

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta

Kukuh Willi Devela Friska, Djunaidi, Ratu Husmiati.

Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta

Email : kukuhwillidf@gmail.com

***Abstract:** The purpose of this study is to describe academic procrastination in six History Education students of Jakarta State University in the class of 2019, 2020, and 2021. Researchers conducted research from April 2022 to January 2023 at the Faculty of Social Sciences, State University of Jakarta. This research uses qualitative methods. The core informants in this study are History Education students in 2019, 2020, and 2021, namely FA, MI, HA, ASA, AES, and SAN. The results showed that procrastination occurred because procrastinators were busy with activities, had network constraints, and because they prioritized self-indulgence. In accordance with the causes of procrastination, procrastinators are classified into two groups, namely, normal procrastinators who procrastinate due to busyness or unwanted inhibiting factors and true procrastinators who procrastinate because they prioritize having fun first.*

***Keywords:** Procrastination, Students, Academic, Task*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan prokrastinasi akademik pada enam mahasiswa Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta tahun angkatan 2019, 2020, dan 2021. Peneliti melakukan penelitian mulai bulan April 2022 sampai dengan bulan Januari 2023 di Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Informan inti dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Sejarah angkatan 2019, 2020, dan 2021 yaitu FA, MI, HA, ASA, AES, dan SAN. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi yang terjadi disebabkan karena prokrastinator sibuk dengan kegiatan, mendapat kendala jaringan, serta karena mengutamakan kesenangan diri. Sesuai dengan penyebab prokrastinasinya, prokrastinator digolongkan menjadi dua kelompok yaitu, prokrastinator normal yang melakukan penundaan karena faktor kesibukan atau faktor penghambat yang tidak dikehendakinya dan prokrastinator sejati yang melakukan penundaan karena mengutamakan bersenang-senang terlebih dahulu.

Kata kunci: Prokrastinasi, Mahasiswa, Akademik, Tugas.

PENDAHULUAN

Menjadi insan yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan suatu keistimewaan tertentu bagi mahasiswa. Menurut Adiwaty dan Fitriyah dalam Jamila (2020), pada masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa ada beberapa hal yang dapat dirasakan seperti bertambahnya kedewasaan, dapat memilih mata kuliah sendiri, serta bertambahnya kebebasan dari pantauan orang tua. Karena menjadi manusia yang lebih dewasa tentunya mahasiswa memiliki tanggung jawab yang

lebih besar dibandingkan ketika mereka menjadi siswa. Seperti paparan Kreniske (2017) bahwa mahasiswa di perguruan tinggi selalu memiliki tugas dan tanggung jawab khususnya di bidang akademik yang dijalannya.

Ketika dituntut untuk secara sadar, jujur, dan bertanggung jawab dalam melaksanakan kewajibannya, mahasiswa sering kali melakukan tindakan-tindakan buruk yang tidak dapat dibenarkan secara akademis. Mahasiswa dalam melakukan kewajibannya didapati sering melakukan kecurangan dan prokrastinasi. Beberapa tindakan buruk yang dilakukan mahasiswa sulit untuk hilang dari kebiasaan mereka. Tindakan buruk yang sudah terkenal dan belum menghilang di kalangan mahasiswa yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa dari semester awal sampai akhir umumnya melakukan tindakan prokrastinasi jika menjumpai tugas yang sulit. Prokrastinasi akademik menurut Kuntjoro (2020) adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik.

Pada tahun 2014, seorang mahasiswa Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta, Ahmad Yasser telah melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Sejarah Universitas Negeri Jakarta. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan prestasi belajar bersifat berlawanan arah. Dimana semakin tinggi tingkat prokrastinasi maka semakin rendah prestasi belajar mahasiswa (Yasser, 2014).

Pada tahun yang sama juga telah dilakukan penelitian tentang Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya oleh Miftahul Jannah dan Dr. Muis Tamsil. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka nilai Indeks Prestasi Semester mahasiswa semakin rendah, serta semakin tinggi mengikuti keaktifan organisasi mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA (Jannah & Tamsil, 2014).

Masih pada tahun 2014, Wulan dan Abdullah juga melakukan penelitian tentang Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. Penelitian tersebut dilakukan dengan mewawancarai tiga responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana, Yogyakarta. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi dengan pola prokrastinasi yang tidak terlampau berbeda (Wulan & Abdullah, 2014).

