

The Last-Minute Struggle : A Systematic Review of Students' Procrastination on Final Projects

The Last Semester Struggle : Systematic Review Prokrastinasi Mahasiswa Tugas Akhir

Syaira Putri Rahmadhani¹, Indah Dwi Cahya Izzati², Andi Thahir³, Hervin Yoki Pradikta⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: ¹syairar96@gmail.com, ²indahdwicahyaizzati@radenintan.ac.id, ³andithahir@radenintan.ac.id, ⁴hervinyoki@radenintan.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 14/12/2025

Revisi 17/04/2026

Diterima 10/05/2026

Keywords:

academic procrastination, thesis, final-year student, dropout

ABSTRACT

Final-year students working on their theses face heavy academic pressure, causing most students to experience stress. This stress leads to academic procrastination and slows down students in completing their final assignments. This study aims to explain the factors, impacts, and strategies that can be used to reduce procrastination through a Systematic Literature Review (SLR) approach. Data were collected from databases based on Scopus, SinceDirect, DOAJ, and Garuda using specific keywords, through the stages of time frame, selection, and classification of articles, resulting in 18 articles selected through PRISMA. The results show that academic procrastination is influenced by psychological factors such as self-regulation and self-efficacy, as well as environmental factors such as family and peer support, and technology. Procrastination will have an impact on delays in completing studies and even the emergence of the desire to drop out. To reduce procrastination, one can practice mindfulness and manage smartphone use. These findings provide a clear picture of academic procrastination that can serve as a guide for students to reduce academic procrastination.

ABSTRAK

Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tekanan akademik yang berat, sehingga sebagian besar mahasiswa mengalami stres. Stres ini berdampak pada prokrastinasi akademik dan memperlambat mahasiswa mengerjakan tugas akhirnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan faktor, dampak, dan strategi yang bisa digunakan untuk menekan prokrastinasi melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Data dikumpulkan dari databest berbasis Scopus, SinceDirect, DOAJ, dan Garuda dengan kata kunci tertentu, melalui tahapan kerangka waktu, pemilihan dan klasifikasi artikel yang menghasilkan 18 artikel yang dipilih melalui PRISMA. Hasilnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor psikologi seperti self regulated dan self efficacy, dan dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan seperti dukungan keluarga dan teman sebaya, serta dipengaruhi juga oleh teknologi. Prokrastinasi akan berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi bahkan munculnya keinginan untuk dropout. Untuk mengurangi prokrastinasi bisa dengan melatih mindfulness dan mengelola penggunaan smartphone. Temuan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai prokrastinasi ak ademi yang bisa menjadi panduan bagi mahasiswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci:

prokrastinasi akademik, skripsi, mahasiswa akhir, putus kuliah

Copyright (c) 2026 Syaira Putri Rahmadhani et al

Korespondensi:

Syaira Putri Rahmadhani

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: syairar96@gmail.com



LATAR BELAKANG

Perilaku menunda pekerjaan atau aktivitas yang seharusnya dilakukan merupakan kebiasaan umum yang sering dijumpai di berbagai konteks kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Banyak individu secara sengaja menunda tugas yang dianggap sulit, membosankan, atau dapat diselesaikan di waktu lain. Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan kerja, tetapi juga dalam dunia akademik, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu bentuk perilaku menunda dalam dunia pendidikan dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sadar meskipun mengetahui bahwa hal tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Ferrari et al., 1995; Hidayati & Aulia, 2019).

Prokrastinasi akademik banyak ditemukan dalam konteks perkuliahan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi penyusunan skripsi atau tugas akhir. Proses penyusunan skripsi atau tugas akhir ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu, menjaga motivasi, serta mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang panjang. Secara administratif mahasiswa diberikan waktu satu semester untuk menyelesaikan skripsi, namun kenyataannya banyak yang memerlukan waktu lebih lama. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan kuat untuk menunda proses penyelesaian tugas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Sandya & Ramadhani (2021) dan Sari et al (2020), menegaskan bahwa perilaku menunda sudah menjadi pola umum yang sulit dihindari dalam proses penyusunan karya ilmiah. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Kriswanti et al (2020), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa penyusun skripsi berada pada kategori self-efficacy dan stres tingkat sedang yang mencerminkan adanya tekanan akademik yang cukup besar namun tetap dihadapi dengan keyakinan diri yang relatif seimbang.

