Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 358-364 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Analisis fenomena prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap kualitas belajar mahasiswa

Fajar Ayu Fitriani
Program Studi Tadris Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250108110021@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:
Prokrastinasi akademik; kualitas belajar; manajemen waktu; motivasi belajar; mahasiswa

Keywords:
Academic procrastination; quality of learning; time management; learning motivation; university students

A B S T R A K

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas yang sering terjadi pada mahasiswa dan dapat memengaruhi kualitas belajar. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab serta dampak prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal dan sumber ilmiah terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh penggunaan media sosial berlebihan, rendahnya motivasi belajar, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu. Perilaku tersebut berdampak pada menurunnya produktivitas belajar, meningkatnya stres, dan rendahnya kedisiplinan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan manajemen waktu, motivasi belajar, dan kedisiplinan diri agar mahasiswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas belajar secara optimal. Dengan demikian, pengendalian prokrastinasi akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga pada kesadaran untuk membangun kebiasaan belajar yang teratur dan bertanggung jawab. Mahasiswa perlu mampu mengatur prioritas, membatasi penggunaan media sosial yang berlebihan, serta meningkatkan motivasi dan disiplin dalam menjalankan kewajiban akademik. Upaya tersebut diharapkan dapat mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan, meminimalkan tekanan akademik, dan menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif. Dengan pengelolaan diri yang konsisten, mahasiswa dapat membangun pola belajar yang produktif dan mendukung pencapaian akademik secara optimal.

A B S T R A C T

Academic procrastination is the behavior of delaying academic tasks that frequently occurs among university students and may affect learning quality. This article aims to analyze the causes and impacts of academic procrastination on students. The method used is a literature review by examining various relevant journals and scientific sources. The results show that academic procrastination is influenced by excessive social media use, low learning motivation, and poor time management skills. This behavior negatively affects learning productivity, increases stress, and lowers students' self-discipline. Therefore, good time management, learning motivation, and self-discipline are needed to reduce academic procrastination and improve learning quality optimally. Thus, managing academic procrastination depends not only on a student's ability to complete assignments on time but also on the awareness to cultivate organized and responsible study habits. Students need to be able to set priorities, limit excessive social media use, and enhance their motivation and discipline in fulfilling academic obligations. These efforts are expected to reduce the habit of procrastination, minimize academic pressure, and foster a more effective learning process. Through consistent self-management, students can establish productive study patterns that support optimal academic achievement.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Hal ini biasanya dosen lakukan agar para mahasiswa bisa belajar mengenai materi yang sudah atau akan dibahas di pertemuan selanjutnya, namun kenyataannya banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda tugas nya hingga mendekati deadline (Anabillah et al., 2022). Kebiasaan tersebut dikenal sebagai prokrastinasi akademik dan sering terjadi karena beberapa faktor, contohnya seperti rasa malas, tidak mempunyai skill memanajemen waktu dengan baik, penggunaan handphone berlebih, serta kasus yang paling banyak yakni dikarenakan padatnya kegiatan ekstra kampus (non akademis). Jika dilakukan secara berkala, kebiasaan menunda tugas ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas belajar mahasiswa.

Oleh sebab itu, permasalahan ini perlu diperhatikan agar mahasiswa mampu menyeimbangkan kegiatan akademik dan non akademik dengan bijak. Dengan demikian, keseimbangan antara kegiatan akademik dan nonakademik menjadi hal penting dalam kehidupan mahasiswa. Mengikuti organisasi, kegiatan sosial, maupun aktivitas di luar perkuliahan memang dapat memberikan pengalaman dan keterampilan tambahan, tetapi kegiatan tersebut tetap perlu disesuaikan dengan kemampuan dan tanggung jawab akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mengendalikan penggunaan media digital akan lebih mudah menghindari kebiasaan menunda tugas. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan, produktivitas, dan kualitas belajar mahasiswa secara berkelanjutan.

Pembahasan

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi, rasa malas, kurangnya disiplin, dan kemampuan manajemen waktu yang rendah. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa penggunaan media sosial yang berlebihan, lingkungan pergaulan, serta padatnya kegiatan nonakademik. Faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa lebih mudah menunda tugas hingga mendekati batas waktu.