Rahmandani pada tahun 2017 melakukan penelitian tentang Pemaafan dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan Rahmandani, terbukti bahwa seseorang yang perfeksionis akan cenderung lebih banyak melakukan prokrastinasi karena ia ingin menghasilkan sesuatu yang sempurna. Selanjutnya penelitian ini mengklaim bahwa pemaafan terhadap diri sendiri atas ketidaksempurnaan pengerjaan suatu tugas berdampak baik dalam mengurangi prokrastinasi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pemaafan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Rahmandani, 2017). Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada tahun 2020 melakukan sebuah penelitian berjudul Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Hasil penelitian tersebut adalah mendeskripsikan tentang konsep dasar prokrastinasi akademik mahasiswa meliputi; konsep prokrastinasi akademik, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi akademik, tipe prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik, dan upaya untuk mencegah prokrastinasi akademik mahasiswa (Jamila, 2020).

Alfiani Fernita Sari dan Yulia Ayriza pada tahun 2021 melakukan penelitian berjudul *The Development Design of Group Counseling with Behavioral Contract Technique to Reduce Students Academic Procrastination Behavior*. Penelitian tersebut berupaya untuk meneliti tentang pengembangan grup konseling dengan pendekatan sikap untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dirasa merugikan siswa dan mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa rancangan

tahapan konseling kelompok dengan teknik behavioral contract dapat diaplikasikan dalam layanan konseling untuk mengurangi fenomena prokrastinasi akademik (Sari & Ayriza, 2021).

Dari penelitian-penelitian tersebut, tidak ada satupun yang mengklaim bahwa prokrastinasi memiliki keuntungan bagi pelakunya. Namun seorang profesor sekaligus pebisnis bernama Adam Grant dalam bukunya yang berjudul *Originals* secara terang-terangan mengklaim bahwa penundaan atau prokrastinasi bukanlah hal yang buruk. Menurut Grant dengan menunda kemajuan pekerjaan, mereka punya lebih banyak waktu untuk mempertimbangkan cara-cara penyelesaian yang berbeda, bukannya “terperangkap dan terpaku” pada satu strategi tertentu (Grant, 2017). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan prokrastinasi akademik yang sedang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta. Sehingga penelitian ini kemudian dapat menjelaskan fenomena yang terjadi dengan rinci dalam bentuk deskripsi narasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan Teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari informan kunci yang dipilih melalui *accidental sampling* dan informan inti yang dipilih melalui *possessive sampling*.

Informan kunci dalam penelitian ini adalah enam mahasiswa penanggung jawab (PJ) mata kuliah program studi Pendidikan Sejarah angkatan 2019, 2020, dan 2021. Sementara itu informan inti dalam penelitian ini adalah enam mahasiswa prokrastinator dari program studi Pendidikan Sejarah angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berinisial FA, MI, HA, ASA, AES, dan SAN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi yang terjadi pada kalangan mahasiswa Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019, 2020, dan 2021 dianggap adalah hal yang wajar bagi para prokrastinator. Empat dari enam informan inti yaitu FA, MI, HA, dan AES adalah prokrastinator yang melakukan prokrastinasi karena penyebab

utamanya yaitu kesibukan mereka dalam organisasi kampus. MI menambahkan bahwa ia melakukan prokrastinasi terutama saat pandemi karena jaringan internet di kampung halamannya tidak stabil. Jaringan internet yang memadai ada di pusat kota kampung halamannya dan berjarak jauh dari rumahnya. Jaringan internet yang tidak stabil membuat MI tidak dapat mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Namun HA dan FA, mengungkapkan bahwa prokrastinasi juga mereka lakukan meskipun mereka tidak sedang sibuk. Mereka mengaku jenuh dan malas mengerjakan tugas sehingga menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas tersebut hingga mendekati tenggat waktu pengumpulan.

