

## Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal) : Tinjauan Sistematis

Ilbasit Taqiyah<sup>1\*</sup>, Dalila Zati Amani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang

Korespondensi penulis: [ilbasittaqiyah25@gmail.com](mailto:ilbasittaqiyah25@gmail.com)

**Abstract:** *Academic procrastination is a common phenomenon among students, especially in the early adulthood stage, which can have a negative impact on academic performance and psychological well-being. This research aims to conduct a systematic review of the factors that influence academic procrastination in students in the early adulthood stage. This review includes an analysis of various empirical studies published over a certain period of time, with a focus on identifying factors that contribute to procrastination behavior. The results of the review show that there are two factors that greatly influence academic procrastination, namely self-efficacy and time management.*

**Keywords:** *Academic, Procrastination, Students, Early, Adulthood*

**Abstrak:** Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya pada tahap dewasa awal, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada tahap dewasa awal. Tinjauan ini mencakup analisis berbagai studi empiris yang dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu, dengan fokus pada identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu efikasi diri dan manajemen waktu.

**Kata kunci:** Prokrastinasi, Akademik, Mahasiswa, Dewasa, Awal

### 1. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Sandya & Ramadhani, 2021). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu kegiatan/pekerjaan hingga waktu berikutnya, serta menggantinya dengan kegiatan lain walaupun tingkat kepentingannya lebih rendah (Wicaksono, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Karim dkk. (2022) menemukan fakta di lapangan, yaitu ketika diberikan suatu tugas, mahasiswa akan tetap memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan langsung menyelesaikan tugas tersebut, sehingga proses penyelesaian tugas tersebut disertai dengan rasa cemas, gugup, dan lain-lain.

Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa mengabaikan tugas yang diberikan dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk dikerjakan, menggunakan waktu yang lama menjelajah internet yang tidak ada kaitan dengan tugas akademik/kuliah, mengganti aktivitas tugas utama dengan aktivitas/kegiatan lain yang sebenarnya kurang begitu penting, dan sebagainya (Wicaksono, 2017). Selain itu, Karim dkk.,

(2022) mengatakan bahwa mahasiswa menunda tugas karena takut salah dalam mengerjakan tugas atau takut jika mengerjakan tugas sendirian akan menghasilkan nilai yang rendah; oleh karena itu, menunggu jawaban dari teman yang lain adalah salah satu pilihan yang dipilih.

Menunda pengerjaan tugas, dipandang sebagian orang sebagai suatu perilaku negatif. Orang yang menunda tugas dianggap memiliki kemampuan kognitif lebih rendah dibanding kelompoknya dan tidak terlalu memperdulikan kualitas tugasnya (Dharma, 2020). Indikasi perilaku prokrastinasi mahasiswa yang tinggi di antaranya: Mahasiswa menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas (Harmalis, 2020). Prokrastinasi akademik ini bisa terjadi secara singkat bahkan bisa terjadi secara berulang-ulang. Selain itu, prokrastinasi akademik semakin mudah dijumpai dan seringkali di anggap wajar.

Fenomena prokrastinasi akademik di Indonesia dapat dilihat pada hasil survey yang dilakukan oleh Harmalis (2020) pada mahasiswa IAIN Kerinci, hasil observasi tersebut menunjukkan 40% mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi yang rendah dan sisanya 60% mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan dengan penelitian lainnya, seperti pada penelitian Dharma (2020) dimana hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 60%, kategori sedang 13,3%, kategori rendah 6,7%, kategori sangat rendah 10%.

Apabila hal tersebut dilakukan secara terus menerus tentunya akan berdampak negatif terhadap mahasiswa. Wicaksono (2017) menyebutkan bahwa dampak prokrastinasi akademik ternyata sangat banyak, yang antara lain dapat berupa performa akademik yang rendah, stress tinggi, penyakit, kecemasan yang tinggi, menjadi gangguan, dan berakibat negatif. Selain itu, penundaan dapat mengakibatkan rusaknya prestasi akademik, antara lain kebiasaan belajar yang buruk, menurunnya motivasi belajar, dan nilai akademik yang buruk, bahkan menyebabkan pelakunya mengalami kegagalan fatal atau putus sekolah (Sudirman et al., 2023).

Lebih jelasnya Suhardianto dan Prastitis (2020) berpendapat bahwa dampak prokrastinasi akademik yaitu : 1) ranah afektif (seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih); ranah kognitif (seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal); 3) perilaku (seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru); 4) fisik (seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-

debar dan sakit): akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk); 5) moral (seperti menyontek); 6) interpersonal (seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen dan dimarahi dosen); 7) dampak positif (seperti merasa tenang dan tertantang sementara).