Prokrastinasi akademik dalam psikologi pendidikan bukan hanya sekadar masalah manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek kognitif, emosional, dan motivasional mahasiswa. (Hidayati & Aulia, 2019), menyatakan bahwa perilaku menunda muncul karena adanya konflik antara niat untuk bertindak dengan dorongan emosional untuk menghindari ketidaknyamanan. Mahasiswa yang merasa cemas, takut gagal, atau tidak percaya diri terhadap kemampuan diri lebih rentan melakukan prokrastinasi. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Rofiqah & Marlinda (2018), yang mengidentifikasi beberapa penyebab utama prokrastinasi akademik, antara lain rasa malas, kekhawatiran hasil tidak sesuai harapan, dan kurangnya pemahaman akademik.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok paling rentan mengalami prokrastinasi akademik karena menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kelulusan yang besar. Husain et al (2023), menemukan bahwa sebanyak 80,7% mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo mengalami prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi. Persentase yang tinggi ini menunjukkan bahwa fenomena menunda merupakan masalah sistemik

yang dialami sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di berbagai perguruan tinggi. Penelitian ini kemudian diperkuat hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Matematika Universitas Pattimura yang menemukan bahwa hanya 42,4% mahasiswa yang dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Tomu et al., 2024). Angka tersebut menggambarkan adanya kecenderungan besar mahasiswa mengalami penundaan akademik, baik secara disengaja maupun tidak disengaja.

Fenomena ini penting untuk diperhatikan karena prokrastinasi akademik dapat berdampak luas terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan keberhasilan akademik mahasiswa. Setiyowati et al (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang sering menunda tugas akademik cenderung mengalami stres, cemas, dan kelelahan emosional yang berkepanjangan. Penundaan yang terus-menerus juga berpotensi menurunkan produktivitas sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Haryanti & Santoso, 2020). Selanjutnya, penelitian Rahayu & Mahendra (2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi yang berlarut-larut dapat mengarah pada academic burnout, yakni kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini ditandai dengan rasa lelah mental, hilangnya motivasi, serta munculnya perasaan tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ini. Selain faktor internal seperti efikasi diri dan regulasi diri, faktor eksternal juga berperan besar dalam memunculkan prokrastinasi akademik. Perubahan gaya hidup mahasiswa, terutama dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan media sosial dapat berpengaruh langsung terhadap kebiasaan belajar mereka. Mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial atau kecanduan smartphone cenderung lebih mudah terdistraksi dan kehilangan fokus terhadap tugas akademik (Bakri, 2021; Usop & Astuti, 2022). Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam menjaga motivasi dan keseimbangan psikologis mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial rendah dari teman, keluarga, maupun dosen pembimbing lebih cenderung menunda tugas akademik karena merasa tidak memiliki dorongan eksternal untuk menyelesaikannya (Hendrianur, 2014; Rijal et al., 2022).

Prokrastinasi akademik ini tidak hanya dipicu oleh satu faktor tunggal, melainkan hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Secara internal, rendahnya efikasi diri, perfeksionisme maladaptif, dan regulasi diri yang lemah menjadi faktor dominan penyebab perilaku menunda (Siregar et al., 2024). Sementara secara eksternal, tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan distraksi teknologi memperparah kecenderungan tersebut (Pravita & Kuswandono, 2022). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif tidak hanya terbatas pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Individu yang sering menunda pekerjaan cenderung mengalami penurunan harga diri, rasa bersalah, dan penyesalan yang berulang (Setiyowati et al., 2021). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat membentuk

pola maladaptif yang menghambat perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa. Oleh sebab itu, memahami akar penyebab dan mekanisme munculnya prokrastinasi akademik menjadi langkah penting untuk merancang strategi intervensi yang efektif.

Berbagai penelitian intervensi telah dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi, namun hasilnya masih bervariasi dan cenderung parsial. Lestari (2024), menemukan bahwa konseling individu dengan teknik self-talk efektif dalam mengubah pola pikir negatif terhadap tugas akademik dan meningkatkan motivasi internal mahasiswa. Di sisi lain, Patria & Laili (2021), melaporkan bahwa program writing group membantu mahasiswa meningkatkan tanggung jawab akademik, terutama dalam penyusunan tugas akhir. Meski demikian, sebagian besar studi masih berfokus pada satu metode tertentu dan dilakukan dalam lingkup terbatas, sehingga belum mampu menggambarkan secara menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi serta intervensi yang paling efektif untuk mengatasinya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) untuk mensintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya secara sistematis, transparan, dan terukur (O'Dea et al., 2021). Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik, meninjau dampak yang ditimbulkannya, serta menganalisis berbagai strategi intervensi yang telah diterapkan pada mahasiswa semester akhir.

