



## Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Sayyid Rahmat Prayitno <sup>(1)</sup>, Nida Adella Ul Khusna <sup>(2)</sup>, Dewi Khurun Aini, M.A <sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

<sup>2,3</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [sayyidrahmt@gmail.com](mailto:sayyidrahmt@gmail.com), <sup>2</sup> [adellanida355@gmail.com](mailto:adellanida355@gmail.com),

<sup>3</sup> [dewi\\_khurun@walisongo.ac.id](mailto:dewi_khurun@walisongo.ac.id)

---

### Abstract

*This study aims to analyze the causes of academic procrastination of organizational students. The approach used is a qualitative approach with descriptive research type. The subjects in this study were active students of the Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University Semarang Batch 2022. The sampling technique in this study used a Quota Sampling approach. This is done by taking a sample from the total population with a total of 6 informants/subjects including 3 Psychology study programs and 3 Nutrition study programs based on predetermined criteria, namely; 1) Active students of the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang Batch 2022, 2) Students who are participating / involved in an organizational community. Data collection techniques used in this study are semi-structured interviews. Based on the results of the study, it shows that academic procrastination in organizational students is caused by (3) main factors, namely; 1) fear of failure, 2) aversion to the task, and 3) excessive risk taking. Most of this is caused by the inability to harmonize the role between a student and an organization. This study aims to analyze the causes of academic procrastination of organizational students. The approach used is a qualitative approach with descriptive research type. The subjects in this study were active students of the Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University Semarang Batch 2022. The sampling technique in this study used a Quota Sampling approach. This is done by taking a sample from the total population with a total of 6 informants/subjects including 3 Psychology study programs and 3 Nutrition study programs based on predetermined criteria, namely; 1) Active students of the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang Batch 2022, 2) Students who are participating / involved in an organizational community. Data collection techniques used in this study are semi-structured interviews. Based on the results of the study, it shows that academic procrastination in organizational students is caused by (3) main factors, namely; 1) fear of failure, 2) aversion to the task, 3) excessive risk taking.*

**Keyword : Organization, Academic Procrastination, Organizational Students**

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa organisatoris. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Sampling Quota*. Hal ini dilakukan dengan mengambil sampel dari total keseluruhan populasi yang ada dengan sejumlah 6 informan/subjek meliputi 3 prodi Psikologi dan 3 prodi Gizi dengan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yakni; 1) Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2022, 2) Mahasiswa yang sedang ikut/berkecimpung dalam suatu komunitas organisasi. Teknik Pengumpulan Data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni menggunakan teknik yaitu wawancara dengan jenis semi-terstruktur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisatoris disebabkan atas (3) faktor utama yakni; 1) takut gagal (*fear of failure*), 2) tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), 3) pengambilan resiko yang berlebihan.

**Kata Kunci : Organisasi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Organisatoris**

---

## Pendahuluan

Kehidupan di perguruan tinggi memberikan banyak kesempatan ataupun peluang untuk dapat bergabung dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya merupakan organisasi mahasiswa. Dengan mengikuti organisasi dapat memperoleh banyak *benefit* bagi mahasiswa. Hal ini termasuk dalam meningkatkan keterampilan kepemimpinan atau *leadership*, memperluas relasi pertemanan, dan meningkatkan rasa *belonging*. Mahasiswa merupakan salah satu elemen yang termasuk ke dalam bagian masyarakat yang menyandang status tersebut dikarenakan keterkaitannya dengan suatu instansi/lembaga perguruan tinggi melalui tempatnya belajar yang diharapkan menjadi calon insan cendekia di masa mendatang (Husen et al., 2022). Organisatoris ialah seorang individu yang memiliki keterlibatan atau turut berperan aktif dalam sebuah organisasi yang diikuti dan memiliki peranan penting terhadap organisasi tersebut (Yulia. & Sawitri, D, 2017). Mahasiswa yang mengikuti dan berpartisipasi aktif dalam suatu organisasi di kampus dan terpilih menjadi seorang pengurus disebut sebagai mahasiswa organisatoris. Peran sebagai mahasiswa dan seorang yang berorganisasi atau pengurus memiliki keeratan yang saling terkait dalam upaya menyelaraskan antar keduanya agar hal ini dapat berjalan dengan baik dan seimbang serta juga turut menyangkut bentuk tanggung jawab seseorang dalam memposisikan keduanya secara bersamaan. Tenaga, pikiran, materi, dan bahkan waktu menjadi sebuah hal yang umum untuk di korbakan dan melekat bagi mahasiswa yang menjadi bagian dari organisasi dalam menyelesaikan tanggung jawabnya pada organisasi yang diikuti (Nisa' et al., 2023). Peran ganda yang harus dijalankan dengan sekaligus tersebut seringkali berdampak pada munculnya kebingungan dalam menentukan skala prioritas kepentingan antara tanggung jawab di kuliah dengan organisasi yang sedang digelutinya sehingga menimbulkan ketidakseimbangan peran bagi mahasiswa.