Dua dari enam prokrastinator lainnya yaitu SAN dan ASA melakukan prokrastinasi karena mereka merasa lebih fokus saat bekerja dibawah tekanan. Ketika mereka menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu pengumpulan maka mereka akan semakin fokus. Menurut SAN, ketika tugas yang diberikan semakin sulit dan dosen yang mengampu mata kuliah dinilainya kurang disiplin maka ia akan cenderung melakukan prokrastinasi. Sedangkan ASA akan menyatakan bahwa saat ia mendapat tugas dengan tenggat waktu yang panjang dan ia berusaha mengerjakan tugas jauh-jauh hari dari tenggat pengumpulan, namun penyelesaian tugas malah memakan waktu lebih lama. Menurutnya ia akan menunda tugas setiap kali mendapat tugas dari dosen karena ia merasa fokus saat mengerjakan tugas ketika mendekati tenggat waktu pengumpulan. ASA juga memaparkan bahwa prokrastinasi memiliki keuntungan, prokrastinasi membuatnya memiliki waktu luang sebelum mengerjakan tugas dan menggunakannya untuk bermain bersama teman-teman.

Kelima prokrastinator selain ASA tidak menyebutkan adanya keuntungan dari dilakukannya prokrastinasi. Mereka memaparkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak buruk bagi mereka. Mereka merasa tugas yang dikumpulkan tidak sesuai ekspektasi karena mereka mengerjakannya dengan terburu-buru. Selain itu mereka akan merasa panik, ketika mengerjakan tugas mendekati tenggat pengumpulan. Oleh karena itu, enam prokrastinator yaitu FA, MI, HA, AES, dan SAN menyadari adanya dampak negatif akibat prokrastinasi. Namun, satu dari

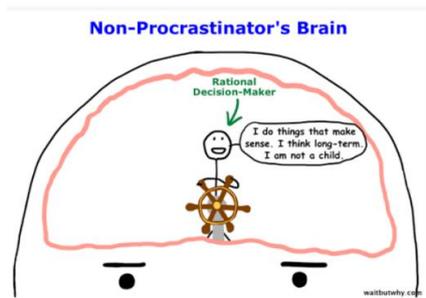
enam prokrastinator yaitu ASA menyatakan bahwa ia merasa diuntungkan dengan prokrastinasi yang ia lakukan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan para informan, peneliti mengetahui apabila penyebab adanya penundaan atau prokrastinasi di kalangan mahasiswa memang kompleks. Akan tetapi penyebab dari adanya prokrastinasi ini dapat kita bedakan menjadi penyebab prokrastinasi yang diluar kehendak kita dan penyebab prokrastinasi yang ada pada kehendak kita. Penyebab prokrastinasi yang tidak berasal dari kehendak kita, seperti contohnya yang terjadi pada MI, ia mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas secara daring akibat dari jaringan internet di kampung halamannya tidak stabil. Selanjutnya penyebab prokrastinasi yang ada pada kehendak kita adalah hal-hal penyebab prokrastinasi yang timbul karena diri kita sendiri. Misalnya seperti yang disebutkan oleh ASA. Ketika mendapatkan tenggat tugas yang lama, ASA malah mengerjakan tugas dengan lambat dan tidak fokus.

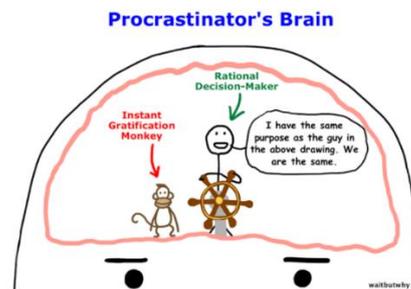
Namun ada garis besar yang dapat ditarik dari kompleksitas penyebab prokrastinasi tersebut yakni bahwasanya dalam kalangan mahasiswa terdapat dua jenis prokrastinator, yaitu *normal procrastinator* dan *real procrastinator*. Pertama, *normal procrastinator* dengan kata lain prokrastinator normal adalah para penunda yang melakukan prokrastinasi namun tetap berupaya mengerjakan tugas dengan maksimal. Bisa juga penunda ini melakukan penundaan karena permasalahan yang berasal dari luar dirinya dengan kata lain karena kondisi dan situasi. Misalnya seperti kondisi yang dialami mahasiswa berinisial MI, ia melakukan prokrastinasi karena saat kuliah daring ada kendala dalam jaringan internetnya sehingga tak bisa mengerjakan tugas tepat waktu.

Selanjutnya adalah *real procrastinator* atau disebut juga prokrastinator sejati yang merupakan para penunda pekerjaan yang sebenarnya memiliki banyak waktu luang tetapi tidak memanfaatkan waktu luangnya tersebut dengan baik. Para prokrastinator sejati melakukan penundaan untuk sekedar menghabiskan waktu dengan bersenang-senang atau bersantai-santai.