METODE PENELITIAN

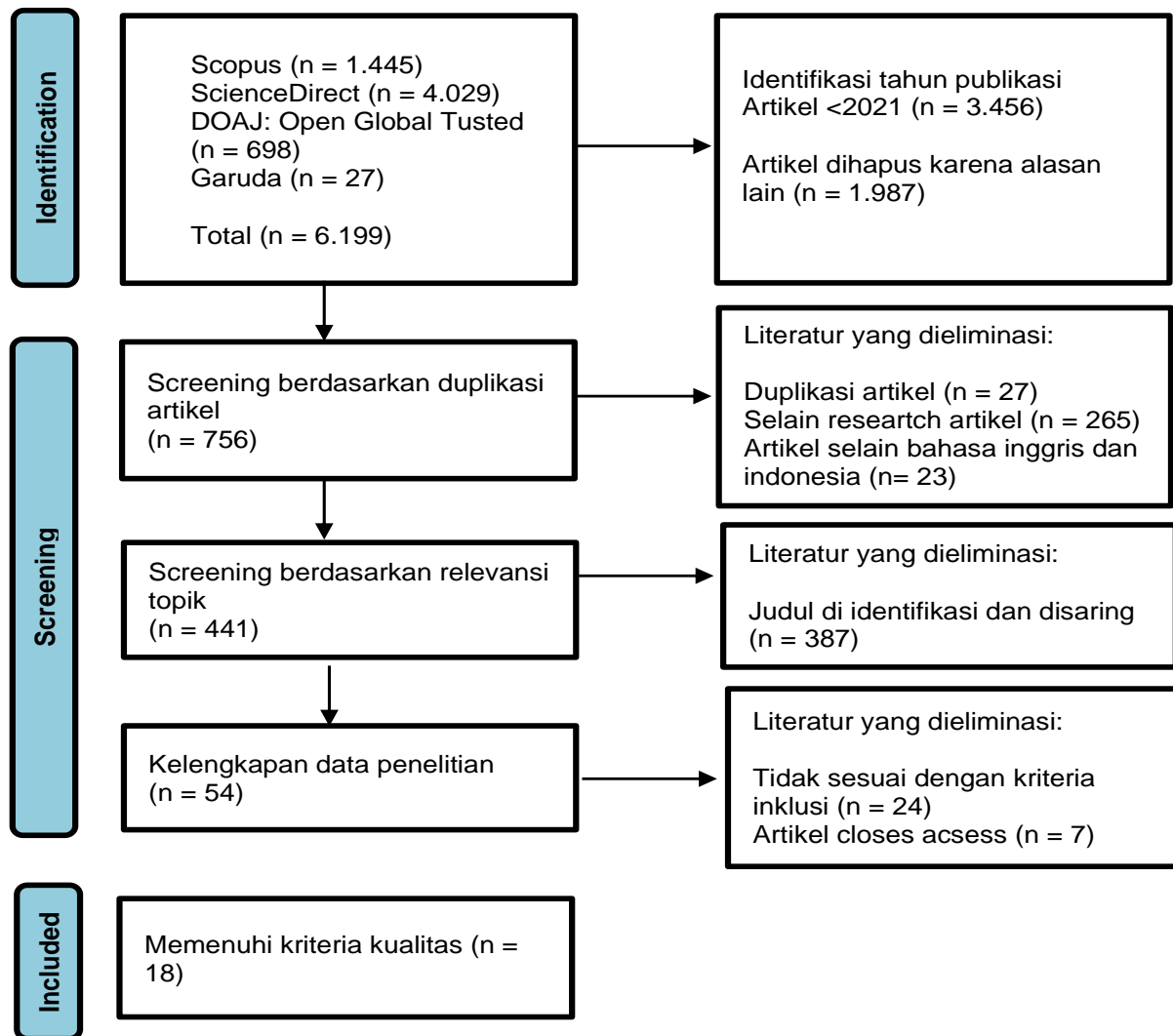
Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yang merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menganalisis dan mengkaji hasil

penelitian terdahulu secara terstruktur dan sistematis (Antona, 2019). Pengambilan data dilakukan melalui metode Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Tahapan dalam metode PRISMA terdiri dari empat langkah utama, yaitu identifikasi, screening, penilaian kelayakan (eligibility), dan inkluded (O'Dea et al., 2021).

Peneliti melakukan pencarian literatur menggunakan empat basis data elektronik utama, yaitu Scopus, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda. Artikel yang di review merupakan artikel terbaru dengan batas penerbitan 5 tahun terakhir, yang berada pada rentang waktu 2021–2025. Tahap screening dilakukan untuk menghapus artikel duplikat dan menyeleksi berdasarkan kesesuaian judul serta abstrak dengan topik penelitian.

Pada tahap eligibility, artikel diperiksa secara lebih mendalam berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusinya yaitu, subjek penelitian adalah mahasiswa khukusnya semester akhir yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Artikel merupakan penelitian empiris yang membahas prokrastinasi akademik. Artikel bersumber dari Jurnal terakreditasi Sinta atau Quartil. Artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, bersifat full-text, dan dipublikasikan antara tahun 2021–2025.

Untuk mencari data yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan, data dicari menggunakan format PCC (Population, Concept, Context). Format PPC ini digunakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menemukan literatur yang relevan dalam pencarian (Mailintina et al., 2024). Penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode, kualitas analisis data, dan relevansi temuan. Dari hasil seleksi akhir, diperoleh 18 artikel yang dianggap paling sesuai dan memenuhi seluruh kriteria untuk dianalisis dalam sintesis penelitian ini.



Gambar 1. Model Prisma

HASIL PENELITIAN

Penulis menganalisis 18 artikel yang telah disaring sesuai dengan ketentuan PRISMA. Artikel berasal dari tahun 2021 – 2025 dan tersebar hampir merata. Reting jurnal didominasi dengan indeks sinta sebanyak 13 artikel dan 5 artikel terindeks Quartile. Metode penelitian artikel didominasi oleh metode kuantitatif sebanyak 16 artikel dan 1 artikel menggunakan mix methode.

Dari setting negara penelitian, penelitian dominan dilakukan di negara indonesia dan beberapa penelitian berasal dari negara Spanyol, Jerman, China dan Italy. Bagian ini menjelaskan tentang distribusi artikel dari berbagai jurnal, baik yang terakreditasi *Quartile* maupun Sinta. Artikel mayoritas tersebar pada jurnal psikologi, ini menunjukkan relevansi dengan penelitian ini yang meneliti tentang prokrastinasi mahasiswa akhir.

Tabel 1. Sumber Jurnal

Jurnal	Reting	total
Pikohumaniora	Q1	1
ACTA Psychologica	Q2	1
BMC Psychology	Q3	1
Sosial sciences and humanities open	Q4	1
Education Sciences	Q4	1
Learning And Individual Differences	Q4	1
Persona: Jurnal Psikologi Indonesia	S2	1
Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan	S3	1
Jurnal kajian teknologi pendidikan	S3	1
Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)	S3	1
Psychocentrum Review	S3	1
Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi	S3	2
Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET	S3	2
Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi	S3	1
Psikostudia: Jurnal Psikologi	S4	1
Jurnal Psikologi Teori dan Terapan	S4	1
Total		18

Tabel 2. Berdasarkan Tahun Publikasi

	Tahun publikasi					Total
	2021	2022	2023	2024	2025	
Rangking						
Q1				1		1
Q2					1	1
Q3	1					1
Q4			2		1	3
S2	1					1
S3	1	4	2	1	1	9
S4	1				1	2
Total	4	4	4	2	4	18
Metode penelitian						
Kuantitatif	4	4	3	2	2	17
Mix metode			1			1
Total	4	4	4	2	2	18
Seting negara						
Indonesia	4	4	2	2	2	14
Spanyol					1	1
Jerman			1			1
Cina					1	1
Italia			1			1
Total	4	4	4	2	4	18

Tabel 3. Berdasarkan Sitasi

Judul	Jumlah Sitasi
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19	62
Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa	20
Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik	19
Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi	13
<i>From procrastination to frustration: How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies</i>	12
Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi	8
<i>Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter?</i>	6
<i>The Roles of Academic Self-Efficacy and Intolerance of Uncertainty on Decisional Procrastination in University Students during the COVID-19 Pandemic</i>	5
<i>Writing group program reduces academic Procrastination: a quasi experimental study</i>	5
Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	5
Studi analisis prokrastinasi akademik Mahasiswa Dalam mengerjakan skripsi	3
<i>Moderating effect of self-regulation on the relationship Between adversity quotient and family social support on Academic procrastination in thesis completion</i>	1
<i>Self-Efficacy and Grit: The Key to Overcoming Procrastination in Thesis Writing</i>	1
Modul Self-Regulated Learning untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir	1
<i>The relationship between smartphone addiction, academic procrastination, and anxiety: evidence from a diary-based approach</i>	1
Prokrastinasi Akademik sebagai Jembatan antara Perfeksionisme Adaptif dan Kesejahteraan Psikologis: Mindfulness sebagai Variabel Moderasi	1
<i>Association between procrastination and academic dropout intention in university students</i>	1
<i>Perfectionism and academic procrastination in students working on Their thesis at University X in Medan City: The role of fear of failure as A mediator</i>	0

Analisi yang dilakukan pada 18 artikel jurnal setelah mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang dilakukan penyaringan melalui PRISMA menunjukkan hasil dalam proses mengerjakan skripsi sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel review