Dalam pembahasan ini, peneliti memfokuskan permasalahan yang kerap kali terjadi pada kalangan mahasiswa organisatoris, kadang kala terlihat begitu mengesampingkan kewajiban serta tugas akademik yang seharusnya menjadi tuntutan utama mereka dalam fokusnya sebagai seorang individu yang menuntut ilmu. Seorang mahasiswa merupakan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan dituntut untuk mandiri serta bertanggung jawab baik pada diri sendiri maupun bidang akademik (Damayanti Putri Shelvya et al., 2023). Terlepas dari hal itu, diasumsikan bahwa terdapat salah satu faktor penyebab mereka terkadang merasa kesulitan untuk memposisikan peran melihat kepadatan aktivitasnya di dalam kampus. Banyak sekali fenomena atau kejadian yang telah terjadi dan seringkali menjadi penghambat dalam menyangkut keberlangsungan akademik. Ketidakmampuan menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dengan seorang yang berorganisasi akan berpengaruh terhadap pengoptimalan kewajiban mereka yang seharusnya terpenuhi. Biasanya, mereka akan menjalani berbagai rutinitas perkuliahan, termasuk mengikuti kegiatan pembelajaran, menyelesaikan tugas-tugas kuliah, dan aktivitas lainnya (Nisa' et al., 2023). Melihat banyaknya aktivitas yang harus dilakukan, mahasiswa tentunya perlu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar semua kegiatan tersebut dapat dijalankan dengan optimal (Ips et al., 2019). Mereka yang tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik akan menghadapi konflik antara tugas-tugas yang harus

diselesaikan secara bersamaan, sehingga harus menunda atau bahkan cenderung meninggalkan beberapa tugas (J Abi & Saadah, n.d.). Seorang mahasiswa yang lebih mengutamakan kepentingan organisasi dan merasa senang terhadap segala aktivitas yang menyangkut dinamika tersebut ketimbang menyelesaikan tugas atau kewajiban akademik dapat disebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik (Lukman Hakim, 2023). Tak jarang ditemukan bahwa mahasiswa organisatoris memiliki tingkat kecenderungan lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik daripada mahasiswa yang fokusnya hanya pada studi pendidikan.

Sejalan dengan hal ini, sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Haryanti & Santoso, 2020) yang berjudul "Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi" (2020) mendukung argument tersebut. Penelitian ini melibatkan 127 mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya dan menemukan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil berorganisasi seringkali mengalami prokrastinasi pada tingkat sedang, dengan 74% mahasiswa termasuk dalam kategori tersebut. Selain itu, 13,4% mahasiswa berada dalam kategori tinggi, dan 12,6% dalam kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan berorganisasi memang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi. Namun, tidak sepenuhnya dapat disalahkan karena berorganisasi juga memberikan dampak positif bagi mahasiswa, seperti peningkatan kompetensi diri, pengembangan jiwa kepemimpinan, kemampuan bekerja sama, dan memperluas relasi dengan banyak orang.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut (Nisa et al., 2019).

