

ANALYSIS OF FACTORS IN ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR: A CASE STUDY OF GENERATION Z STUDENTS

Novia Firdayanti^{1*}, Mahasri Shobahiya²
^{1,2} Universitas Muhammadiyah Surakarta
* 0100230043@student.ums.ac.id

Articel Received: 25/08/2024; Accepted: 06/09/2024

ABSTRACT

Higher education institutions play a vital role as centers for knowledge development and the shaping of student character. In addition to providing academic material, universities are expected to mold students into critical and responsive individuals who can address social challenges. Students, especially Generation Z, born between 1995 and 2012, have unique characteristics as they grew up in an environment heavily influenced by internet technology. While easy access to information should facilitate learning, many students face challenges in managing their time and priorities, often leading to academic procrastination. This study aims to analyze the factors influencing academic procrastination behavior among Generation Z students, particularly Islamic students in Surakarta. The research method is a qualitative approach with interviews. The research informants are Generation Z students selected through purposive sampling, with the qualifications of being Islamic students at private universities in Surakarta, born between 2000 and 2003. The research results show that internal factors such as distractions from social media use, lack of self-confidence, anxiety, and difficulty starting tasks are the main causes of procrastination behavior. Additionally, external factors such as domestic tasks, social activities, and organizational responsibilities also contribute to this behavior. This research provides practical recommendations for educational institutions to reduce academic procrastination and improve student academic success, as well as offers further insights into the behavior of Generation Z students in an academic context.

Keywords: Academic Procrastination, Students, Generation Z

ABSTRAK

Perguruan tinggi memiliki peran vital sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan dan pembentukan karakter mahasiswa. Selain memberikan materi perkuliahan, perguruan tinggi diharapkan mampu membentuk mahasiswa menjadi individu yang kritis dan responsif terhadap tantangan sosial. Mahasiswa, khususnya generasi Z yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, memiliki karakteristik unik karena tumbuh dalam lingkungan yang dipengaruhi oleh teknologi internet. Meskipun kemudahan akses informasi seharusnya memfasilitasi pembelajaran, banyak mahasiswa menghadapi tantangan dalam mengatur waktu dan prioritas, yang sering berujung pada perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa generasi Z, khususnya mahasiswa Islam yang berada di Surakarta. Metode penelitian adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara. Informan penelitian yakni mahasiswa generasi Z dengan purposive sampling dengan kualifikasi mahasiswa islam universitas swasta di surakarta, kelahiran antara 2000-2003. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor internal seperti gangguan penggunaan media sosial, rasa kurang percaya diri, kecemasan, dan kesulitan memulai tugas menjadi penyebab utama perilaku prokrastinasi. Selain itu, faktor eksternal seperti tugas domestik, kegiatan sosial, dan tanggung jawab organisasi turut mempengaruhi perilaku ini. Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa, serta memberikan wawasan lebih lanjut

mengenai perilaku mahasiswa generasi Z dalam konteks akademik.

Kata Kunci : Prokrastinasi akademik, Mahasiswa, Generasi Z

A. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi mempunyai peran penting dimana sebagai suatu tempat untuk menyediakan ilmu namun kehadirannya tidak sebatas memberikan materi dan teori pada proses perkuliahan saja dalam hal itu dengan proses pembelajarannya dengan dosen diharapkan mampu menggugah daya nalar yang kritis bagi mahasiswanya. Dan pula mahasiswa harus mampu dalam halnya menyesuaikan bagaimana tantangan yang ada dalam masa studinya menempuh perkuliahan. Dapat dikatakan Mahasiswa dianggap sebagai kaum intelek yang mana harus mampu dalam mengerti bagaimana situasi bangsa dan negara dan pula mampu memperbanyak pengetahuan dalam berbagai bidang. Mereka harus mampu untuk kritis dalam berpikir dan tentunya juga berani dalam menyatakan bagaimana fakta serta realita yang ada itu, dalam mengatasi suatu masalah dan berbagai peristiwa mahasiswa juga harus mempunyai bekal berupa wawasan yang luas, terkait permasalahan yang mempunyai dampak besar terhadap suatu perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara (Fauziah, 2015). Artinya peran mahasiswa disini mempunyai harapan yang besar terhadap keberdampakannya untuk Masyarakat sehingga mahasiswa seharusnya bukan hanya berpikir bagaimana mampu bertahan menyelesaikan pendidikan tapi juga harapannya mampu untuk menawarkan Solusi untuk berbagai masalah di Masyarakat. Perguruan tinggi sebagai suatu Lembaga yang menyediakan saran prasarana serta segala kegiatan perkuliahan. mahasiswa dengan perannya ini selain harus mudah menyesuaikan diri dengan bagaimana tuntutan sosial yang ada harus mampu bertahan ketika berbagai dinamika Pendidikan berlangsung, sebagaimana dengan berbagai macam tugas dan beberapa hal dalam hubungannya dengan akademik mahasiswa itu sendiri. dalam prosesnya mahasiswa dan tugas mempunyai kaitan yang tidak bisa terlepas begitu saja. karena dalam hal ini tugas kuliah merupakan bagian akademik yang sifatnya harus dikerjakan baik itu tugas individu maupun tugas yang sifatnya kelompok.