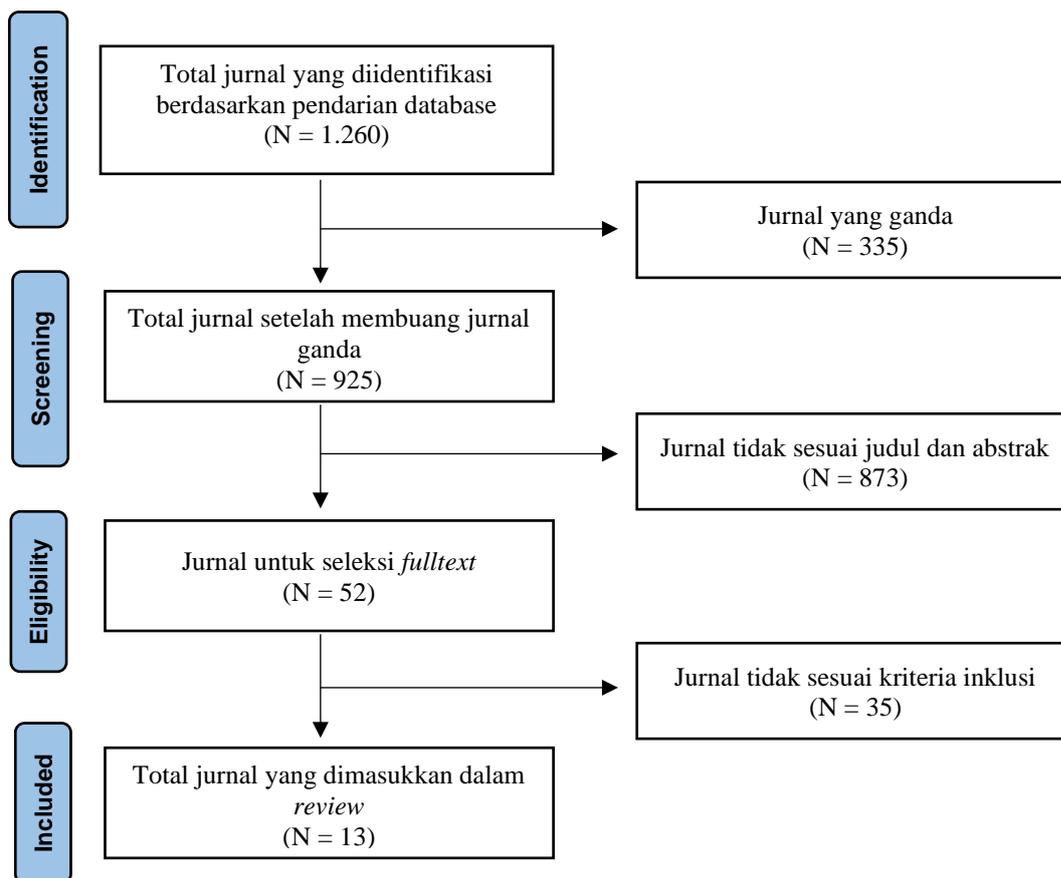
Berdasarkan penjelasan di atas, beberapa penelitian menyebutkan terdapat beberapa dampak yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan upaya yang lebih sistematis dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik sehingga memiliki dampak yang begitu banyak. Hal ini dianggap penting mengingat penundaan merupakan fenomena yang sangat lazim dan dapat menimbulkan kekhawatiran dan masalah bagi banyak orang yang terkena dampaknya.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti ialah studi kepustakaan atau *Systematic Literature Review* (SLR). Menurut Kitchenham (2004), *Systematic Literature Review* (SLR) merupakan metode yang digunakan dalam penelitian guna membuat ulasan atas hasil penelitian yang relevan mengenai pembahasan khusus atau kejadian yang menarik perhatian. Peneliti memilih *Systematic Literature Review* (SLR) untuk dijadikan sebagai metode penelitian, karena peneliti ingin menyajikan berbagai penelitian relevan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Systematic Literature Review* (SLR) juga mampu mempermudah peneliti untuk memperdalam pengetahuan tentang bidang dan permasalahan yang akan diteliti.

Tahapan proses dalam melakukan tinjauan sistematis diawali dengan merencanakan *review* (identifikasi manfaat dan pengembangan), pelaksanaan *review* (pencarian jurnal, seleksi, penilaian kualitas, melakukan ekstraksi dan sintesis), dan diakhiri dengan pelaporan (Kitchenham, 2004). Perencanaan *review* dimulai dengan mengemukakan pertanyaan tinjauan sistemik dengan formulasi PCC (*Population, Concept, Context*). Pertanyaan penelitian dalam tinjauan sistemik ini adalah, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa (dewasa awal)? Selanjutnya penulis menentukan istilah pencarian dan mendesain protokol pencarian yang tepat. Penulis kemudian membuat daftar pencarian yang komprehensif berdasar pada istilah yang diambil. Kata-kata yang digunakan untuk pencarian diantaranya prokrastinasi akademik dan mahasiswa. Dua kata ini digunakan sebagai kata kunci di *database* pencarian seperti, *Scopus* dan *Google Scholar*. Tahap selanjutnya semua jurnal di download dan dicek duplikasi menggunakan Rayyan. Setelah cek duplikasi penulis melakukan