Kebiasaan menunda tugas dapat memberikan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya produktivitas, meningkatnya stres, dan rendahnya kualitas hasil pekerjaan. Mahasiswa yang terbiasa mengerjakan tugas secara terburu-buru juga memiliki waktu yang lebih sedikit untuk memahami materi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kedisiplinan, mengatur waktu dengan baik, dan membatasi penggunaan media sosial agar tugas dapat diselesaikan tepat waktu.

Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku atau kebiasaan menunda dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat dari kebiasaan mahasiswa yang sering menunda tugasnya hingga batas deadline atau bahkan melebihi deadline tersebut. Hal ini jugs berdampak ketika belajar sebelum hari ujian, biasanya mahasiswa menggunakan SKS (Sistem Kebut Semalam). Dapat dipahami

bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi kedisiplinan mahasiswa dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas perkuliahan. (Akademik et al., 2018).

Biasanya mahasiswa menunda tugas karena gagalnya fokus mereka terhadap penggunaan sosial media. Hal ini terjadi ketika mahasiswa mulai membuka sosial media saat waktu belajar, sehingga perhatian mereka yang awalnya hanya untuk belajar menjadi ke ranah hiburan semata, karenanya mahasiswa jadi malas untuk mengerjakan tugas lagi karena dirasa "nanggung" untuk melihat hiburan yang sudah terlanjur diperhatikannya. Kondisi tersebut membuat tugas tidak segera diselesaikan dan sering ditunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan (Akademik et al., 2018).

Rasa malas juga menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa menunda tugas akademik. Hal ini biasanya muncul ketika mahasiswa kurang termotivasi dan mulai bosan dengan tugas-tugas yang diberikan (Aziz, 2015). Akibatnya, tugas sering diabaikan begitu saja meskipun hari silir berganti. Jika kebiasaan ini dibiasakan secara berkala, maka mahasiswa akan memiliki kebiasaan mengerjakan tugas yang tidak efisien dan kurang maksimal (Kusuma et al., 2025).

Kemampuan manajemen waktu sangat diperlukan oleh mahasiswa agar tidak menimbulkan prokrastinasi karena dapat membawa dampak negatif yang signifikan terhadap mahasiswa seperti melemahnya efisiensi berpikir nya mahasiswa, ketika sudah dikejar deadline tugas, mahasiswa cenderung menyediakan jawaban seadanya atau bahkan bergantung terhadap AI, sehingga pola pikirnya tidak terbiasa untuk berpikir kritis dan lebih memilih cara instan. Jika hal tersebut dilakukan secara terus-menerus maka akan mengakibatkan menurunnya kualitas berpikir dan kemampuan akademik mahasiswa dalam jangka panjang (Anabillah et al., 2022).

Lingkungan pertemanan juga cukup berpengaruh terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa. Biasanya mahasiswa lebih gampang mengikuti kebiasaan orang disekitarnya. Kalau lingkungan pertemanannya lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain, nongkrong, atau terlalu fokus pada hiburan, mahasiswa jadi lebih mudah menunda tugas dan menganggap deadline masih lama. Sebaliknya, lingkungan yang memiliki kebiasaan belajar yang baik dapat membantu mahasiswa lebih disiplin dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya. Karena itu, memilih lingkungan pertemanan yang suportif juga penting agar mahasiswa tetap termotivasi untuk belajar dan tidak terlalu sering menunda pekerjaan akademik (Jamaluddin et al., 2024).

Perkembangan teknologi digital juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, adanya media sosial, game online, dan platform hiburan lainnya membuat mahasiswa jadi lebih mudah terdistraksi ketika belajar. Awalnya mahasiswa mungkin hanya berniat membuka handphone sebentar, namun tanpa disadari waktu yang dipakai justru menjadi lebih lama dan tugas akhirnya terbengkalai. Kebiasaan seperti ini sering terjadi terutama ketika mahasiswa belajar secara mandiri tanpa pengawasan langsung, jika penggunaan teknologi tidak dibatasi dengan baik, mahasiswa bisa kehilangan fokus belajar dan menjadi lebih sulit menyelesaikan tugas tepat waktu.

Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik sering terjadi pada mahasiswa, terutama dalam bentuk penundaan pengerjaan tugas, keterlambatan menyelesaikan pekerjaan atau lebih memilih aktivitas yang menyenangkan diluar tanpa memperdulikan kewajiban nya dengan serius. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas belajar mahasiswa dikarenakan mahasiswa lebih memilih kegiatan dengan jangka pendek daripada jangka panjang nya. Banyak dari mereka terlena dengan dunia yang penuh dengan keseruan daripada keseriusan (Mayasari, 2007).