Penulis	Judul	Metode	Hasil
(Siti Aisyah, Eka Pramono Adi, Agus Wedi, 2021)	Studi analisis prokrastinasi akademik Mahasiswa Dalam mengerjakan skripsi	Kuantitatif	Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecenderungan yang tinggi melakukan prokrastinasi
(Diya Rofika Rahmawati, Dewi Kusuma Wardani, Leny Noviani & Riyan Yuliyanto, 2024)	<i>Moderating effect of self-regulation on the relationship Between adversity quotient and family social support on Academic procrastination in thesis completion</i>	Kuantitatif	Mengatur proses pembelajaran dan adanya dukungan sosial keluarga dapat membantu mahasiswa menekan masalah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi
(Hirmar Waki Omnihara Siregar, Sri Millfayetty, Hasanuddin Hasanuddi, 2024)	<i>Perfectionism and academic procrastination in students working on Their thesis at University X in Medan City: The role of fear of failure as A mediator</i>	Kuantitatif	Takut akan kegagalan dapat memperkuat kecenderungan perfeksionis untuk melakukan prokrastinasi akademik yang mengakibatkan keterlambatan penyelesaian skripsi.
(Eko Sujadi, Bukhari Ahmad, 2023)	<i>Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter?</i>	Kuantitatif	Kelelahan akademik dan kecanduan smartphone berpengaruh besar dalam menentukan prokrastinasi
(Manuel Delgado-García, Francisco Javier	<i>Association between procrastination and academic</i>	Kuantitatif	Penelitian ini mengonfirmasi adanya korelasi positif antara tingkat

García-Prieto, David Lopez-Aguilar ´, Cristina Ceinos-Sanz, 2025)	<i>dropout intention in university students</i>		prokrastinasi dan niat untuk dropout, menekankan perlunya intervensi untuk mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa.
Meilani Marinda Ompusunggu, 2022	Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa	Kuantitatif	Kemampuan manajemen waktu yang rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi akan meningkatkan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi
(Cica Mustika & Nadhirotul Laily, 2025)	<i>Self-Efficacy and Grit: The Key to Overcoming Procrastination in Thesis Writing</i>	Kuantitatif	Semakin tinggi tingkat Self-Efficacy dan Grit mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami saat mengerjakan skripsi.
(Anastasia Hanugrah Budiani, Lena Nussyana Pandjaitan, Aniva Kartika, 2023)	Modul <i>Self-Regulated Learning</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir	Mix-metode	Prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi disebabkan juga oleh <i>self-regulated learning</i> yang kurang optimal.
(Shelvia Nurul Fahira & Isnaya Arina Hidayati, 2022)	Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Kuantitatif	Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan sosial media maka semakin rendah perilaku prokrastinasi mahasiswa.
(Riza Noviana Khoirunnisa, Miftakhul Jannah, Damajanti Kusuma Dewi, Satiningsih, 2021)	Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19	Kuantitatif	Lingkungan menjadi faktor yang berkaitan langsung dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi
(Christoph Lindner, Steffen Zitzmann, Uta Klusmann, Friederike Zimmermann, 2023)	From procrastination to frustration—How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies	Kuantitatif	Kebiasaan prokrastinasi akademik membuat mahasiswa menjadi kurang puas dengan studinya, kemudian mendorong munculnya niat untuk dropout.
(Miaoyan Su, Jiayin Zhang, Yanhua Xu, Jin Hu, 2025)	The relationship between smartphone addiction, academic procrastination, and anxiety: evidence from a diary-based approach	Kuantitatif	Mahasiswa yang merasa cemas cenderung lebih sering kecanduan smartphone dan berakibat pada prokrastinasi.
(Elisabetta Sagone & Maria Luisa Indiana, 2023)	The Roles of Academic Self-Efficacy and Intolerance of Uncertainty on Decisional Procrastination in University Students during the COVID-19 Pandemic	Kuantitatif	Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi memiliki kesejahteraan akademik yang rendah
(Bhina Patria & Latifatul Laili, 2021)	Writing group program reduces academic Procrastination: a quasi experimental study	Kuantitatif	Program kelompok menulis membantu menetapkan target, mendiskusikan kemajuan, dan memberikan dukungan, sehingga dapat mengurangi prokrastinasi secara signifikan
(Emmy Rusmiati, Hairani Lubis, Aulia Suhesty, 2022)	Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi	Kuantitatif	Intensitas penggunaan media sosial dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi.
(Rohmawan Adi Pratama, Purwati Purwatia, Muhammad Japarb, Indah Novita Saria, Dan Filda Khoirun Nikmah, 2025)	Prokrastinasi Akademik sebagai Jembatan antara Perfeksionisme Adaptif dan Kesejahteraan Psikologis: Mindfulness sebagai Variabel Moderasi	Kuantitatif	Perfeksionisme adaptif memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis sekaligus mengurangi prokrastinasi akademis.
(Shofa Dzakiah & Pratiwi Widyasar, 2021)	Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik	Kuantitatif	Peningkatan kondisi kesadaran pada mindfulness membantu mahasiswa meregulasi dirinya, sehingga mengurangi

		kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.
(Flavia Christy Sutedja & Nono Hery Yoenanto, 2022)	Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Kuantitatif Perfeksionisme dan regulasi diri secara bersama-sama memiliki Pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

