



## Analisis Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Nasrul Hidayat<sup>1\*</sup>, Siti Nuraliya<sup>2</sup>, Anita Nuraisah<sup>3</sup>, Wina Amelia<sup>4</sup>, Syahrul Alamsyah<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Bimbingan Konseling FKIP, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [nasrulcihuy13@gmail.com](mailto:nasrulcihuy13@gmail.com)

**Abstract.** *Academic procrastination—the habitual tendency to postpone task completion—remains a prevalent challenge among university students, including those in Guidance and Counseling (GC) programs. Beyond its effects on academic outcomes, this behavior also carries significant psychological consequences, a matter of particular concern given that GC students are expected to develop robust self-regulation competencies as future professional counselors. The present study sought to examine in depth how academic procrastination shapes the academic performance of GC students at Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. A total of 16 active students from the 2023, 2024, and 2025 cohorts were recruited through purposive sampling. Employing a descriptive qualitative design, the study gathered data via structured in-depth interviews comprising 10 questions that addressed multiple dimensions of the procrastination experience. Interview transcripts were produced verbatim in digital form and subsequently subjected to thematic analysis through three sequential coding procedures: open, axial, and selective coding. The results indicate that procrastination exerts adverse effects across four principal domains: task quality (87.5% of participants rushed through assignments), academic grades (81.25% reported declining scores), mastery of course content (81.25% experienced diminished understanding), and psychological well-being (93.75% felt anxious as deadlines neared). To counter procrastination, students employed both personal strategies—such as constructing daily schedules and ranking tasks by priority—and peer-based strategies, notably collaborative study sessions. It is anticipated that these findings will inform the design of more systematically structured intervention programs within GC departments.*

**Keywords:** *Academic Procrastination; Guidance and Counseling; Impact of Procrastination; Qualitative Research; Students.*

**Abstrak.** Prokrastinasi akademik yakni kecenderungan seseorang untuk terus-menerus menunda penyelesaian tugas masih menjadi persoalan nyata yang dihadapi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, termasuk mereka yang menempuh program studi Bimbingan dan Konseling (BK). Perilaku ini tidak hanya berimbas pada hasil akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa, yang menjadi perhatian khusus mengingat mahasiswa BK kelak dituntut memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat sebagai calon konselor profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana prokrastinasi akademik memengaruhi prestasi belajar mahasiswa BK Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Sebanyak 16 mahasiswa aktif dari angkatan 2023, 2024, dan 2025 dipilih melalui teknik purposive sampling. Dengan menggunakan desain kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terstruktur yang terdiri atas 10 pertanyaan yang mencakup berbagai dimensi pengalaman prokrastinasi. Transkrip wawancara dibuat secara verbatim dalam format digital, lalu dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tiga tahap pengkodean secara berurutan: open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi berdampak negatif pada empat ranah utama: kualitas pengerjaan tugas (87,5% responden mengerjakan tugas secara terburu-buru), nilai akademik (81,25% mengalami penurunan nilai), penguasaan materi kuliah (81,25% merasa pemahaman berkurang), serta kondisi psikologis (93,75% merasakan kecemasan saat tenggat waktu semakin dekat). Untuk mengatasi prokrastinasi, mahasiswa menerapkan strategi personal seperti membuat jadwal harian dan menetapkan skala prioritas maupun strategi berbasis kelompok, terutama belajar bersama. Diharapkan temuan ini dapat menjadi landasan dalam merancang program intervensi yang lebih terstruktur di lingkungan program studi Bimbingan dan Konseling.

**Kata kunci:** Bimbingan dan Konseling; Dampak Prokrastinasi; Mahasiswa; Penelitian Kualitatif; Prokrastinasi Akademik.

### 1. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang hingga kini masih banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan tinggi. Perilaku menunda-

nunda penyelesaian tugas akademik ini bukan merupakan fenomena baru, melainkan sudah berlangsung sejak lama dan terus menjadi tantangan nyata dalam dunia pendidikan hingga saat ini. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya sendiri (Nabila, 2023).

Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa terbukti masih sangat tinggi. Berbagai penelitian menemukan bahwa dampak prokrastinasi akademik mencakup penurunan motivasi dan prestasi belajar, serta peningkatan stres akademik secara signifikan (Izzati & Nastiti, 2022). Kondisi ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa di luar negeri, tetapi juga sangat relevan di lingkungan perguruan tinggi Indonesia, termasuk di Kota Tasikmalaya. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagai salah satu perguruan tinggi berbasis keislaman di Jawa Barat mengemban misi mencetak lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter Islami yang kuat. Oleh karena itu, permasalahan prokrastinasi akademik di lingkungan kampus ini menjadi hal yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling yang menuntut kematangan akademik dan kepribadian dari setiap mahasiswanya.