Kondisi seperti ini berdampak buruk pada prestasi akademik, dimana mahasiswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi akan cenderung memperoleh hasil belajar yang tidak efisien(Febriani et al., 2025). Hal ini disebabkan karena kurangnya persiapan matang dan waktu yang singkat dalam mengerjakan tugas maupun menghadapi ujian. Akhirnya, kualitas hasil pengerjaannya menjadi menurun dan tidak sesuai dengan kemampuan yang sebenarnya bisa ia capai (Akademik et al., 2018).

Selain itu, prokrastinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang memiliki Habbit prokrastinasi akan menjadi terbiasa bekerja dalam tekanan waktu yang sempit sehingga sulit menggapai hasil pekerjaan yang optimal dan maksimal, sehingga jika dibiarkan secara berkala akan berdampak pada menurunnya minat belajar, motivasi, kedisiplinan dan kemampuan mengatur waktu dengan baik (Mayasari, 2007).

Prokrastinasi akademik juga dapat mempengsruhi prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang sering menunda tugas biasanya jadi punya waktu belajar yang lebih sedikit karena tugas dikerjakan mendekati batas pengumpulan. Akibatnya hasil tugas jadi kurang maksimal dan pemahaman materinya juga tidak terlalu mendalam. Selain itu mahasiswa sering merasa panik dan buru buru ketika deadline mulai dekat. Kalau kebiasaan ini dilakukan terus menerus, mahasiswa bisa mengalami penurunan motivasi belajar dan jadi kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal tersebut tentunya dapat berdampak pada nilai akademik dan kualitas belajar mahasiswa dalam jangka panjang.

Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Untuk mengatasinya kebiasaan prokrastinasi akademik atau menunda pekerjaan, mahasiswa perlu belajar mengenai manajemen waktu dengan baik. Salah satu caranya adalah dengan membuat to do list dan memilah antara kegiatan yang paling penting dan sampingan, juga diharapkan mahasiswa mampu menelaah tugas yang kiranya sulit dan mudah untuk dikerjakan. Sehingga dengan adanya jadwal yang teratur, mahasiswa dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik secara seimbang (Anabillah et al., 2022).

Selain itu mahasiswa juga perlu meningkatkan kedisiplinan diri dalam penggunaan media sosial. Penggunaan medsos yang berlebih dapat membuat mahasiswa menjadi gagal fokus ketika belajar mandiri sedang berlangsung dan menyebabkan tugas tak kunjung selesai. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu membatasi penggunaan media sosial ketika sedang mengerjakan tugas seperti meletakkan handphone di tempat yang sedikit

lebih jauh dari tempat belajar nya. Hal ini bisa dilakukan agar proses belajar bisa lebih efektif dan efisien (Anabillah et al., 2022).

Motivasi belajar juga menjadi hal yang penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Mahasiswa harus memiliki kesadaran mengenai tanggung jawab yang sudah diberikan oleh dosen dan tidak menganggap nya sebagai beban pikiran, tetapi juga sebagai tempat untuk mengasah kemampuan berpikir kritis(Anabillah et al., 2022). Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih termotivasi dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, Motivasi belajar juga dapat muncul dari lingkungan sekitar yang mendukung proses perkuliahan mahasiswa. Teman yg rajin belajar, keluarga yang memberi semangat, maupun dosen yang memberi arahan dengan baik juga dapat membantu mahasiswa lebih termotivasi dalam menyelesaikan masalah akademiknya, mahasiswa juga perlu memiliki target yang ingin dicapai agar lebih semangat dalam menjalani proses belajar dan tidak mudah merasa malas Ketika menghadapi kesulitan dalam perkuliahan (Aziz, 2015).

Upaya lain adalah mahasiswa bisa membiasakan diri untuk mengerjakan tugas secara bertahap (nyicil) dan tidak harus mendekati batas waktu pengumpulan yang ditentukan oleh dosen. Kebiasaan mencicil tugas dapat membantu mahasiswa lebih memahami materi dan mengurangi rasa terbebani ketika deadline semakin dekat. Selain itu, mahasiswa juga bisa mengecek hasil pekerjaannya sehingga tugas yg dikumpulkan dapat lebih maksimal. Kemudian mahasiswa juga dapat memberikan reward sederhana untuk diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugasnya tepat waktu agar lebih termmotivasi (Febriani et al., 2025).