Menurut Tim Urban (2013) seorang *web maker* yang mengategorikan dirinya sebagai prokrastinator sejati selama betahun-tahun, para prokrastinator sejati memiliki sistem kerja otak yang berbeda dengan non-prokrastinator.



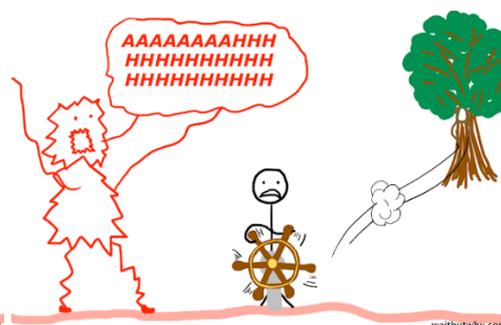
Gambar 1 Sketsa otak non-prokrastinator



Gambar 2 Sketsa otak prokrastinator



Gambar 1.6 Sketsa *The Panic Monster* yang menyebabkan kepanikan



Gambar 1.7 Sketsa *Instant Gratification Monkey* bersembunyi dari *The Panic Monster*

Sketsa gambar-gambar diatas adalah sketsa yang dibuat oleh Tim Urban (2013) yang dapat dijabarkan sebagai berikut. Terlihat pada gambar 1 bahwa struktur otak atau pemikiran non-prokrastinator terlihat normal dengan digambarkan bahwa disana seseorang mampu membuat keputusan secara rasional tanpa diganggu oleh siapapun. Sedangkan struktur otak prokrastinator pada gambar 2 terlihat bahwa pemikiran rasional seseorang sering dipengaruhi oleh objek lain yang disana disebut dengan *Instant Gratification Monkey* atau jika diartikan ke dalam bahasa Indonesia disebut dengan kera kegembiraan.

Melihat kembali para prokrastinator sejati yang merupakan mahasiswa dari program studi Pendidikan Sejarah angkatan 2019, 2020, dan 2021, hal tersebut menunjukkan bahwa mereka menunda tugas untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat mereka bahagia. Sebagian dari mereka bermain, bermalas-malasan, menonton serial, serta bermain *game* karena hal-hal tersebut adalah contoh kegiatan yang disukai oleh *Instant Gratification Monkey* atau kera kegembiraan. Pikiran rasional mereka sedang tidak berfungsi karena telah digagalkan cara berpikirnya oleh kera kegembiraan yang menguasai pemikiran mereka. Sehingga mereka akan bersantai-santai hingga menjelang pengumpulan tugas.

Saat menjelang pengumpulan tugas inilah maka mulai muncul rasa tertekan dalam pikiran dan batin mereka. Disini monster kepanikan yang membuat mereka tersadar untuk mengerjakan tugas mulai keluar dan menyebabkan mereka kembali berpikir rasional. Namun, walaupun pikiran rasional mereka telah kembali hal tersebut tidak cukup maksimal untuk menangani situasi yang kacau akibat monster kepanikan. Sehingga hal inilah dimana ketika mahasiswa mulai panik dan tertekan untuk sesegera mungkin menyelesaikan tugas kemudian sebisa mungkin menyelesaikan tugas dengan seadanya saja. Mungkin hal inilah yang membuat dosen terkadang heran karena tugas yang beliau berikan terlihat mudah namun hasil kerja mahasiswa malah kacau balau diluar ekspektasi dari dosen.

Secara teknis mungkin membuat peraturan dari program studi agar dosen bersikap tegas terhadap mahasiswa akan memberikan dampak berkurangnya penundaan. Akan tetapi ada dampak negatif yang perlu kita ketahui, bahwa segala sesuatu yang mengundang datangnya monster kepanikan untuk memaksa pikiran rasional bekerja dan mengalahkan kera kegembiraan akan memunculkan rasa terpaksa dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa akan merasa bahwa mereka mengerjakan tugas hanya karena hal tersebut harus dilakukan (*have to do*) bukan karena ingin dilakukan (*want to do*). Jika pekerjaan diselesaikan hanya karena dilandasi bahwa hal tersebut harus dilakukan tanpa keinginan untuk melakukan, maka dilakukannya pekerjaan tersebut adalah karena terpaksa serta tanpa dilandasi rasa kesadaran akan tanggung jawab.