Prokrastinasi akademik tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor penyebab prokrastinasi dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Faktor internal meliputi lemahnya keterampilan manajemen waktu, rendahnya motivasi, perfeksionisme, kecemasan, serta kurangnya kemampuan regulasi diri. Sementara faktor eksternal mencakup distraksi digital, tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung. Kedua faktor ini kerap saling memperkuat sehingga menjadikan perilaku prokrastinasi semakin sulit untuk dihentikan, terutama di era digital yang penuh dengan berbagai sumber gangguan seperti media sosial dan hiburan daring.

Apabila dibiarkan berlangsung terus-menerus, prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang serius terhadap prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang terus-menerus berperilaku prokrastinasi akan mengalami tekanan yang semakin bertambah dan pada akhirnya berpengaruh terhadap kurangnya semangat belajar. Selain itu, prokrastinasi akademik berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam memperoleh hasil belajar yang maksimal karena dapat memengaruhi indeks prestasi kumulatif yang diperoleh. Kondisi ini menjadi kekhawatiran tersendiri bagi program studi Bimbingan dan Konseling Universitas

Muhammadiyah Tasikmalaya, mengingat mahasiswa BK kelak akan berperan sebagai konselor profesional yang dituntut memiliki kompetensi akademik dan kepribadian yang matang.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti, perilaku prokrastinasi akademik juga ditemukan di kalangan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, baik pada angkatan 2023, 2024, maupun 2025. Mahasiswa dari ketiga angkatan tersebut berada pada tahapan dan tekanan akademik yang berbeda-beda, namun kebiasaan menunda tugas tampaknya menjadi permasalahan yang sama-sama dirasakan. Perbedaan angkatan ini menjadi hal yang menarik untuk dikaji lebih dalam, mengingat pengalaman dan tingkat paparan terhadap tuntutan akademik antara mahasiswa baru dan mahasiswa yang sudah lebih lama menempuh perkuliahan tentu berbeda.

Penelitian terbaru mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam menunjukkan bahwa perilaku ini masih banyak ditemukan dan memerlukan penanganan yang serius. Meskipun penelitian tentang prokrastinasi akademik sudah cukup banyak dilakukan, sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antar variabel. Pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman langsung mahasiswa secara mendalam masih sangat terbatas, padahal pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih holistik dan kontekstual terhadap fenomena prokrastinasi yang dialami mahasiswa di lingkungan kampus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa aktif angkatan 2023, 2024, dan 2025 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya melalui pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana prokrastinasi akademik memengaruhi prestasi belajar mahasiswa dari berbagai angkatan, sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan strategi penanganan yang lebih efektif di lingkungan program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menunda inisiasi maupun penyelesaian tugas-tugas akademik, meski telah menyadari konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku tersebut (Nabila, 2023). Beragam faktor yang melatarbelakangi munculnya prokrastinasi akademik telah banyak ditelaah dalam berbagai penelitian, mulai dari faktor internal seperti regulasi emosi, pengelolaan waktu, dan

self-compassion, hingga faktor eksternal seperti beban akademik yang berat dan keterlibatan dalam organisasi (Canavallia et al., 2023; Kogoya & Jannah, 2021; Muslimin & Ma'shum, 2022). Rendahnya kemampuan regulasi emosi terbukti memperburuk kecenderungan prokrastinasi, sebab individu menjadi tidak mampu mengelola rasa tidak nyaman yang timbul ketika berhadapan dengan tugas yang dirasa sulit atau membosankan (Kogoya & Jannah, 2021).

Sejumlah kajian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan stres akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, di mana keduanya dapat saling memperburuk dan membentuk siklus negatif yang pada akhirnya menekan prestasi belajar (Bela et al., 2023; Puspita & Kumalasari, 2022). Selain itu, prokrastinasi akademik juga terbukti memiliki korelasi negatif dengan pencapaian akademik mahasiswa (Octavianus et al., 2022) serta berkontribusi terhadap merosotnya kualitas hasil belajar akibat sempitnya waktu pengerjaan dan minimnya persiapan yang dilakukan (Hutagalung et al., 2026).