a. *Perceived time*

Kecenderungan yang dimaksud dalam aspek ini yakni menunjukkan atau memperlihatkan bahwa seseorang yang prokrastinasi biasanya gagal menepati deadline karena mereka hanya fokus pada saat ini dan tidak mempertimbangkan segala hal atau tujuan untuk masa mendatang.

b. *Intention action*

Mahasiswa tidak melakukan tugas akademik, meskipun mereka sangat menginginkan untuk segera menyelesaikannya, menunjukkan bahwa adanya sebuah perbedaan ketidaksesuaian antara keinginan dan perilaku yang sesungguhnya.

c. *Emotional distress*

Ini terlihat dari perasaan cemas yang muncul saat menunda sesuatu. Perilaku menunda-nunda yang akhirnya berdampak pada munculnya perasaan tidak nyaman. Pelaku prokrastinasi menjadi cemas karena konsekuensi negatif yang ditimbulkannya.

d. *Perceived ability*

Meskipun prokrastinasi tidak secara langsung berhubungan dengan kemampuan seseorang, keraguan terhadap kemampuan diri dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Menurut Solomon dan Rothblum dalam Warsiyah, ada tiga faktor yang menyebabkan prokrastinasi. Pertama, ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), juga dikenal sebagai

motif kegagalan, yaitu kecenderungan untuk merasa bersalah jika tidak mencapai tujuan akan mengalami kegagalan. Kedua, ketidaksukaan terhadap tugas (*aversive of the task*), yang terkait dengan perasaan negative terhadap tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, termasuk perasaan terbebani dengan terlalu banyak tugas dan ketidakpuasan saat mengerjakannya. Ketiga, faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengambilan risiko yang berlebihan, sikap tidak tegas, sikap pemberontak, ketergantungan besar pada orang lain, dan sering membutuhkan bantuan (Warsiyah, 2013).

Dengan mempertimbangkan keterkaitan fenomena yang telah ditunjukkan, dapat disimpulkan bahwa penyebab munculnya prokrastinasi akademik adalah salah satunya dari adanya ketidakseimbangan yang terjadi antara peran sebagai mahasiswa dan seorang yang berorganisasi yang menyebabkan mahasiswa tersebut sering melakukan aktivitas seperti menunda – nunda serta menggampangkan tugas maupun kewajiban akademik. Permasalahan prokrastinasi ini apabila tidak segera ditindaklanjuti, maka dikhawatirkan hal ini akan menjadi budaya atau suatu kebiasaan buruk serta ditakutkan akan dinormalisasi oleh para mahasiswa organisatoris. Hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada masa depan mahasiswa dan akan mempengaruhi citra perguruan tinggi tempat mereka belajar. Berdasarkan rangkaian penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan” yang hal ini berupaya untuk memfokuskan pada fenomena yang sedang terjadi dengan tetap mengacu pada judul tersebut.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan masalah dan fokus penelitian secara mendetail. Pendekatan kualitatif ini dilakukan berdasarkan karakteristik spesifik dari objek penelitian dengan tujuan memperoleh informasi komprehensif yang mencerminkan realitas sosial. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2022 dengan notabene adalah mahasiswa organisatoris yang berasal dari jurusan Psikologi dan Gizi. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel dengan pendekatan Sampling Kuota. Teknik ini menentukan sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu hingga jumlah (kuota) yang diinginkan tercapai (Heri Retnawati, 2015). Hal ini dilakukan dengan mengambil sampel dari total keseluruhan populasi yang ada dengan sejumlah 6 informan/subjek meliputi 3 prodi Psikologi dan 3 prodi Gizi dengan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Penetapan subjek dalam penelitian yang sedang dilakukan terbagi atas dua kriteria, yakni; 1). Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2022, 2). Mahasiswa yang sedang ikut/berkecimpung dalam suatu komunitas organisasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui wawancara, yang merupakan Teknik umum dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan semi-terstruktur. Sedangkan untuk analisis data, penelitian ini menggunakan tiga tahapan dalam analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap informan/subjek meliputi 3 subjek prodi Psikologi dan 3 subjek prodi Gizi dengan sejumlah 6 mahasiswa organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, ditemukan bahwasanya terdapat (3) tiga penyebab utama yang hal ini ada kaitannya dengan faktor-faktor seorang mahasiswa melakukan tindak bentuk prokrastinasi akademik menurut (Warsiyah, 2013) yaitu; pertama takut akan gagal (*fear of failure*), kedua tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), dan yang ketiga pengambilan resiko yang berlebihan. dari ketiga hal tersebut yang seringkali dilakukan oleh mahasiswa organisatoris dengan melihat adanya ketidakseimbangan dalam menyalurkan peran antara mahasiswa dan seorang yang berorganisasi.