Pada masa ini generasi yang sedang menempuh perkuliahan yaitu mahasiswa yang tahun kelahirannya diklasifikasikan dengan sebutan generasi Z, yang mempunyai tahun kelahiran antara tahun 1995 sampai pada tahun 2012 generasi ini dapat dikatakan tidak mengalami keadaan sebuah fase kehidupan tanpa teknologi dan internet artinya dapat dikatakan bahwa teknologi dan internet keberadaannya menyimbolkan suatu elemen yang penting (Irsyadi et al., 2020). Generasi ini tentunya memiliki keunikan dan karakteristik tersendiri. Salah satu hal yang menonjol pada generasi ini yakni lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang tergolong lebih pesat dari generasi sebelumnya. Mahasiswa yang menempuh Pendidikan pada masa ini memiliki akses yang hampir tak terbatas untuk mencari informasi melalui sarana yang ada. Di masa sekarang ini mahasiswa dengan klasifikasi sebagai generasi Z yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi seharusnya dalam penggunaan informasi dan teknologi tergolong sudah sangat mudah serta fleksibel seharusnya memberikan nilai tambah bagi kemudahan dalam proses Pendidikan karena dapat diketahui pula segala hal yang

berkaitan dengan data referensi serta bagaimana wawasan bisa dengan mudah diakses. Namun kehadirannya mungkin belum sepenuhnya dimanfaatkan dengan baik. Namun setiap generasi tentunya menghadapi tantangan yang berbeda-beda dengan generasi sebelumnya, termasuk dalam hal itu yakni terkait bagaimana manajemen waktu dan prioritas.

Kemudahan dalam pembelajaran dewasa ini terhadap penggunaan teknologi dan internet yang seharusnya dapat menjadikan waktu lebih efisien dan cepat dalam pengerjaan tugas mahasiswa namun dalam dunia pendidikan kini dalam realitas yang ada sekarang terdapat sebuah gejala yang menjadi fenomena yang dikalangan mahasiswa yang berkaitan dengan bagaimana sikap mahasiswa dengan sikapnya dalam mengerjakan tugasnya. Terlihat era sekarang Sistem mengerjakan tugas dengan model membangun candi istilah yang digunakan untuk tugas yang digunakan dalam semalam atau dengan fenomena mepet dengan deadline pengumpulan yang ada atau familiar juga dengan pengerjaan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS) fenomena seperti ini menunjukkan adanya sebuah perilaku menunda-nunda dalam halnya mengerjakan tugas yang sifatnya take home. Sikap menunda-nunda sendiri merupakan suatu perilaku yang akhirnya mempunyai dampak negative sebagaimana yang diketahui dalam Qur'an sebagai kitab yang mana kehadiran ayat-ayatnya menjadi arah pedoman untuk umat islam itu sendiri dan hal ini pula termasuk mahasiswa islam perilaku menunda tidak sesuai dengan ayat Qur'an pada surat Al Insyirah ayat ke 7 yang mempunyai arti Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dalam ayat ini dapat diketahui bahwa sebagai seorang manusia sebagai seorang hamba yang bertakwa yang mana seharusnya adanya perilaku bersungguh-sungguh dalam menghadapi setiap pekerjaan dan setelah itu ketika telah rampung dari satu hal pekerjaan makan dari itu pula menyelesaikan apa yang menjadi pekerjaan lainnya dengan sungguh-sungguh pula (Rahma et al., 2024).