Di sisi lain, terdapat pula fenomena yang dikenal sebagai arousal procrastination, yakni situasi di mana sebagian individu justru menemukan dorongan dan produktivitas yang lebih tinggi ketika mendekati tenggat waktu (Natalya & Sin, 2023). Meskipun demikian, pola semacam ini dinilai rentan karena sangat bergantung pada tekanan dari luar, sehingga tidak layak dijadikan strategi belajar yang berkelanjutan. Berbagai pendekatan penanganan prokrastinasi, baik yang bersifat mandiri maupun kolaboratif, telah pula diidentifikasi sebagai upaya untuk mereduksi dampak negatif perilaku ini terhadap prestasi belajar mahasiswa (Turmudi & Suryadi, 2021; Suhadianto & Pratitis, 2020).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang bertumpu pada data angka dan analisis statistik, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini lebih mengutamakan data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara mendalam, guna menggali secara lebih komprehensif pengalaman subjektif para partisipan (Fadli, 2021).

Subjek penelitian ini adalah 16 mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria-kriteria berikut: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling; (2) pernah atau sedang mengalami perilaku prokrastinasi akademik; serta (3) bersedia menyampaikan pengalamannya secara terbuka dalam wawancara. Teknik

purposive sampling dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menentukan subjek berdasarkan pertimbangan yang relevan dengan fokus penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Subjek penelitian mencakup perwakilan dari tiga angkatan—2023, 2024, dan 2025—sehingga data yang terkumpul dapat mencerminkan pengalaman prokrastinasi dari mahasiswa pada berbagai tahapan perkuliahan. Pemilihan ketiga angkatan tersebut dilakukan secara sengaja mengingat masing-masing berada pada tingkat tuntutan akademik yang berbeda, mulai dari mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan hingga mereka yang telah lebih lama menempuh studi (Nuralim et al., 2023).

Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara mendalam dengan menggunakan 10 butir pertanyaan terbuka yang telah dirancang sebelumnya. Sebelum pertanyaan diajukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat mengenai definisi prokrastinasi akademik kepada setiap subjek. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dirancang untuk menggali berbagai aspek pengalaman prokrastinasi, mencakup: pengalaman menunda tugas, faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut, frekuensi dan situasi kemunculannya, pengaruhnya terhadap kualitas tugas dan perolehan nilai, kondisi perasaan saat tenggat waktu mendekat, dampaknya terhadap pemahaman materi perkuliahan, pengaruh yang dirasakan baik secara akademik maupun personal, upaya-upaya yang telah ditempuh untuk mengatasinya, serta pandangan subjek mengenai cara yang efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

Data yang diperoleh kemudian ditranskripsikan secara verbatim dalam format digital, lalu dianalisis melalui analisis isi dengan menggunakan tiga tahapan pengkodean: (1) penyandian terbuka (open coding), di mana peneliti menelaah seluruh data secara menyeluruh dan merangkumnya ke dalam kategori atau kode awal; (2) penyandian aksial (axial coding), di mana kode-kode yang telah ditemukan disusun ulang dan dikaitkan satu sama lain untuk mengidentifikasi kategori analitis utama; serta (3) penyandian selektif (selective coding), di mana peneliti meninjau kembali kode-kode tersebut guna memilih data yang paling mendukung kategori konseptual yang telah dikembangkan. Hasil akhir dari proses analisis ini berupa kategori dan subkategori yang kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang lebih objektif tentang dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Untuk menjamin keabsahan temuan, peneliti menerapkan triangulasi data dengan cara membandingkan konsistensi jawaban antarsubjek dari angkatan yang berbeda. Validitas penelitian juga diperkuat melalui member check, yakni mengkonfirmasi kembali hasil analisis kepada sejumlah subjek penelitian guna memastikan bahwa interpretasi peneliti telah sesuai dengan informasi yang sesungguhnya disampaikan (Wiraguna et al., 2024).

Tabel 1 berikut menyajikan data demografi subjek penelitian berdasarkan angkatan dan jenis kelamin.

**Tabel 1.** Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan dan Jenis Kelamin.

Angkatan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
2023	2	4	6
2024	2	4	6
2025	3	1	4
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>16</b>

Sumber: Data primer diolah peneliti (2026).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian berjudul "Analisis Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya", diperoleh temuan dan pembahasan sebagai berikut.

