

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “*procrastination*” dan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju sedangkan “*cratinus*” memiliki arti keputusan hari esok, apabila di gabungkan antara “*pro*” dan “*cratinus*” yaitu menjadi proskratinasi yang berarti menangguhkan atau menunda hingga besok. Dapat di simpulkan bahwa proskratinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan secara disengaja dan tidak rasional akibatnya memberikan dampak *negative* kepada pelaku prokrastinasi<sup>1</sup>. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan.<sup>2</sup>

Prokrastinasi adalah kebiasaan atau perilaku menunda-nunda atau menghindari penyelesaian tugas atau pekerjaan, meskipun individu tersebut mengetahui bahwa penundaan tersebut akan menimbulkan konsekuensi negatif. Prokrastinasi sering dianggap sebagai bentuk kelambanan atau penundaan yang disengaja, meskipun sebenarnya seseorang yang melakukan prokrastinasi mungkin merasa cemas atau bersalah tentang perilaku tersebut, tetapi mereka tetap tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan. Ini akan

---

<sup>1</sup> Roudhotul Fikri and Ramon Ananda Paryonti, “Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Sripsi Di IAIN Kediri” (2021).

<sup>2</sup> Priska Amanda Mauliddia, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung.” 2022.

menjadi masalah ketika penundaan tersebut berlarut-larut dan mengganggu produktivitas serta kualitas hasil kerja.

Menurut Ghufron dan Risnawati dalam bukunya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawab individu, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan yang dilakukan dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya<sup>3</sup>. Menurut Ferrari dkk. dalam penelitian skripsi dari Mauliddia, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan akademik dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi tersebut<sup>4</sup>. Menurut Shcraw dalam bukunya Asri, prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan<sup>5</sup>. Jadi yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu menunda menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi berkaitan dengan akademik yang pada akhirnya mengakibatkan kecemasan karena tidak dapat menyelesaikan dengan tepat waktu dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugasnya.

Menurut data Portal Akademik UIN SATU pada tahun 2021, jumlah mahasiswa Prodi Psikologi Islam angkatan 2021 yang masuk di kampus UIN

---

<sup>3</sup> M. Nur Ghufron and Rini Suminta Risnawita, *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*, ed. Rose Kusumaningratri, 1st ed. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), [https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf](https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI%20PSIKOLOGI.pdf).

<sup>4</sup> Mauliddia, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung."

<sup>5</sup> Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self Regulated Learning*, ed. Davi Apriandi, 1st ed. (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018).

SATU ada sekitar 285 orang<sup>6</sup>. Berdasarkan survey yang telah disebarakan ada sekitar 20 mahasiswa yang mengisi survey. Alasan mereka melakukan prokrastinasi akademik berbeda-beda. Sekitar 8 mahasiswa mengaku tidak tahu harus mulai darimana untuk mengerjakan skripsi, 14 orang dari mereka mengaku terlalu banyak distraksi, 8 orang kurang motivasi, 2 orang tidak punya waktu, dan 3 orang takut gagal.

Selaras dari data survey yang didapatkan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik. Karena hampir 50% data yang diperoleh dari survey tersebut menyatakan mereka melakukan penundaan terhadap tugas akhir mereka. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ada yang menunda skripsi mereka setelah pergantian semester ini.

Data Departemen *Statista* per bulan Oktober 2025, ditemukan bahwa terdapat 6,04 miliar individu di seluruh dunia yang merupakan pengguna internet. Dari jumlah tersebut 5,66 miliar adalah pengguna media sosial. Menurut *Datareportal.com*, pada Januari 2025 Indonesia memiliki 143 juta identitas pengguna media sosial, yang setara dengan 50,2 persen dari total populasi. Sehubungan dengan hal itu, analisis *Kepios* menunjukkan bahwa identitas pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebesar 4,0 juta (+2,9 persen) antara awal tahun 2024 dan awal tahun 2025.

---

<sup>6</sup> (Pengelola Akademik Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah 2021)

Beralih ke demografi pengguna, data yang dirilis oleh alat perencanaan iklan untuk platform media sosial teratas menunjukkan bahwa pada tahun 2025 akan ada 126 juta pengguna media sosial di Indonesia sekitar 62,7% dari total populasi berusia 18 tahun ke atas. Pada saat itu, 46,0 persen orang Indonesia adalah perempuan, dan 54,0 persen adalah laki-laki. Selain itu, perlu dicatat bahwa pada Januari 2025, setidaknya 67,3% dari semua pengguna internet di Indonesia (tanpa memandang usia) menggunakan setidaknya satu platform media sosial.

