

Prokrastinasi akademik dan motivasi belajar: Analisis faktor internal dan eksternal pada mahasiswa

Siti Mariska Wulandari

Program Studi Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: sitimariskawulandari@gmail.com

Kata Kunci:

Prokrastinasi akademik; motivasi belajar; regulasi diri; keluarga; media sosial

Keywords:

Academic procrastination; learning motivation; self-regulation; family; social media

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan motivasi belajar dengan menganalisis berbagai faktor internal dan eksternal seperti regulasi diri, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, kemandirian belajar, dan penggunaan media sosial. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sadar meskipun mengetahui dampak negatifnya. Fenomena ini muncul akibat rendahnya motivasi belajar, kesulitan mengatur diri, serta tingginya distraksi digital. Analisis terhadap penelitian yang dilakukan oleh Fitricia Wulandari, Ammar Muntazhim, Adinda Rokhim, Noval Achmad, Ketrin Putri, dan Chusnul

Khotimah menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku multidimensional yang dipengaruhi oleh hubungan antar komponen psikologis dan lingkungan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya motivasi, kemandirian belajar, manajemen waktu, serta dukungan sosial dalam menurunkan prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas belajar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, pendidik, dan keluarga dalam merancang strategi untuk mencegah perilaku prokrastinasi.

ABSTRACT

This study examines the relationship between academic procrastination and learning motivation by analyzing internal and external factors such as self-regulation, family support, peer influence, learning independence, and social media usage. Academic procrastination is defined as the intentional delay of academic tasks despite awareness of its negative consequences. This phenomenon arises due to low motivation, poor self-regulation, and high digital distractions. An analysis of studies conducted by Fitricia Wulandari, Ammar Muntazhim, Adinda Rokhim, Noval Achmad, Ketrin Putri, and Chusnul Khotimah highlights that procrastination is a multidimensional behavior influenced by psychological and environmental interactions. The findings emphasize the importance of motivation, independent learning, time management, and social support in reducing procrastination and improving academic performance. These insights can guide students, educators, and families in designing strategies to minimize academic procrastination.

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi mahasiswa dalam proses pembelajaran. Perilaku menunda penyelesaian tugas tersebut bukan hanya berdampak pada kualitas hasil akademik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan psikologis mahasiswa, seperti meningkatkan stres, rasa bersalah, dan kecemasan. Dalam era modern yang sangat dipenuhi dengan distraksi digital, fenomena



ini semakin meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Kristy menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, di mana rendahnya dukungan sosial berkorelasi dengan tingginya tingkat prokrastinasi (asy'ari et al., 2025). Dalam Quran surat Al-'Ashr telah diterangkan dengan jelas mengenai pentingnya seorang manusia untuk menghargai waktu karena jika ia gagal memanfaatkan waktu dengan baik, maka ia akan berada dalam kerugian (asy'ari et al., 2025).

Motivasi belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki komitmen belajar, kemampuan mengatur waktu, dan tujuan akademik yang jelas. Wulandari et al. (2025) menunjukkan bahwa motivasi belajar memediasi hubungan antara kemandirian belajar, aktivitas belajar, gaya mengajar guru, dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar siswa.

Selain motivasi, regulasi diri juga menjadi faktor penentu dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Mahasiswa yang mampu mengelola diri secara efektif biasanya lebih tahan terhadap distraksi dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik (Muntazhim, 2022). Faktor lingkungan keluarga dan teman sebaya turut memberikan pengaruh signifikan terhadap kebiasaan belajar mahasiswa. Di sisi lain, penggunaan media sosial secara intensif menjadi salah satu faktor paling besar yang memicu meningkatnya prokrastinasi (Achmad & Dewi, 2022).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan memberikan pemahaman komprehensif mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan motivasi belajar dengan menganalisis faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya.

Pembahasan

Prokrastinasi Akademik sebagai Fenomena Multidimensional

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas dengan sengaja, meskipun individu memahami bahwa penundaan tersebut akan menimbulkan dampak negatif terhadap hasil belajar. Putri et al. (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung menunda karena adanya ketidaknyamanan emosional seperti ketakutan gagal, rasa malu, kecemasan, serta kebosanan pada tugas akademik. Untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut, mahasiswa memilih menghindari dari tugas dan beralih pada aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan seperti bermain ponsel, menonton video, mendengarkan musik, atau bersosialisasi secara berlebihan. Pilihan aktivitas ini memberikan rasa nyaman sesaat, tetapi memperburuk keadaan ketika tenggat waktu semakin dekat.