Para mahasiswa yang tergolong prokrastinator sejati dari program studi Pendidikan Sejarah jika dilihat dari perilaku kesehariannya maka mereka ini suka menunda, mengutamakan kesenangan pribadi semata, serta mengerjakan tugas secara instan. Dari ciri-ciri keseharian mereka tersebut maka menurut Koentjaraningrat (2015) mereka adalah generasi yang memiliki mentalitas setelah masa revolusi. Sejatinya Koentjaraningrat memaparkan lima contoh mentalitas yang muncul setelah revolusi yaitu, (1) sifat mentalitas yang meremehkan mutu, (2) sifat mentalitas yang suka menerabas, (3) sifat tak percaya kepada diri sendiri, (4) sifat tak berdisiplin murni, serta (5) sifat mentalitas yang suka mengabaikan tanggung jawab yang kukuh.

Mentalitas yang meremehkan mutu terjadi karena tidak ada kesadaran dari mahasiswa untuk berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan penugasannya. Hal ini dapat disebabkan karena waktu pengerjaan mereka terlalu dekat dengan tenggat pengumpulan, sedangkan mereka sama sekali tidak memiliki sumber referensi untuk mengerjakan tugas. Hal ini menyebabkan sebagian mahasiswa hanya melakukan *copy-paste* pada tugas-tugas mereka. Dimana mereka hanya menduplikat artikel dari internet dan menempel pada lembar tugas.

Mentalitas yang suka menerabas dapat diartikan bahwa seseorang dengan mentalitas ini lebih menyukai hal-hal instan dengan melakukan usaha seminimal mungkin demi mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Dari fenomena prokrastinasi pada mahasiswa program studi Pendidikan Sejarah, sudah disebutkan sebelumnya bahwa sebagian prokrastinator hanya menduplikat artikel dari internet tanpa bersusah payah untuk mengetik atau berpikir sendiri. Dengan begitu mereka dapat mempersingkat waktu pengerjaan serta tidak perlu berpikir secara mendalam.

Mentalitas yang tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri dapat dilihat dari beberapa mahasiswa yang tidak menyukai tugas yang sulit. Serta adanya mentalitas tak berdisiplin murni yang dicerminkan dengan adanya fenomena prokrastinasi yang mana hal tersebut membuat mereka hanya buang-buang waktu yang kemudian memunculkan mentalitas yang suka mengabaikan tanggung jawab. Dilihat dari beberapa prokrastinator yang tidak dapat mengumpulkan tugas tepat

waktu karena penundaan yang mereka lakukan, ini membuktikan bahwa mereka abai terhadap tanggung jawab.

Kompleksitas adanya fenomena prokrastinasi pada mahasiswa Pendidikan Sejarah adalah karena penundaan yang dilakukan mahasiswa tidak semata-mata hanya memiliki dampak negatif saja. Meskipun mayoritas mahasiswa yang merupakan prokrastinator yaitu 5 dari 6 mahasiswa merasa bahwa prokrastinasi berdampak negatif, tetapi ada satu dari mereka yang memiliki pendapat bahwa penundaan membuatnya lebih fokus. Menurut Jihae Shin seorang dosen bisnis di Yale School of Management dalam Grant (2017 : 108), penundaan memang tak selamanya buruk karena ketika menunda untuk melakukan suatu pekerjaan maka hal itu mampu membuat kita dapat berpikir secara divergen. Sehingga kita tidak hanya mencurahkan pemikiran kita pada satu ide saja.

Shin telah melakukan percobaan kepada mahasiswanya untuk melakukan penundaan di tengah-tengah proyek perkuliahan. Shin meminta mahasiswa di suatu universitas untuk membuat proposal terkait pembangunan tempat yang merupakan lahan kosong bekas toko serba ada. Ketika diminta mengerjakan tugas secara langsung, ide yang muncul dari para mahasiswa adalah ide-ide konvensional yang serupa dengan toko serba ada lagi. Shin kemudian meminta para mahasiswa untuk menunda pekerjaannya sementara dengan cara meminta mereka beristirahat sembari memainkan permainan komputer seperti *Solitaire*, *Minesweeper*, dan *FreeCell*. Alhasil setelah kembali mengerjakan tugas yang tertunda, mereka menemukan ide-ide yang lebih beragam, menarik, dan baru. Mereka menemukan ide untuk membangun tempat-tempat baru seperti pusat tutor dan fasilitas penyimpanan.