Kemajuan teknologi berupa *AI* mempermudah masyarakat dalam berbagai hal. *AI* mempermudah semua orang dalam mengerjakan tugas. Kebiasaan itu juga memicu mahasiswa menjadi bergantung dan malas untuk belajar. Dalam hal ini mendorong para mahasiswa untuk mengerjakan tugas mereka sebelum *deadline*. Fenomena prokrastinasi akademik ini semakin kompleks di era digital, dimana teknologi dan media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Penelitian oleh Meier dkk. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan untuk prokrastinasi akademik<sup>7</sup>. Platform seperti instagram, youtube dan tiktok, meskipun memiliki manfaat, juga menjadi distraksi yang signifikan bagi mahasiswa saat mencoba menyelesaikan tugas akademik.

---

<sup>7</sup> Adrian Meier, Leonard Reinecke, and Christine E Meltzer, "Computers in Human Behavior Corrigendum to "Facebocrastination": Predictors of Using Facebook for Procrastination and Its Effects on Students' Well-Being" [Computers in Human Behavior 64 (2016) 65 e 76 ]," *Computers in Human Behavior* 76 (2017): 601, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.010>.

Menurut Solomon dan Rothblum dalam penelitian Augustine, ada 6 area akademik yang berpotensi mengakibatkan prokrastinasi akademik, yang Pertama, skripsi adalah karya ilmiah yang dihasilkan dari penelitian di laboratorium, perpustakaan, atau di lapangan. Kedua, hasil penelitian harus diujikan sebagai syarat lulus mahasiswa. Ketiga, mahasiswa harus membaca literatur sebagai referensi saat menulis. Keempat, skripsi harus dilakukan oleh mahasiswa di tingkat satu (S1). Kelima, mahasiswa harus sering berbicara dengan dosen pembimbing selama proses skripsi. Keenam, tugas akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar strata satu (S1) adalah skripsi.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa sebagai syarat untuk mendapatkan gelar strata 1 atau S1 di perguruan tinggi. Dalam penyelesaiannya, skripsi yang dibuat harus sesuai dengan pedoman yang sudah ditentukan dalam program studinya. Berdasarkan penelitian Armila, skripsi merupakan suatu karangan tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa dari hasil penelitian sarjana S1 yang didalamnya mengkaji terkait hasil penelitian lapangan atau hasil penelitian kepustakaan dan fenomena bidang ilmu tertentu<sup>8</sup>.

Mahasiswa Psikologi Islam seringkali menghadapi tantangan yang unik, terutama dalam memahami dan mendalami teori-teori psikologi dalam konteks islam. Pendekatan yang holistik dan integratif ini memerlukan waktu dan energi yang cukup besar, yang dapat menjadi alasan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, tugas akhir sebagai syarat kelulusan

---

<sup>8</sup> Ibid.

seringkali menjadi sumber tekanan tambahan yang membuat mahasiswa lebih rentan terhadap perilaku menunda.

Prokrastinasi akademik menjadi semakin relevan dalam konteks mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021 di tengah penyelesaian tugas akhir. Penyelesaian tugas akhir memerlukan konsistensi, manajemen waktu, dan dedikasi yang tinggi. Namun, faktor-faktor seperti tekanan akademik, kesulitan teknis, kurangnya motivasi, serta distraksi dari lingkungan sosial dan teknologi seringkali menjadi penghambat. Menurut Ferrari dkk. prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rasa takut gagal dan kurang percaya diri. Serta faktor eksternal, seperti tekanan sosial dan gaya pengasuhan keluarga<sup>9</sup>. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Psikologi Islam Tahun 2021 Dalam Mengerjakan Tugas Akhir)”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021 menghadapi tantangan yang signifikan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akhir, yang sering kali diperumit oleh faktor internal seperti rasa takut gagal dan kurang percaya diri, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik dan distraksi dari media sosial.

---

<sup>9</sup> John R. Ferrari, John O’Callaghan, and Ian Newbegin, “Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-Concept, and Motivation,” *Journal of Research in Personality* 40, no. 1 (2015): 46–60.

2. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat berdampak negatif pada efisiensi waktu, kualitas tugas akhir, serta kesehatan mental, termasuk peningkatan stres dan kecemasan.
3. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada metode penelitian kuantitatif, dengan kata lain eksplorasi kualitatif yang mendalam terkait pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi masih terbatas.

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir?
2. Faktor apa saja yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

- a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan teori terkait prokrastinasi akademik, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis nilai-nilai Islam.
- b. Menyediakan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor penyebab dan strategi pengelolaan prokrastinasi akademik.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi mahasiswa  
Memberikan wawasan mengenai penyebab dan cara mengatasi prokrastinasi, dengan kata lain dapat membantu meningkatkan efektivitas waktu dan kualitas tugas akhir.
- b. Bagi instuti pendidikan  
Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan atau pelatihan untuk mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.