##### Hasil

Data yang dihimpun melalui wawancara mendalam terhadap 16 perwakilan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dari angkatan 2023, 2024, dan 2025 kemudian dibuat transkrip verbatim dan dianalisis untuk menemukan tema-tema pokok, kategori, serta subkategori. Setelah kategori dan subkategori berhasil diidentifikasi, hasilnya disajikan dalam bentuk persentase. Frekuensi dan persentase pada tiap kategori diperoleh dengan cara menghitung jumlah subjek yang memberikan respons pada masing-masing kategori.

Tabel 2 berikut menyajikan dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar yang dirasakan oleh mahasiswa.

**Tabel 2.** Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa.

Kategori	Subkategori	F	%
<b>Kualitas Tugas</b>	Tugas dikerjakan terburu-buru	14	87,5
	Hasil tugas tidak maksimal dan tidak optimal	13	81,25
	Tugas dikerjakan dengan sistem kebut semalam	10	62,5
	Mengandalkan referensi dari teman	7	43,75
<b>Nilai dan Prestasi Akademik</b>	Nilai menurun akibat prokrastinasi	13	81,25
	Tugas menumpuk dan tidak terselesaikan dengan baik	11	68,75
	Pengumpulan tugas terlambat	8	50
	Merasa tertantang dan bekerja lebih baik saat mendekati deadline	2	12,5

<b>Pemahaman Materi</b>	Kurang memahami materi perkuliahan	13	81,25
	Kurangnya literasi akibat menunda belajar	9	56,25
	Mengabaikan materi perkuliahan secara berulang	7	43,75
<b>Psikologis</b>	Cemas dan panik mendekati deadline	15	93,75
	Stres dan tertekan	11	68,75
	Menyesal atas hasil yang tidak memuaskan	10	62,5
	Tidak produktif dan semakin malas	9	56,25
	Hati tidak tenang dan selalu terpikir tugas	8	50
	Kurang percaya diri	6	37,5

*Sumber: Hasil analisis data wawancara (2026).*

Tabel 3 berikut menyajikan strategi penanganan prokrastinasi akademik yang digunakan oleh mahasiswa.

**Tabel 3.** Strategi Penanganan Prokrastinasi Akademik yang Digunakan Mahasiswa.

<b>Kategori</b>	<b>Subkategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Individu</b>	Menyusun jadwal harian	11	68,75
	Membuat catatan deadline tugas secara tertulis	10	62,5
	Membuat skala prioritas	9	56,25
	Memotivasi diri sendiri	8	50
	Mengerjakan tugas sedikit demi sedikit	7	43,75
	Mengurangi distraksi media sosial	6	37,5
	Membangun kesadaran diri	5	31,25
	Belum melakukan upaya apapun	3	18,75
<b>Kelompok</b>	Mengerjakan tugas bersama teman	10	62,5
	Meminta bantuan teman saat kebingungan	7	43,75

*Sumber: Hasil analisis data wawancara (2026).*

## **Pembahasan**

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak yang nyata dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Dampak tersebut terbagi ke dalam empat kategori utama: pengaruh terhadap kualitas pengerjaan tugas, pengaruh terhadap nilai dan capaian akademik, pengaruh terhadap pemahaman materi perkuliahan, serta dampak psikologis yang secara tidak langsung turut memengaruhi prestasi belajar mahasiswa.

Pada ranah kualitas tugas, sebanyak 87,5% subjek mengakui bahwa kebiasaan menunda menyebabkan tugas dikerjakan secara tergesa-gesa, dan 81,25% menyatakan hasil kerja mereka menjadi jauh dari optimal. Kondisi ini kian diperparah oleh kebiasaan sistem kebut semalam yang diterapkan oleh 62,5% subjek. Salah seorang mahasiswa angkatan 2025

mengungkapkan bahwa dirinya sangat terburu-buru dalam mengerjakan tugas sehingga hasilnya tidak fokus dan tidak berkualitas. Sementara itu, seorang mahasiswa angkatan 2024 menyatakan bahwa ketika waktu sudah sempit, ia mengerjakan tugas dengan prinsip yang penting selesai tanpa memedulikan kualitasnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hutagalung et al. (2026) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berdampak langsung pada menurunnya kualitas hasil belajar karena keterbatasan waktu pengerjaan dan kurangnya persiapan.