Fenomena prokrastinasi dapat ditinjau melalui perspektif psikologi kognitif yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami bias persepsi waktu. Mereka merasa bahwa waktu yang tersedia masih banyak sehingga tugas tidak perlu segera dikerjakan. Keyakinan ini mendorong mahasiswa menunda hingga akhirnya memasuki fase panik mendekati deadline. Ketika pola ini terjadi berulang, mahasiswa terjebak dalam siklus prokrastinasi yang sulit dihentikan, karena kebiasaan menunda semakin menjadi pola perilaku otomatis.

Selain itu, kompleksitas tugas akademik juga menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya prokrastinasi. Tugas yang sulit, tidak menarik, atau memerlukan konsentrasi tinggi membuat mahasiswa merasa terbebani. Mereka kehilangan motivasi untuk memulai sehingga penundaan menjadi pilihan yang tampak lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan perilaku malas, tetapi juga mencerminkan tantangan psikologis serta kognitif mahasiswa yang memerlukan dukungan strategi belajar yang tepat.

Motivasi Belajar sebagai Penggerak Utama Perilaku Akademik

Motivasi belajar berperan sebagai energi pendorong yang menentukan arah dan kualitas aktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik cenderung memahami bahwa aktivitas akademik adalah bagian penting dalam pengembangan diri. Mereka terdorong untuk belajar karena memiliki minat, rasa ingin tahu, dan keinginan untuk memahami materi. Motivasi intrinsik membuat mahasiswa lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit atau memerlukan usaha besar.

Motivasi ekstrinsik, seperti dorongan untuk mendapatkan nilai tinggi atau penghargaan dari orang lain, memang bisa meningkatkan kinerja akademik, tetapi biasanya tidak bertahan lama. Ketika motivasi eksternal menurun atau tidak lagi tersedia, mahasiswa rentan kembali pada perilaku menunda. Wulandari et al. (2025) menegaskan bahwa motivasi belajar memegang peran penting sebagai variabel yang menghubungkan dukungan orang tua, aktivitas belajar, kemandirian belajar, dan gaya mengajar guru dengan pencapaian akademik.

Ketika motivasi belajar melemah, mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan kehilangan arah. Tugas akademik menjadi terasa berat dan membosankan sehingga prokrastinasi muncul sebagai mekanisme menghindar. Dalam jangka panjang, rendahnya motivasi tidak hanya menurunkan kualitas prestasi akademik tetapi juga menghambat perkembangan potensi diri mahasiswa. Oleh karena itu, motivasi belajar menjadi komponen utama yang menentukan apakah mahasiswa mampu bertahan dalam kegiatan akademik atau justru terjebak dalam kebiasaan prokrastinasi. Selain itu, dibutuhkan sebuah pembaruan atau terobosan untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang memberikan dampak sangat merugikan (Febriani & Erfantinni, 2020).

Regulasi Diri Mahasiswa dalam Mengontrol Proses Belajar

Regulasi diri merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi agar sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks akademik, regulasi diri mencakup kemampuan menyusun perencanaan belajar, mengawasi kemajuan, mengevaluasi strategi yang digunakan, serta mengendalikan diri dari berbagai distraksi. Muntazhim (2022) menegaskan bahwa regulasi diri adalah faktor penting yang menentukan apakah mahasiswa mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau justru memilih menunda.

Perencanaan menjadi tahap awal yang sangat menentukan. Mahasiswa yang mampu merencanakan tugas dengan membaginya menjadi beberapa bagian kecil akan lebih mudah memulai pekerjaan. Mereka juga menetapkan target harian yang realistis sehingga tidak merasa kewalahan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki

perencanaan biasanya bekerja secara terburu-buru, tidak teratur, dan lebih mudah menunda karena tidak tahu harus memulai dari mana.