**Faktor pertama**, takut akan gagal (*fear of failure*).

Berdasarkan dari hasil jawaban keseluruhan subjek ditemukan bahwa terdapat dua sisi dimana sebagian subjek merasa takut gagal dan sebagian lainnya merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya. Hal tersebut dapat dilihat bahwa perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh lingkungan (pola asuh) seperti dukungan umpan balik serta penguatan positif dari orang tua yang dapat membangun kepercayaan diri individu tersebut. Contohnya dari subjek F yang berpendapat bahwa:

*“Tidak pernah, soalnya saya selalu percaya dengan kapabilitas diri saya sendiri”.*

Sebaliknya pengalaman masa lalu individu yang pernah mengalami kegagalan traumatis cenderung membuat individu tersebut memiliki rasa takut akan gagal yang lebih tinggi. Karakteristik kepribadian individu juga dapat mempengaruhi contohnya seorang individu yang introvert cenderung lebih mudah mengalami rasa takut, walaupun tidak semua individu berkepribadian introvert memiliki rasa takut akan gagal seperti itu. Serta kondisi psikologis seseorang tersebut apakah ia sedang mengalami stres, depresi, atau cemas yang dapat membuat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan rasa takut termasuk rasa takut akan gagal. Perbedaan antara kedua hal ini dapat mempengaruhi performa, pengambilan resiko dan pencapaian seseorang. Oleh sebab itu penting bagi individu untuk dapat mengelola penyebab yang dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri agar dapat mencapai potensi maksimal dan tidak akan merasa takut akan kegagalan kembali.

**Faktor kedua**, tidak menyukai tugas (*aversive of the task*).

Berdasarkan dari hasil jawaban oleh keseluruhan subjek ditemukan adanya beberapa distraksi negatif dalam memaknai tugas-tugas yang ada. demikian pula dalam konteks organisasi tugas yang diberikan bersifat kompleks tetapi mampu untuk dilakukan sedangkan dalam fokusnya akademik subjek justru merasa lebih jenuh disebabkan tugas yang diberikan oleh dosen cenderung banyak melihat bukan hanya satu mata kuliah saja yang ditempuh melainkan ada beberapa mata kuliah yang menjadi tugas utamanya sehingga hal ini dapat menimbulkan persepsi atau perasaan negatif seperti depresi ringan atau bahkan berat, ketidakpercayaan yang muncul dalam benak pikiran, dan

bahkan dapat mendorong mahasiswa untuk bersikap acuh atau menelantarkan tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan. Peran kondisi psikologis serta konformitas lingkungan dalam hal ini juga dapat menyebabkan adanya penurunan motivasi terhadap penyesuaian kapasitas diri. Penundaan tugas yang seringkali dilakukan biasanya akan berdampak pada pola kebiasaan atau habit yang nantinya akan berpengaruh terhadap keberlangsungan masa depannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari salah satu subjek yaitu R yang menyebutkan bahwa,

*“merasa tugas gampang, lalu merasa tugas susah (dimana dalam hal ini, disaat ingin mengerjakan tugas harus menemukan rasa sakit terlebih dahulu yaitu dengan perasaan ekstra seperti cemas dan deg-degan karena sudah dekat atau lewat deadline sehingga mau tidak mau harus fokus dan akhirnya tugas tersebut dikerjakan)”*.