Perilaku menunda-nunda dalam halnya menunda pekerjaan atau tugas sikap ini dalam bidang keilmuan psikologi sendiri dinamai dengan perilaku prokrastinasi yang mana merupakan suatu perilaku menunda suatu kegiatan atau suatu pekerjaan dalam hal ini termasuk tugas kuliah hingga sampai waktu berikutnya, serta tak jarang menggantinya dengan suatu kegiatan lain yang walaupun sifat dari pada kepentingannya itu sendiri lebih rendah. Waktu penundaannya itu sendiri bisa berlangsung dengan durasi waktu yang singkat juga dapat terjadi dalam durasi yang sifatnya berlarut larut dalam hitungan beberapa hari. Adapun kegiatan yang biasanya dijadikan pengganti pada orang yang melakukan perilaku prokrastinasi dapat tergolong dengan kegiatan yang sifatnya lebih menyenangkan (Wicaksono, 2017). Dan pula biasanya mahasiswa sebagai Individu sebagai pelaku dalam perilaku prokrastinasi mempunyai hal yang dilakukan sebagai pembenaran. Perilaku prokrastinasi juga dapat terjadi dalam ranah akademik yang mana perilaku penundaan pada kegiatan dalam kegiatan akademik. Untuk level tingkat Perguruan Tinggi sendiri perilaku prokrastinasi akademik ini bisa dikatakan akan merugikan, karena dalam hal itu dapat menjadi gangguan tak jarang dapat menurunkan prestasi akademik dari mahasiswa. Perilaku

prokrastinasi akademik dalam kegiatannya mempunyai bentuk-bentuk diantaranya dapat berupa kegiatan mengabaikan tugas yang telah diberikan dosen, bahkan bisa muncul suatu dampak rasa meremehkan atau menganggap tugas tersebut tergolong terlalu mudah untuk dikerjakan,

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik di Angkatan mahasiswa generasi Z. Dengan mengetahui faktor apa saja yang menjadi sebab dari perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri dengan penelitian ini mempunyai harapan dapat memberi pemahaman terkait perilaku prokrastinasi akademik dan mengetahui faktor yang menjadikan mahasiswa melakukan perilaku ini terkhusus untuk mahasiswa dengan dalam era generasi Z. Dengan fokus penelitian pada mahasiswa generasi Z, penelitian harapannya bukan hanya memberikan sebuah kontribusi pada ranah literatur akademik yang ada, tetapi juga mampu menawarkan sebuah rekomendasi praktis terutama untuk institusi pendidikan dan mahasiswa terkait yang dalam upayanya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dan mampu meningkatkan keberhasilan dalam akademik. Untuk unsur kebaharuan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dilihat dari penelitian sebelumnya

Penelitian pada jurnal karya Muhammad Syukur dkk, (2020) "Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa". Dalam jurnal penelitian terkait mempunyai sebuah kesimpulan bahwa adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa itu sendiri sehingga menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yakni ada pada buruknya terhadap pengelolaan waktu, sulit untuk berkonstrasi, takut akan gagal, dan mudah bosan dalam mengerjakan tugas. Sedangkan untuk dampak prokrastinasi itu dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yakni dampak secara konkret dan dampak secara emosional.

Penelitian sebelumnya terdapat pada sebuah jurnal karya Abdul Rivai Husain dkk, (2023) "Perilaku Prokrastinasi dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa". Pada penelitian terkait ini mempunyai hasil penelitian berupa faktor yang menjadi penyebab perilaku ini berupa menunda untuk memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan, adanya keterlambatan pada pengerjaan tugas, adanya kesenjangan waktu pada rencana dan hal actual, melakukan sebuah aktivitas yang menyenangkan. Jurnal Karya Shelvya Putri Damayanti, (2023), "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konsling Islam Angkatan 2018 Di UINKhas Jember)". Dalam penelitian ini memuat sebuah kesimpulan yang mana faktor yang menjadikan penyebab yakni adanya rasa malas, terlalu sibuk dalam bekerja, fasilitas yang kurang, mengulang pada mata kuliah, serta terdapat bentrok dengan kegiatan lainnya. Persamaan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu ada pada salah satu faktor yang menyebabkan perilaku ini dilakukan yaitu manajemen waktu, melakukan hal yang menyenangkan, bentrok dengan kegiatan lainnya. Lalu perbedaan juga terlihat pada faktor internal pada penelitian ini berupa rasa cemas, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam memulai.

B. METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yakni berupa penelitian kualitatif dengan memakai pendekatan deskriptif Penelitian kualitatif sendiri yakni studi yang meneliti aktivitas, yang mana artinya penelitian dengan kualitatif akan lebih menekankan pada deskripsi holistik, yang mana juga mampu untuk menjelaskan secara detail terkait suatu kegiatan atau situasi yang sedang berlangsung atau pun menjelaskan tentang bagaimana sikap atau perilaku orang. Teknik pengumpulannya data itu sendiri dari penelitian kualitatif ini berupa kegiatan observasi, wawancara dan analisis dokumen. serta terkait dengan teknik analisis data menurut Miles & Huberman berupa reduksi data, display data, dan *conclusions*¹. Pada penelitian dalam jurnal ini data yang didapat dengan menggali data dari lapangan dengan wawancara dengan informan yang telah ditentukan dengan Teknik *purposive sampling* yang mana kriteria pada penelitian ini berupa mahasiswa islam yang lahir pada rentan tahun 2000-2003 yang berdomisili Surakarta dan sekitarnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN النتائج والمناقشة

Prokrastinasi Akademik

Dalam penelitian ini membahas mengenai prokrastinasi Akademik maka jika melihat pada asal kata prokrastinasi sendiri kata serapan dari bahasa Inggris procrastination. Dan kata ini sendiri procrastination juga memiliki arti kata dari bahasa Latin yang mana kata ini gabungan dua kata, berupa pro yang bermakna maju kedepan, lebih menyukai sedangkan Crastinus besuk. (Klein dalam Steel, 2007). Dengan itu prokrastinasi bisa dideskripsikan dengan arti sebuah keputusan untuk menunda atau menanggguhkan kegiatan sampai pada hari berikutnya. Makna dari dua satu kata Menunda atau menanggguhkan ini mempunyai makna yang mana halitu merupakan sebuah tundaan untuk kegiatan atau pekerjaan yang mana sifat aslinya individu yang menunda tersebut tahu bahwa hal tersebut merupakan hal yang penting. (Wicaksono, 2017)

Lalu selanjutnya mengenai prokrastinasi akademik Wolter (2003) dalam memaknai arti kata dari prokrastinasi akademik yakni sebuah yang dapat dikatakan sebagai suatu kegagalan dalam halnya mengerjakan tugas akademik dengan d kerangka waktu yang sebenarnya diinginkan atau pula menunda untuk mengerjakan tugas sampai pada saat akhir waktu. Ghufron & Risnawati (2012:156) mengemukakan juga dengan arti sebagai suatu jenis penundaan yang mana hal itu dilakukan pada sebuah jenis tugas yang formal yang dalam kaitannya dengan tugas ranah akademik. Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013:69) mengartikan sebagai merupakan hal berupa penundaan yang dilakukan itu dengan sengaja dan dalam pengulangan dalam halnya untuk menyelesaikan sebuah tugas ataupun pekerjaan, baik itu dalam memulai maupun juga menyelesaikan tugas yang mana ada hubungannya dengan bidang akademik. Lalu Lebih lanjut McCloskey (dalam Ardina & Wulan, 2016: 69), juga mengemukakan bahwa sesuatu kecenderungan dalam menunda kegiatan dan pula perilaku yang berkaitan dengan pendidikan. (Muyana, 2018)

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) memberikan sebuah ciri-ciri dari

prokrastinasi akademik yang dalam hal itu meliputi hal berikut ini

1. Sebuah sikap penundaan dalam halnya memulai ataupun dalam menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi.
2. Sebuah Keterlambatan dalam halnya mengerjakan tugas.
3. Sebuah bentuk kesenjangan waktu antara sebuah rencana dan bagaimana keadaan actual pengerjaan.
4. Prilaku dengan melakukan sebuah aktivitas lain terkesan lebih menyenangkan

Faktor Prilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Generasi Z.

Setelah melakukan wawancara dengan 5 Informan dapat diambil kesimpulan bahwa Dari kelima Informan pada penelitian menunjukkan bahwa semua informan berkecenderungan pernah melakukan prilaku prokrastinasi pada pengerjaan tugas akademik yang sifatnya take home. Namun dalam halnya tugas yang bersifat Take home 5 informan dari mahasiswa menyatakan bahwa tidak merasa terbebani dengan tugas tersebut bahkan untuk informan MS dan SHN justru merasa senang dengan tugas yang dikerjakan dirumah dikarenakan hal tersebut akan mempunyai durasi yang sifatnya lebih lama untuk Informan KA, ASN,RJ menganggap bahwa tugas itu menurut mereka sudah menjadi keharusan mahasiswa jadi tidak timbul perasaan yang condong terhadap suatu perasaan ketika mendapat sebuah tugas. Lalu selanjutnya terkait distraksi atau kegiatan yang dianggap menyenangkan sehingga melakukan sebuah Tindakan berupa prilaku prokrastinasi yakni pada 5 informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN. Mempunyai persamaan berupa kegiatan Scroll sosial media sehingga mengganggu dalam halnya pengerjaan tugas untuk perbedaan lainnya yakni untuk informan KA hal prilaku yang menjadikan alasan dalam menunda tersebut yaitu karena terdapat tugas peran anak dalam domestik rumah dalam kesehariannya,