Satu dari enam informan inti yang telah peneliti wawancarai lebih menyukai untuk mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu, karena hal itu dapat membuatnya lebih fokus dan bekerja secara maksimal. Hal ini sesuai dengan penelitian Shin yang membuktikan bahwa dengan menunda sementara suatu pekerjaan, maka hal tersebut akan membuat otak dapat berpikir secara divergen. Oleh karena itu kreatifitas dari pemikiran-pemikiran baru akan muncul.

Melihat deskripsi fenomena prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Sejarah, peneliti menemukan adanya kerugian maupun keuntungan karena fenomena tersebut. Prokrastinasi tidak sepenuhnya buruk apabila hal tersebut dapat membuat pelakunya bekerja dengan lebih maksimal. Namun, prokrastinasi menjadi hal yang buruk apabila hal tersebut menyebabkan tekanan mental dan mengurangi mutu hasil kerja pelakunya.

KESIMPULAN

Suatu prokrastinasi terjadi karena disebabkan oleh faktor diri dan faktor dari luar diri. Faktor diri adalah penyebab prokrastinasi yang terjadi karena kita sendiri menghendakinya untuk terjadi. Misalnya, memilih untuk bersenang-senang dahulu dan menunda tugas atau tidak segera mulai mengerjakan tugas yang dirasa sulit. Faktor dari luar diri adalah faktor penyebab prokrastinasi yang tidak kita kehendaki, seperti adanya kegiatan yang padat dalam organisasi atau jaringan internet yang tidak stabil.

Berdasarkan faktor penyebab prokrastinasi, pelaku prokrastinasi atau prokrastinator pada kalangan mahasiswa program studi Pendidikan Sejarah secara garis besar digolongkan menjadi dua kelompok yaitu prokrastinator normal dan prokrastinator sejati. Prokrastinator normal merupakan pelaku prokrastinasi yang menunda pekerjaan mereka karena faktor dari luar dirinya seperti tidak ada koneksi internet yang baik untuk mengerjakan tugas daring. Sedangkan prokrastinator sejati adalah mereka yang mengerjakan tugas mendekati waktu tenggat pengumpulan karena mereka memanfaatkan waktu luangnya untuk bersantai dan bersenang-senang.

Dampak buruk dari prokrastinasi diantaranya merasa gelisah dan panik saat menjelang tenggat pengumpulan tugas. Selain itu tugas-tugas yang mereka kerjakan sering kali tidak maksimal karena mereka tidak memiliki referensi dan waktu yang cukup untuk mengerjakan. Namun, prokrastinasi tidak selamanya berdampak buruk, karena ada sisi baik yang muncul saat seseorang menunda pekerjaannya. Misalnya prokrastinasi memiliki dampak positif karena dapat membuat mahasiswa

fokus dalam mengerjakan tugas dan membuat mereka lebih kreatif setelah menunda.

DAFTAR PUSTAKA

- Grant, A. (2017). *Originals (Terj. Mursid Wirjanarko)*. Jakarta: Penerbit Noura.
- Jamila. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Jannah, M., & Tamsil, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 04(3), 1–8.
- Koentjaraningrat. (2015). *Kebudayaan Mentalitas dan Pembangunan (Cetakan ke-XXI)* (XXI). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kreniske. (2017). How First-year Students Expressed Their Transition to College Experiences Differently Depending on the Affordances of Two Writing Contexts. *Journal Computers and Composition*, 45, 1–10.
- Kuntjoro, M. R. (2020). Analisis Pengaruh Sifat Prokrastinasi pada Siswa SMA hingga Jenjang Universitas di Indonesia. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 2(1), 27–39.
- Rahmandani, A. (2017). Pemaafan Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 64. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.64-76>
- Sari, A. F., & Ayriza, Y. (2021). The Development Design of Group Counseling With Behavioral Contract Technique To Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 189–199. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.113>
- Urban, T. (2013). Why Procrastinators Procrastinate - Wait But Why. Retrieved from Wait But Why website: <http://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25.
- Yasser, A. (2014). *Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sejarah Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.