Pada ranah nilai dan prestasi akademik, sebanyak 81,25% subjek menyatakan bahwa kebiasaan menunda pernah berdampak langsung pada penurunan nilai yang mereka raih. Di samping itu, 68,75% subjek mengalami penumpukan tugas yang membuat mereka tidak sanggup mengelola waktu dengan baik, sehingga semua tugas dikerjakan secara asal-asalan. Bahkan salah satu mahasiswa angkatan 2025 bercerita tentang pengalamannya membandingkan nilai dengan rekan-rekannya, dan hasilnya jauh tertinggal akibat keterlambatan pengumpulan tugas. Hal ini sejalan dengan temuan Octavianus et al. (2022) yang membuktikan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar mahasiswa. Menariknya, sebanyak 12,5% subjek justru mengaku bekerja lebih optimal ketika mendekati batas waktu karena merasa lebih tertantang. Dalam literatur psikologi, fenomena ini dikenal sebagai arousal procrastination, yakni kondisi di mana individu termotivasi oleh tekanan waktu (Natalya & Sin, 2023). Meski demikian, pola semacam ini tetap berisiko karena sepenuhnya bergantung pada tekanan eksternal dan tidak dapat dijadikan strategi belajar yang berkelanjutan.

Pada ranah pemahaman materi perkuliahan, sebanyak 81,25% subjek mengakui bahwa prokrastinasi membuat mereka kurang memahami materi karena tidak memiliki cukup waktu untuk belajar secara mendalam. Sebanyak 56,25% subjek menyatakan bahwa minimnya kebiasaan membaca akibat menunda belajar menjadikan pemahaman mereka terhadap materi semakin lemah. Bahkan 43,75% subjek mengakui bahwa prokrastinasi memunculkan efek domino, di mana kebiasaan mengabaikan tugas kemudian berujung pada pengabaian materi perkuliahan secara berulang. Kondisi ini menunjukkan bahwa dampak prokrastinasi tidak bersifat tunggal, melainkan saling terkait dan berpengaruh secara kumulatif terhadap keseluruhan kualitas prestasi belajar mahasiswa (Nabila, 2023).

Pada ranah psikologis, temuan yang paling menonjol adalah munculnya kecemasan dan kepanikan saat mendekati tenggat waktu, yang dialami oleh 93,75% subjek—menjadikannya dampak psikologis yang paling dominan dari ketiga angkatan. Sebanyak 68,75% mengalami stres dan tekanan, 62,5% merasa menyesal atas hasil yang tidak memuaskan, dan 56,25%

merasa tidak produktif serta semakin malas. Ketidakstabilan emosional ini secara langsung berpengaruh terhadap konsentrasi dan kualitas pengerjaan tugas, yang pada akhirnya turut melemahkan prestasi belajar mahasiswa (Puspita & Kumalasari, 2022). Selain itu, 50% subjek mengungkapkan bahwa hati mereka tidak tenang karena selalu memikirkan tugas yang belum rampung, sementara 37,5% mengalami penurunan kepercayaan diri. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Bela et al. (2023) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dan stres akademik memiliki hubungan timbal balik yang saling memperkuat, sehingga menciptakan lingkaran negatif yang sulit diputus tanpa adanya intervensi yang tepat.

Terkait strategi penanganan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa menempuh berbagai cara untuk mengatasi prokrastinasi. Strategi individual yang paling sering diterapkan meliputi penyusunan jadwal harian (68,75%), pencatatan tenggat waktu secara tertulis (62,5%), dan pembuatan skala prioritas (56,25%). Adapun strategi kolektif yang paling umum digunakan adalah mengerjakan tugas bersama teman (62,5%). Suhadianto & Pratitis (2020) menemukan bahwa pendekatan penanganan prokrastinasi yang paling efektif mencakup manajemen waktu, penetapan prioritas, dan pembelajaran kolaboratif—yang sejalan dengan pola temuan dalam penelitian ini. Temuan ini juga selaras dengan penelitian Turmudi & Suryadi (2021) yang menegaskan bahwa pengelolaan perilaku prokrastinasi dapat dilakukan melalui pendekatan individual maupun kelompok. Meskipun demikian, terdapat 18,75% subjek yang mengaku belum mengambil langkah apa pun karena sudah merasa nyaman dengan pola prokrastinasi yang dijalankannya. Kondisi ini menegaskan perlunya keterlibatan aktif dari para dosen, konselor akademik, maupun pengelola program studi dalam memberikan intervensi terstruktur guna menumbuhkan kesadaran mahasiswa akan dampak jangka panjang prokrastinasi bagi perkembangan akademik mereka.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya—baik secara langsung melalui penurunan kualitas tugas dan nilai akademik, maupun secara tidak langsung melalui gangguan psikologis yang memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri mahasiswa dalam belajar.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan temuan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan menunda tugas atau prokrastinasi akademik terbukti memberikan pengaruh negatif yang cukup besar terhadap capaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas

Muhammadiyah Tasikmalaya. Pengaruh tersebut tampak pada empat dimensi yang satu sama lain saling berkaitan.