Manajemen waktu menjadi salah satu kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa agar tidak terbiasa melakukan prokrastinasi akademik. Dengan adanya pengaturan waktu yang baik, mahasiswa dapat membagi antara kegiatan akademik dan non akademik secara lebih seimbang. Selain itu mahasiswa juga bisa menentukan kegiatan mana yang harus diprioritaskan terlebih dahulu. Kurangnya kemampuan memanajemen waktu sering membuat mahasiswa merasa tugas terlalu banyak hingga akhirnya memilih menunda pekerjaan. Oleh sebab itu mahasiswa perlu membiasakan diri membuat jadwal belajar ataupun to do list sederhana supaya kegiatan sehari hari menjadi lebih teratur dan tidak terlalu berantakan ketika banyak tugas datang bersamaan (Jamaluddin et al., 2024).

Peran lingkungan sekitar juga penting dalam membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik. Dukungan dari teman, keluarga ataupun dosen dapat menjadi stimulus agar mahasiswa mampu memiliki sifat yang lebih disiplin dalam menjalankan kewajiban akademiknya. Lingkungan yang memiliki kebiasaan belajar akan mendorong mahasiswa untuk lebih giat belajar dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Dengan langkah langksh tersebut, diharapkan mahasiswa mampu membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin, teratur, dan bertanggung jawab kedepannya (Anabillah et al., 2022).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi akademik) merupakan permasalahan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penggunaan media sosial yang berlebih, rasa malas, kurangnya kemampuan dalam memanajemen waktu, serta padatnya kegiatan organisasi non akademik. Kebiasaan tersebut memberikan dampak negatif terhadap mahasiswa seperti kualitas belajar, meningkatnya stres, kurangnya produktivitas mahasiswa dan juga menurunnya kedisiplinan terhadap diri sendiri ketika hendak menyelesaikan masalah (problem solving) (Kusuma et al., 2025).

Selain itu, prokrastinasi juga dapat memengaruhi kebiasaan mahasiswa dalam mengambil Keputusan dan menyelesaikan menyelesaikan tanggung jawab sehari hari. Jika kebiasaan ini terus dilakukan dampaknya bukan hanya pada nilai akademik, tetapi juga bisa memengaruhi pola hidup dan Tingkat kedisiplinan seseorang. Mahasiswa jadi lebih sering menunda pekerjaan, kurang produktif, dan sulit focus terhadap target yang ingin dicapai. Karenanya penting bagi mahasiswa untuk mulai melatih disiplin diri, konsisten terhadap jadwal yang telah dibuat, serta memiliki motivasi belajar yang baik agar tujuan akademik maupun tujuan pribadi dapat tercapai secara maksimal dan lebih terarah sebelumnya (Masamah et al., 2022).

Oleh karenanya, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur waktu dan dapat memilah mana kegiatan yang harus dilakukan dan dilakukan nanti saja. Selain itu penting bagi mahasiswa untuk membatasi penggunaan media sosial saat belajar mandiri, serta mampu menyeimbangkan kegiatan akademik dan non-akademik secara baik. Dengan demikian, kebiasaan menunda tugas juga dapat di minimalisir sehingga proses perkuliahan dapat berjalan lebih optimal kedepannya.

Daftar Pustaka

Akademik, P., Mahasiswa, D., & Studi, P. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. 8(1), 45–52. https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868

Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Dwi, Z. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. April, 189–195.

Aziz, D. R. (2015). Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. 1(2). http://repository.uin-malang.ac.id/335/

Febriani, R. O., Sukmana, D. R., Eka, D., Fitria, A., Melinda, V. A., & Erfantinni, I. H. (2025). Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. 5(11). https://doi.org/10.17977/um065.v5.i11.2025.11

Jamaluddin, M., Kafrawi, F., Hidayat, G. S., Negeri, I., Malik, M., & Malang, I. (2024). Penggunaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Orda Jawa Barat. 1(June), 394–397.

Kusuma, Y. I., Daro, L., Trika, Y., Hasan, N., & Malang, M. I. (2025). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi

Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang The Relationship Of Academic Burnout and Academic Procrastination Among UIN Maulana Malik Ibrahim Medical Students. 9(2), 57–65. http://repository.uin-malang.ac.id/26326/

Masamah, U., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., & Author, C. (2022). Strategi Self-Regulated Learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Tugas Program Linier http://repository.uin-malang.ac.id/10963/2/10963.pdf

Mayasari, L. (2007). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi.