. <https://doi.org/10.1002/jad.12355>
- Yulia, R. T., & Armianti. (2025). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas negeri padang dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1).
- Zozoungbo, C. (2024). *How gender and birth order affect educational attainment inequality within-families: Evidence from benin*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2404.12988>