Monitoring dan evaluasi berfungsi untuk memastikan bahwa proses belajar berjalan sesuai rencana. Mahasiswa yang mampu mengevaluasi diri dapat menyadari kesalahan, hambatan, serta kelemahan strategi belajar mereka. Kemampuan ini membantu mereka memperbaiki metode belajar dan menghindari penundaan. Ketika monitoring tidak dilakukan, mahasiswa kehilangan arah dan lebih rentan terdistraksi oleh aktivitas lain.

Kontrol diri menjadi aspek yang sangat penting pada era digital karena mahasiswa terus-menerus disuguhkan berbagai distraksi seperti media sosial, game online, hiburan streaming, dan pesan instan. Mahasiswa dengan kontrol diri kuat dapat menetapkan batasan yang jelas terhadap waktu penggunaan media digital, sehingga fokus belajar tetap terjaga. Sebaliknya, mahasiswa yang lemah dalam kontrol diri sangat mudah tergoda untuk menunda tugas demi melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Pendekatan konseling dengan terapi realitas dapat mendukung individu untuk mengendalikan dirinya, melakukan pemantauan terhadap perilaku, mengevaluasi diri, serta menanggung konsekuensi demi tercapainya tujuan yang diharapkan (Novia Solichah, 2020).

Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Teman Sebaya

Lingkungan keluarga memiliki peran besar dalam membentuk motivasi dan kebiasaan belajar mahasiswa. Rokhim et al. (2022) menemukan bahwa dukungan orang tua sangat mempengaruhi semangat dan konsistensi siswa dalam belajar. Keluarga yang memberikan dukungan emosional membantu mahasiswa merasa dihargai, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Suasana rumah yang kondusif, tenang, dan penuh perhatian membuat mahasiswa lebih mudah berkonsentrasi dan meminimalisasi keinginan untuk menunda tugas.

Selain dukungan emosional, dukungan instrumental seperti fasilitas belajar, ruang belajar yang nyaman, serta akses informasi juga berpengaruh terhadap kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Keluarga yang mampu memberikan arahan dan motivasi moral membantu mahasiswa membangun rasa tanggung jawab dan sikap disiplin. Sebaliknya, keluarga yang tidak memberikan dukungan atau menciptakan suasana penuh tekanan membuat mahasiswa lebih mudah merasa stres sehingga prokrastinasi menjadi pelarian dari tekanan tersebut.

Pengaruh teman sebaya juga tidak dapat diabaikan. Kelompok pertemanan yang memiliki orientasi akademik positif dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Mahasiswa akan merasa lebih termotivasi ketika berada di antara teman-teman yang rajin dan memiliki tujuan akademik jelas. Namun, ketika lingkungan pertemanan lebih banyak menghabiskan waktu untuk hiburan, nongkrong, atau aktivitas yang tidak produktif, mahasiswa akan terdorong mengikuti pola tersebut dan mengabaikan kewajiban akademiknya. Lingkungan pertemanan yang tidak sejalan dengan tujuan akademik menjadi salah satu pemicu kuat munculnya prokrastinasi karena mahasiswa lebih memilih kebersamaan sosial dibanding menyelesaikan tugas.

Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku belajar mahasiswa. Achmad & Dewi (2022) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan langsung dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi. Media sosial menawarkan konten menarik yang dapat diakses kapan saja, sehingga mahasiswa mudah terjebak dalam aktivitas *scrolling* tanpa disadari. Hal ini membuat waktu belajar berkurang dan konsentrasi terpecah.

Notifikasi yang muncul berulang kali juga mengganggu proses belajar. Ketika sedang menulis atau membaca materi, perhatian mahasiswa mudah teralih karena dorongan untuk membuka pesan atau melihat pembaruan. Distraksi ini tidak hanya mengurangi efektivitas belajar, tetapi juga memperpanjang waktu penyelesaian tugas. (Putri et al., 2022) menambahkan bahwa mahasiswa sering menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian ketika merasa jenuh atau mengalami tekanan akademik. Pelarian sementara ini membuat mahasiswa semakin sulit kembali fokus pada tugas dan akhirnya memperburuk prokrastinasi.

Penggunaan media sosial menjadi lebih berbahaya bagi mahasiswa yang tidak memiliki kontrol diri kuat. Mereka cenderung kehilangan waktu berharga tanpa disadari, sehingga beban akademik semakin menumpuk. Jika tidak diatur dengan baik, media sosial akan terus meningkatkan kecenderungan mahasiswa menunda tugas karena memberikan hiburan instan dan kenyamanan psikologis sesaat.

Kemandirian Belajar sebagai Kunci Mengurangi Prokrastinasi

Kemandirian belajar merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatur kegiatan belajarnya sendiri tanpa harus bergantung pada tekanan atau arahan dari orang lain. (Khotimah et al., 2021) menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi cenderung lebih mampu menentukan strategi belajar efektif, menetapkan target, dan menyusun jadwal belajar yang teratur. Kemandirian ini membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan belajar yang kuat dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

Mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar mampu mengelola waktu dengan baik karena mereka memahami prioritas dan tujuan akademik. Mereka juga konsisten menjalankan rencana belajar, meskipun sedang tidak termotivasi. Kemampuan mengatur diri membuat mereka lebih kebal terhadap gangguan eksternal, baik dari media sosial, lingkungan pertemanan, maupun faktor emosional.

Selain itu, mahasiswa yang mandiri dalam belajar biasanya memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap tugas akademik. Mereka menyadari bahwa keberhasilan akademik bergantung pada usaha pribadi, bukan faktor eksternal. Dengan demikian, mereka lebih berkomitmen untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak mudah tergoda untuk menunda.

Mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi juga lebih mampu menyesuaikan strategi ketika menghadapi kesulitan. Ketika mengalami hambatan, mereka mencari solusi seperti membaca ulang materi, bertanya kepada dosen, atau melakukan diskusi dengan teman. Respons adaptif ini sangat berbeda dengan

mahasiswa yang cenderung menunda ketika mengalami kesulitan. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk menekan prokrastinasi akademik mahasiswa, salah satunya melalui penerapan strategi *self-regulated learning* (Asfira Zakiatun Nisa et al., 2022)

Kesimpulan dan Saran

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi belajar, regulasi diri, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, dan kemandirian belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi, regulasi diri yang kuat, serta lingkungan yang mendukung cenderung lebih mampu menghindari prokrastinasi. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dan kurangnya dukungan sosial dapat memperparah perilaku menunda.

Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu, meningkatkan motivasi intrinsik, serta memperkuat kemampuan regulasi diri. Pendidik perlu menciptakan suasana belajar yang kondusif, memberikan arahan yang jelas, serta mendampingi mahasiswa dalam proses akademiknya. Keluarga dan teman sebaya juga berperan penting dalam membentuk pola belajar yang produktif.

Daftar Pustaka

- Achmad, & Dewi. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi Noval Achmad Damajanti Kusuma Dewi*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>
- Asfira Zakiatun Nisa, Masamah, & Ulfa. (2022). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA PADA TUGAS PROGRAM LINIER. <https://repository.uin-malang.ac.id/10963/>
- Asy'ari, Rahmat aziz, & Esa Nur Wahyuni. (2025). Pengaruh Dukungan Guru dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik dalam Pembelajaran Fikih Kata kunci. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Febriani, R., & Erfantinni, I. (2020). Hybrid Active Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(4), 388–397. <https://repository.uin-malang.ac.id/8244/>
- Khotimah, Esa Nur Whyuni, Devi Permatasari, & Leny Latifah. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik Shaping. 7(1), 1–6. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Muntazhim. (2022). Acta Psychologia Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. In *Acta Psychologia* (Vol. 4, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Novia Solichah. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <https://repository.uin-malang.ac.id/5777/>

- Putri, Sri Sumaryati, & Elvia Ivada. (2022). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi*.
- Rokhim, A. A., Fauziah, N., Amin, S., & Nasith, A. (2022). *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA SMPN 3 TUMPANG* (Vol. 1, Issue 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/dsjpips>
- Wulandari, Dwindah Dahen, L., & Selvia, N. (2025). Indonesian Research Journal on Education Pengaruh Kemandirian Belajar, Aktivitas Belajar, Dukungan Orang Tua, Gaya Mengajar Guru terhadap Hasil Belajar Ekonomi dan Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Air Pura. In *Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 5). <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2178>