Selanjutnya untuk informan ASN berupa kegiatan yang dianggap sebagai self reward berupa menyenangkan diri sendiri dengan pergi membeli jajan dan hal ini dianggap sebagai kontrol diri agar tidak merasa tertekan ketika memerlukan pikiran dalam hal pengerjaan tugas yang berat namun hal tersebut juga dapat menjadikan molornya sebuah pekerjaan dalam tugas, untuk Informan RJ menyampaikan bahwa hal yang mengganggu berupa pekerjaan atau amanah pada lingkungan tempat tinggalnya sehingga sukar untuk memprioritaskan pengerjaan tugas sendiri. Lalu untuk informan MS sendiri prilaku yang sering dilakukan yaitu dengan melakukan hal yang menyenangkan ketimbang mengerjakan tugas yakni berupa hangout atau berpergian dengan teman sejawat dalam hal ini dapat diketahui bahwa ada kecenderungan untuk melakukan hal menyenangkan dan mengulur pengerjaan tugas. Lalu terakhir untuk informan SHN mengungkapkan bahwa salah satu yang menjadi distraksi berupa urusan organisasinya pada saat penundaan tugas tersebut.

Hal lain yang menjadi faktor untuk prilaku prokrastinasi ini juga berkaitan dengan diri sendiri, dalam data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 4 KA,ASN,MS dan SHN informan dari 5 KA,ASN,RJ,MS dan SHN informan menunjukkan sikap tidak percaya diri mengatakan ada rasa kurang percaya diri dari informan manakala mengerjakan tugas hal ini timbul karena sikap yang menuntuk diri sendiri untuk perfect namun hal

tersebut bukan memacu malah melakukan penundaan. Selain itu rasa cemas manakala mengerjakan tugas juga dirasakan oleh informan ASN,RJ,MS dan SHN dimana mereka mengatakan bahwa ada timbul perasaan cemas manakala belum menyelesaikan tugas namun belum ada Tindakan untuk mengerjakan untuk informan ASN mengungkapkan lantaran merasa bahwa kemampuan dan ketersediaan waktunya berbeda dengan teman sekelasnya lalu untuk infrman RJ mengungkapkan bahwa merasa kurang pengalaman dibanding dengan teman pada kelas informan RJ.

Kesulitan dalam halnya memulai dari mana tugas yang sedang dihadapi juga dirasakan oleh informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN hal ini. Informan ASN mengungkapkan bahwa kesulitan dalam halnya memahami materi sehingga harus membaca dan mengulang lebih lama untuk bisa memulai mengerjakan, informan MS mengatakan bahkan hal ini sering terjadi dengan dirinya dan informan SHN mengatakan karena kesulitan untuk memulai dari mana dan merasa bingung sehingga informan SHN merasa tiba-tiba waktunya cepat berlalu dan kemudian akhirnya mengerjakan mepet deadline.

Dalam halnya management waktu sendiri merupakan suatu hal yang penting bagi para mahasiswa dari 5 informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN 4 informan KA,ASN,RJ dan SHN mengungkapkan bahwa terdapat kesulitan dalam mengatur waktunya sendiri. Informan KA mengatakan bahwa ketika dirumah harus bisa memposisikan sebagai seorang anak yang mana juga harus membantu pekerjaan dari orang tua sehingga informan KA memprioritaskan orang tua terlebih dahulu baru dirinya sendiri. Informan ASN mengungkapkan bahwa dikarenakan dirinya mempunyai beberapa kesibukan jadi merasa Lelah dengan itu dan seringkali kurang bisa mengntrol waktu, informan RJ sama halnya mengenai management waktu menjadi kekurangannya untuk informannya SHN mengungkapkan bahwa mampu dalam mengtur waktu namun dalam realisasinya tidak bisa maksimal.