PEMBAHASAN

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan faktor eksternal yang saling berkaitan. Beberapa penelitian menunjukkan faktor psikologis yang merupakan salah satu faktor internal menjadi faktor utama dari perilaku prokrastinasi akademik ini. Faktor psikologis utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir adalah karena adanya perubahan perasaan atau mood yang menyebabkan mahasiswa merasa cemas dan takut gagal (Lestari, 2024). Rasa cemas dan takut ini juga bisa disebabkan oleh kemampuan manajemen waktu yang buruk dan berakhir dengan prokrastinasi (Ompusunggu, 2022). Kondisi ini akan semakin diperparah saat mahasiswa tersebut memiliki sifat perfeksionisme yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti semakin memicu rasa takut melakukan kesalahan, sehingga memperparah kecenderungan perilaku prokrastinasi (Pratama et al., 2025; Siregar et al., 2024). Selain rasa cemas dan takut, faktor internal lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ini yaitu self-regulation dan self-efficacy.

Self regulation atau regulasi diri yang rendah dapat membuat mahasiswa sulit mengatur waktu, sulit memulai tugas dan tidak mampu mempertahankan fokus sehingga lebih rentan terhadap prokrastinasi (Dzakiah & Widyasari, 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa self regulated dan perfeksionisme secara bersamaan berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa (Sutedja & Yoenanto, 2022). Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki self efficacy atau efikasi diri yang rendah akan merasa kurang mampu menyelesaikan tugas akademiknya dan akhirnya memilih untuk menunda (Mustika & Laily, 2025). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan self regulated dan self efficacy yang baik akan mampu mengatur waktu dan lebih fokus dengan tugasnya sehingga ia merasa lebih percaya dirinya dan akan merasa mampu menyelesaikan tugasnya. Kesulitan mengatur waktu dan mempertahankan fokus ini diperparah dengan penggunaan teknologi.

Diera digital ini, mahasiswa tidak dapat dipisahkan dengan penggunaan teknologi terutama smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan smartphon ini dapat menjadi gangguan saat mahasiswa akan mengerjakan skripsi, karena mereka cenderung terjebak dalam scrolling berkepanjangan (Sujadi & Ahmad, 2023). Bahkan smartphone ini dapat dijadikan sebagai pelarian bagi mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang buruk saat merasa cemas sehingga memperparah perilaku prokrastinasi (Fahira & Hidayati, 2022; Su et al., 2025). Semakin intens mahasiswa dengan sosial media maka semakin besar kecenderungan mahasiswa

melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan skripsinya (Rusmiati et al., 2022).

Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi tidak hanya memperlambat penyelesaian tugas, tetapi juga berdampak signifikan terhadap performa akademik jangka panjang dan kesejahteraan mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda pengerjaan skripsi berkorelasi dengan keterlambatan kelulusan dan lamanya masa studi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Aisyah et al., 2021; Khoirunnisa et al., 2021). Prokrastinasi juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko dropout, terutama ketika penundaan menurunkan kepuasan studi dan melemahkan ketahanan akademik mahasiswa (Delgado-García et al., 2025).

Dari sisi psikologis, perilaku menunda berdampak pada penurunan well-being, meningkatnya stres, dan menurunnya kualitas pekerjaan akademik yang dihasilkan (Pratama et al., 2025; Sagone & Indiana, 2023). Prokrastinasi tidak hanya mengganggu performa akademik secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung memengaruhi capaian belajar melalui penurunan regulasi diri dan kontrol perhatian (Dzakiah & Widyasari, 2021). Dengan demikian, dampak prokrastinasi tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyentuh aspek mental, perilaku, dan kebiasaan belajar mahasiswa.

Strategi mengurangi prokrastinasi

Strategi untuk menurunkan prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan pendekatan psikologis, penguatan dukungan sosial dan manajemen penggunaan teknologi. Strategi yang paling umum digunakan yaitu bersifat psikologis. Salah satunya dengan melatih kemampuan mindfulness yang terbukti dapat mengurangi perfeksionisme dan meningkatkan kesadaran diri, sehingga mahasiswa mampu mengelola stres dan menurunkan kecenderungan prokrastinasi (Dzakiah & Widyasari, 2021; Pratama et al., 2025). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa pelatihan self regulated juga dapat digunakan untuk membantu mahasiswa belajar mengatur waktu, membuat jadwal, membuat target yang realistis, serta membantu mahasiswa mampu mengevaluasi kemajuan tugasnya secara berkala. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik ini mahasiswa akan mampu mengurangi sikap prokrastinasi (Dzakiah & Widyasari, 2021).