**Faktor ketiga**, pengambilan resiko yang berlebihan.

Berdasarkan dari hasil jawaban keseluruhan subjek tidak ditemukan adanya pengambilan resiko berlebihan dalam keputusan yang mereka ambil. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu mempertimbangkan risiko dengan cermat sebelum mengambil keputusan, mampu menyeimbangkan potensi manfaat dan kemungkinan konsekuensi negatif dari tindakan yang akan dilakukan, serta kemampuan untuk mengendalikan impuls dan menunda kepuasan jangka pendek. Sikap tersebut baik dikarenakan dapat menyeimbangkan pengambilan keputusan risiko untuk mendukung pencapaian tujuan secara efektif dan bertanggung jawab. Namun, perlu diperhatikan bahwa setiap individu memiliki toleransi risiko yang berbeda - beda, sehingga pengambilan keputusan yang optimal perlu disesuaikan dengan konteks dan karakteristik masing - masing individu. Contohnya dari subjek I yang berpendapat bahwa,

*“tidak pernah lebih mementingkan kebutuhan organisasi (karena disini posisi organisasinya tidak terlalu ketat sehingga masih bisa fleksibel)”*

Dari hasil wawancara di atas bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa organisatoris dipengaruhi oleh rasa takut gagal dan ketidaksukaan terhadap tugas, sementara pengambilan risiko yang berlebihan tidak menjadi faktor yang signifikan. Pengelolaan faktor-faktor ini penting untuk meningkatkan performa akademik dan organisasi.

### **Simpulan**

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menghindari atau menunda pekerjaan akademik karena adanya tujuan lain yang ingin dicapai atau karena aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, terutama terkait dengan dinamika organisasi yang sedang mereka ikuti. Menurut (Warsiyah, 2013) ada tiga faktor utama yang menjadi penyebab prokrastinasi. Faktor pertama adalah ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*). Faktor kedua adalah ketidaksukaan terhadap tugas yang harus dilakukan (*aversive of the task*). Faktor ketiga meliputi pengambilan risiko yang berlebihan, sikap

tidak tegas, sikap pemberontak, ketergantungan yang besar pada orang lain, dan kebutuhan yang tinggi akan bantuan.

### Referensi

- Damayanti Putri Shelvya, Anggraeni Devita Safitri, Chisnullah Mukhammad, & Fitriana Ani Qotuz Zuhro. (2023). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswaprogram Studi Bimbingan Dan Konsling Islam Angkatan 2018 Diuin Khas Jember). *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 1(3), 466472.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Heri Retnawati. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Husen, M., Aditama, R., & Selfiardy, S. (2022). Kehidupan Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja Di Masa Pandemi Covid-19. *Juni*, 3(1), 2022.
- Ips, P. P., Sosial, F. I., & Makassar, U. N. (2019). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial © 2019 Issn 123-4567*. 1–10.
- J Abi, A. C., & Saadah, K. (N.D.). *Peran Time Management Terhadap Perilaku Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Organisasi Agnes Cornelia J Abi, Kimiaus Saadah Universitas Trunojoyo Madura*. 107–124.
- Lukman Hakim, R. A. A. F. (2023). REPRESENTASI FANATISME REMAJA TERHADAP KOREAN WAVE PADA IKLAN MC DONALD'S INDONESIA. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 124–137.
- Nisa', A. R., Putri Lestari, E. W., Pradana, H. H., & Dyaksa, R. S. (2023). Fenomena Childfree Dalam Tinjauan Masalah Mursalah (Studi Fenomenologi Terhadap Generasi 5.0). *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 179–189. <https://doi.org/10.28926/Pyschoaksara.V1i2.1026>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal Of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/Jopp.1172019>
- Warsiyah, W. (2013). *Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim (Pengaruh Tingkat Keimanan, Prokrastinasi Akademik Dan Sikap Terhadap Menyontek Pada Perilaku Menyontek Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Wali Songo)*. 30.
- Yulia., N. K. F., & Sawitri, D, R. (2017). *FISIP UNIVERSITAS DIPONEGORO Diikuti Dan Memiliki Peran Penting Terhadap Organisasi Tersebut ( Ichwal , 2014 )*. 7(Nomor 3), 204–211.