Mana kala melakukan penundaan salah sat hal yang dirasakan oleh mereka yaitu merasa kurang maksimal dalam pengerjaan tugas dan hasil tugas yang dikerjakan hal ini dikatakan kurang maksimal oleh 5 informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN. Informan RJ mengungkapkan bahwa hal itu ia rasakan manakala ketika presentasi jadi merasa kurang maksimal, informan MS merasa hal itu seringkali dan informan SHN juga informan mengatakan bahwa bahwa dirinya mampu melakukan lebih namun dikarenakan waktunya jadinya tidak maksimal jadi ngeraja kurang. Untuk faktor overthingking sendiri dari 5 informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN hanya dirasakan oleh dua Informan KA dan ASN yang lainnya tidak merasakan. Untuk lingkungan sendiri untuk ke 5 informan KA,ASN,RJ,MS dan SHN bukan menjadi kendala malah mendukung dalam halnya pengerjaan tugas.

Dari paparan diatas dapat diambil sebuah kesimpulan dalam penelitian ini yang mana faktor dari perilaku prokrastinasi akademik tersebut dapat di klasifikasikan menjadi dua faktor yaitu berupa faktor dari dalam mahasiswa itu sendiri yang kedua faktor yang terdapat dari luar mahasiswa. Pertama faktor internal mahasiswa yang memberikan sebuah data pada penelitian ini berupa

1. Terdapat Kegiatan yang mendistraksi berupa penggunaan sosial media yang tidak tepat dengan waktunya dan tidak sesuai dengan prioritas
2. Rasa kurang percaya diri ketika mengerjakan tugas.
3. Kecemasan dalam proses pengerjaan tugas.
4. Kesulitan ketika ingin memulai mengerjakan tugas.
5. Kesulitan dalam mengontrol waktu diri sendiri.

Selain faktor internal juga terdapat faktor dari luar atau external yaitu berupa sebuah keadaan berupa pekerjaan domestik rumah, ajakan hangout, kegiatan organisasi, pekerjaan/ Amanah.

D. KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, terutama pada generasi Z. Perilaku ini diartikan sebagai kecenderungan menunda atau menanggguhkan tugas akademik, meskipun mahasiswa mengetahui pentingnya menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu. Prokrastinasi ini biasanya terjadi pada tugas-tugas yang bersifat take-home, di mana mahasiswa merasa tidak terburu-buru karena waktu pengerjaan yang fleksibel. Namun, justru fleksibilitas ini sering kali memicu perilaku penundaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yang secara umum dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi beberapa aspek psikologis dan kebiasaan individu yang berkontribusi terhadap perilaku penundaan, seperti Distraksi oleh media sosial, Kurangnya rasa percaya, Kecemasan, Kesulitan memulai tugas, Kesulitan dalam mengatur waktu.

Di sisi lain, faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa, seperti Pekerjaan domestik Ajakan hangout, Kegiatan organisasi, Pekerjaan atau amanah lain Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa dampak dari prokrastinasi akademik sangat nyata terhadap kualitas tugas yang dihasilkan. Mahasiswa yang menunda tugas hingga mendekati batas waktu biasanya merasa bahwa hasil tugas mereka kurang maksimal. Mereka juga merasakan adanya tekanan dan penyesalan karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Faktor overthinking atau berpikir berlebihan juga ditemukan sebagai salah satu penyebab prokrastinasi, meskipun tidak semua mahasiswa mengalaminya. Beberapa mahasiswa merasa terbebani oleh ekspektasi yang mereka tetapkan sendiri, sehingga menunda-nunda pengerjaan tugas. Di sisi lain, lingkungan sekitar, seperti keluarga atau teman, dalam banyak kasus justru memberikan dukungan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas mereka.

Kesimpulannya, prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi Z disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi distraksi oleh media sosial, kurangnya rasa percaya diri, kecemasan, kesulitan memulai tugas, dan manajemen waktu yang buruk. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tanggung jawab domestik, ajakan hangout, kegiatan organisasi, dan pekerjaan lain. Dengan memahami penyebab-penyebab ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar akan kebiasaan prokrastinasi mereka dan mencari cara untuk mengatasinya agar dapat

mencapai hasil akademik yang lebih baik

E. DAFTAR PUSTAKA

- Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Irsyadi, F. Y. Al, Priambadha, A. P., & Kurniawan, Y. I. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, Volume 10(April), 12.
<https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Rahma, A. N., Agama, F., Universitas, I., & Indramayu, W. (2024). Nilai- Nilai Pendidikan Akhlak (Tela ' ah Tafsir Al -Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab Dalam Surat Al- Insyirah Ayat 1-8). 4(1), 74–81.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com