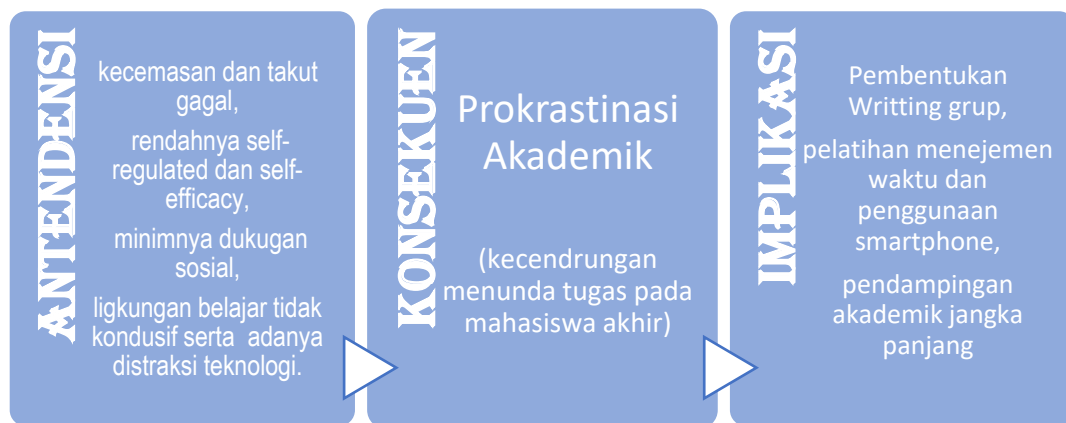
Strategi lainnya bisa dengan melatih penguatan self efficacy yang akan membantu siswa menghadapi tekanan dan ketidakpastian, sehingga akan meningkatkan rasa mampu mengerjakan tugas akhirnya meskipun terasa sulit

(Sagone & Indiana, 2023). Dalam penelitian lain Self-Regulated Learning baik juga terbukti dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Self regulated learning akan membantu mahasiswa merencanakan tugas, memonitor perkembangan, serta mengevaluasi proses belajar sehingga mengurangi kecenderungan menunda (Budiani et al., 2023). Selain dengan melatih kemampuan self efficacy dan self regulated learning, penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berdampak positif mengurangi prokrastinasi akademik.

Dukungan sosial, seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya terbukti dapat mengurangi perilaku prokrastinasi. Dalam penelitian yang dilakukan (Rahmawati et al (2024), menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mahasiswa mengurangi masalah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsinya. Dukungan dari teman sebaya juga terbukti dapat menurunkan prokrastinasi. Salah satunya melalui program writing group yang akan membantu mahasiswa menetapkan

target dan berdiskusi mengenai kemajuan tugasnya Patria & Laili (2021). Dengan dukungan dari keluarga serta teman sebaya mahasiswa tidak akan pernah merasa sendiri dan akan menambah motivasi belajarnya. Selain dengan penguatan lingkungan sosial, pengelolaan penggunaan teknologi juga menjadi perhatian penting dalam mengurangi prokrastinasi.

Mengatur penggunaan teknologi dengan yang dapat menjadi distraksi dalam proses belajar dapat dilakukan dengan menetapkan waktu khusus penggunaan smartphone. Mahasiswa yang kecanduan smartphone dan memiliki manajemen penggunaan media sosial yang buruk dapat menyebabkan prokrastinasi membuat mereka lebih sering menunda tugas (Fahira & Hidayati, 2022). Smartphone juga dapat dijadikan sebagai pelarian saat mahasiswa merasa cemas, sehingga semakin memperparah prokrastinasi (Su et al., 2025). Sehingga untuk menekan prokrastinasi ini penting untuk mengelola dan menetapkan batasan saat menggunakan media sosial.



Gambar 1. Hasil Penelitian

KESIMPULAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman secara menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir serta yang strategi efektif untuk menguranginya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipicu terutama oleh faktor internal seperti kecemasan, takut gagal, perfeksionisme, rendahnya self regulated dan self-efficacy, serta diperkuat oleh faktor eksternal minimnya dukungan sosial, lingkungan belajar yang tidak kondusif, dan distraksi teknologi. Berbagai intervensi seperti writing group, pelatihan regulasi diri, penguatan self-efficacy, dukungan sosial, dan manajemen penggunaan smartphone terbukti dapat membantu menurunkan kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa dominasi artikel kuantitatif, keterbatasan rentang waktu publikasi lima tahun terakhir, dan penggunaan sumber berbahasa Indonesia serta Inggris

yang dapat membatasi perspektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan lebih banyak studi kualitatif, memperluas sumber literatur lintas bahasa, serta mengeksplorasi intervensi berbasis teknologi dan program pendampingan akademik jangka panjang agar pemahaman mengenai prokrastinasi akademik semakin mendalam dan aplikatif

REFERENSI

- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358-367. <https://doi.org/10.17977/umo38v4i42021p358>
- Antona, M. (2019). *Universal Access in Human-Computer Interaction. Multimodality and Assistive Environments* (Antona, Margareta).

- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah*, 9(3), 578–593. *Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Budiani, A. H., Pandjaitan, L. N., & Kartika, A. (2023). Modul Self-Regulated Learning untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(2), 90–110.
- Delgado-García, M., García-Prieto, F. J., López-Aguilar, D., & Ceinos-Sanz, C. (2025). Association between procrastination and academic dropout intention in university students. *Social Sciences and Humanities Open*, 11, 2590–2911. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101506>
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. R., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 41–47.
- Hendrianur. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo*, 2(4), 244–252.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- 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.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p278-292>
- Kriswanti, I. D., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 58–64. <http://ejurnal.uji.ac.id/index.php/CONS>
- Lestari, Y. S. (2024). Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik Self-talk pada Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Mailintina, Y., Panjaitan, R. S., Wahdini, R., Yari, Y., & Ramba, H. La. (2024). Efektivitas Sistem Administrasi Rumah Sakit Dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan: Scoping Review. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 53–69.
- Mustika, C., & Laily, N. (2025). Self-Efficacy and Grit: The Key to Overcoming Procrastination in Thesis Writing. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(1), 271–279. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- O’Dea, R. E., Lagisz, M., Jennions, M. D., Koricheva, J., Noble, D. W. A., Parker, T. H., Gurevitch, J., Page, M. J., Stewart, G., Moher, D., & Nakagawa, S. (2021). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses in ecology and evolutionary biology: a PRISMA extension. *Biological Reviews*, 96(5), 1695–1722. <https://doi.org/10.1111/brv.12721>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Patria, B., & Laili, L. (2021). Writing group program reduces academic procrastination: a quasi-experimental study. *BMC Psychology*, 9(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00665-9>
- Pratama, R. A., Purwati, P., Sari, I. N., Nikmah, F. K., & Japar, M. (2025). Prokrastinasi Akademik sebagai Jembatan antara Perfeksionisme Adaptif dan Kesejahteraan Psikologis: Mindfulness sebagai Variabel Moderasi. *PSIKODIMENSIA*, 24(1), 13578. <https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.13578>
- Pravita, A. R., & Kuswandono, P. (2022). Writing Anxiety And Academic Procrastination On Undergraduate Thesis Writing: The Role Of Self-Regulation. *JEELS (Journal of English Education and Linguistics Studies)*, 9(1), 1–25.
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 4(2), 8–18.
- Rahmawati, D. R., Wardani, D. K., Noviani, L., & Yuliyanto, R. (2024). Moderating effect of self-regulation on the relationship between adversity quotient and family social support on academic procrastination in thesis completion. *Psikohumaniora*, 9(2), 195–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384>
- Rijal, S. F. A., Rifdah, A., Akmal, N., & Rijal, S. (2022). Academic Distress Against Academic Procrastination: Study Analysis of Thesis Completion of Makassar Tourism Polytechnic Students and the Faculty of Psychology, Makassar State University. *Pusaka: Journal of Tourism, Hospitality, Travel and Business Event*, 4(2), 152–169.
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Behavior Of Student Academic Procrastination). In *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 65–71. www.jurnal.unrika.ac.id/JurnalKOPASTA
- Rusmiati, E., Lubis, H., & Suhesty, A. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 101–113. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Sagone, E., & Indiana, M. L. (2023). The Roles of Academic Self-Efficacy and Intolerance of Uncertainty on Decisional Procrastination in University Students during

- the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 13(5), 476. <https://doi.org/10.3390/educsci13050476>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Sari, R., Chalidaziah, W., & dan Konseling Islam IAIN Langsa, B. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 70-75. <http://dx.doi.org/-/syifaulqulub.xxx>
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. MediaNusaKreatif.*
- Siregar, H. W. O., Millfayetty, S., & Hasanuddin, H. (2024). Perfectionism and academic procrastination in students working on their thesis at University X in Medan City: The role of fear of failure as a mediator. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i2.29090>
- Su, M., Zhang, J., Xu, Y., & Hu, J. (2025). The relationship between smartphone addiction, academic procrastination, and anxiety: evidence from a diary-based approach. *Acta Psychologica*, 260. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105517>
- Sujadi, E., & Ahmad, B. (2023). Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter? *Psychocentrum Review*, 5(3), 161–174. <https://doi.org/10.26539/pcr.531511>
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137-145. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Tomu, I. R. M., Delsen, M. S. N. Van, & Lewaherilla, N. (2024). Klasifikasi Ketepatan Waktu Lulus Mahasiswa Jurusan Matematika Universitas Pattimura Menggunakan Metode Naïve Bayes Classifier. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 7(2), 864-872. <https://doi.org/10.30605/proximal.v5i2.4153>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>