Dari sisi kualitas pengerjaan tugas, hampir seluruh mahasiswa mengerjakan tugas dalam kondisi tergesa-gesa sehingga hasilnya jauh dari yang diharapkan. Dari sisi perolehan nilai akademik, sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan nilai secara langsung akibat tugas yang menumpuk dan tidak terselesaikan sebagaimana mestinya.

Dari sisi penguasaan materi, kebiasaan menunda menyebabkan mahasiswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk mempelajari bahan perkuliahan secara mendalam, bahkan memunculkan efek berantai berupa pengabaian materi yang terjadi berulang kali. Dari sisi psikologis, dampak yang paling banyak dirasakan adalah munculnya kecemasan dan kepanikan saat tenggat waktu semakin dekat, yang kemudian memicu stres, penyesalan, melemahnya semangat belajar, serta lunturnya kepercayaan diri—yang keseluruhannya turut memperlemah kualitas belajar secara umum.

Untuk mengatasi kebiasaan tersebut, mahasiswa pada umumnya mengandalkan cara-cara seperti menyusun jadwal harian, mencatat tenggat waktu pengumpulan tugas, serta belajar dan mengerjakan tugas secara bersama-sama. Meski begitu, sebagian kecil mahasiswa masih belum mengambil langkah apa pun karena sudah terbiasa dengan pola tersebut. Oleh karenanya, diperlukan peran aktif dari dosen, konselor, maupun pihak program studi untuk memberikan pendampingan yang terencana agar mahasiswa semakin menyadari dampak jangka panjang prokrastinasi bagi perkembangan akademik mereka.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah subjek penelitian yang hanya 16 orang dari satu program studi menjadikan temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penggunaan wawancara sebagai satu-satunya instrumen pengumpulan data berpotensi memunculkan bias subjektivitas. Berdasarkan keterbatasan-keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya disarankan untuk mengadopsi pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed method*) dengan jumlah subjek yang lebih besar dan cakupan yang lebih luas—misalnya lintas program studi atau lintas perguruan tinggi—sehingga dapat menghasilkan temuan yang lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji efektivitas program intervensi berbasis konseling dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik secara lebih terukur.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2023, 2024, dan 2025 yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh sivitas akademika program studi yang telah memberikan dukungan penuh selama proses penelitian ini berlangsung.

## DAFTAR REFERENSI

- Assafi'i, D., Anuar, A. B., Galugu, N. S., & Kadir, A. (2023). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 123. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11618>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FITK angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(2), 180–188. <https://doi.org/10.62668/jimr.v2i02.854>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Jurnal Ilmiah Kajian Humaniora*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- 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>
- Hutagalung, T., Sinaga, Y. B., Ikhwan, A., Arifa, N., & Nainggolan, R. (2026). Prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa: Analisis fenomena, dampak, dan upaya solusi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.56799/jceki.v5i2.12243>
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Indonesian Journal of Educations Methods Development*, 19, 1–6. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41917>
- Muslimin, Z. I., & Ma'shum, F. Z. (2022). Hubungan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UAD*, 1.
- Nabila, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: Studi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>

- Natalya, L., & Sin, G. S. (2023). Comparative exploration of motivation, procrastination, and academic achievement among freshmen, sophomore and final year students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 8(6), 419–428. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v8i6.21312>
- Nuralim, N., Rizky, M. S., & Aguspriyani, Y. (2023). Teknik pengambilan sampel *purposive* dalam mengatasi kepercayaan masyarakat pada Bank Syariah Indonesia. *Musyteri: Jurnal Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, 3(2), 11–20. <https://doi.org/10.8734/musyteri.v3i2.1636>
- Octavianus, P., Banik, L., Nubatonis, S., & Boymau, E. (2022). Students and graduation: Procrastination and academic achievement. *JECS*, 1(2), 92–99.
- Puspita, R., & Kumalasari, D. (2022). Dampak prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 31(2), 145–153. <https://doi.org/10.21009/jpp.312.145>
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semester akhir. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 8–18. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1044>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 39–58. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(2). <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p53-60>
- Wiraguna, S. A., Purwanto, L. M. F., & Widjaja, R. R. (2024). Metode penelitian kualitatif di era transformasi digital. *Jurnal Arsitekta*, 6(1).