penyaringan dengan melihat judul dan abstrak. Jurnal-jurnal yang lolos dengan judul dan abstrak yang sesuai akan dicek kembali secara keseluruhan. Setelah dilakukan seleksi dari 1.260 jurnal yang ditemukan, hanya terdapat 13 jurnal yang membahas tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Grafik alur seleksi jurnal dapat dilihat pada Gambar 1. Batasan-batasan dalam tinjauan sistemik ini adalah: 1) jurnal membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, 2) subjek penelitian sesuai dengan usia tahapan perkembangan yaitu mahasiswa (dewasa awal), 3) jurnal yang digunakan berbahasa Inggris, 4) Tahun terbit jurnal dari 2015-2024. Jurnal yang sesuai dengan kriteria akan dimasukkan ke dalam pembahasan. Adapun beberapa kriteria jurnal yang tidak akan dipilih yaitu 1) Jurnal yang membahas prokrastinasi akademik namun tidak mencantumkan faktor-faktor yang mempengaruhi, 2) tidak menggunakan bahasa Inggris, 3) Penelitian yang metodenya tidak digambarkan dengan jelas.



**Gambar 1.** Grafik PRISMA Alur Pemilihan Jurnal

Sumber: (Moher et al., 2009)

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 18 sampai 40 tahun. Pada tahap awal perkembangan kognitif, individu mengalami perubahan yang lebih spesifik dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya. Pada tahap ini individu mempunyai cara berpikir yang lebih baik, dapat menyimpulkan peristiwa, berpikir sebelum bertindak, dan dapat memikirkan kemungkinan apa pun yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu. Santrock (2012) menegaskan bahwa sebagai individu dengan tahap dewasa awal berdasarkan perkembangan kognitif, ia harus mampu bernalar secara abstrak, idealis, bertanggung jawab, dan membedakan kasus baik dan buruk ketika ingin mengambil keputusan dan tindakan.

Mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tugas, baik di kampus maupun di luar kampus. Tuntutan ini mengharuskan mahasiswa untuk berkemampuan dalam mengatur diri untuk menyelesaikannya. Mahasiswa yang mampu mengatur diri dan menyelesaikan tugas-tugasnya, akan terhindar dari perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, seperti menulis makalah, laporan atau mengarang. Penelitian yang dilakukan oleh Karim et al. (2022) menemukan fakta di lapangan, yaitu ketika diberikan suatu tugas, mahasiswa akan tetap memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan langsung menyelesaikan tugas tersebut, sehingga proses penyelesaian tugas tersebut disertai dengan rasa cemas, gugup, dan lain-lain.

Perilaku prokrastinasi akademik tentunya akan memberikan dampak terhadap kehidupannya. Dampak dari prokrastinasi akademik sering diabaikan bagi sebagian mahasiswa. Kerugian yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Dari berbagai dampak tersebut, tentunya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Tinjauan sistematis ini akan menunjukkan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa khususnya pada tahap dewasa awal.

**Tabel 1.** Daftar Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

No	Penulis	Subjek	Faktor Internal	Faktor Eksternal
1	(Walid & Hikmet, 2018)	120 mahasiswa (20-35 tahun) dan 5 dosen (35-45 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecemasan</li> <li>- Manajemen waktu</li> <li>- Regulasi diri</li> </ul>	
2	(Kayri, 2016)	1271 mahasiswa (17-23 ke atas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis kelamin</li> <li>- Usia</li> <li>- Manajemen waktu</li> <li>- Preferensi dalam revisi ujian.</li> <li>- Kebiasaan belajar</li> <li>- Penundaan kehidupan umum.</li> </ul>	
3	(Lowinger et al., 2016)	255 mahasiswa asing (18-30 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efikasi diri akademik</li> <li>- Kemampuan Bahasa</li> <li>- Stres akulturatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengatasi lintas budaya</li> </ul>
4	(Irwansyah et al., 2021)	366 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efikasi diri</li> <li>- Manajemen waktu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dukungan sosial</li> </ul>
5	(Ocal, 2016)	224 mahasiswa (18-30 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelelahan siswa</li> <li>- Efikasi diri akademik</li> <li>- Keberhasilan akademis</li> </ul>	
6	(Rahman et al., 2022)	11 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemikiran irasional</li> <li>- Efikasi diri</li> <li>- Manajemen waktu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lingkungan</li> <li>- Beban tugas</li> <li>- Penghargaan dan hukuman</li> </ul>
7	(Marie-Amélie & Shankland, 2023)	259 mahasiswa (Rata-rata 18 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleksibilitas psikologis</li> <li>- Effort regulation</li> <li>- Manajemen waktu</li> </ul>	
8	(Stafford, 2022)	95 mahasiswa (18-25 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efikasi diri</li> <li>- Kecemasan</li> <li>- Kecanduan media sosial</li> </ul>	
9	(Hewage & Ponnamparuma, 2023)	150 mahasiswa (18-24 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stres</li> <li>- Harga diri</li> <li>- Efikasi diri</li> </ul>	

10	(Ahmad et al., 2018)	78 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fobia Ujian</li> <li>- Perfeksionisme</li> <li>- Kemampuan pengambilan keputusan buruk</li> <li>- Ketergantungan</li> <li>- Tingkat frustrasi tinggi</li> <li>- Rasa percaya diri yang buruk</li> <li>- Kemalasan</li> <li>- Penyangkalan</li> <li>- Takut Sukses</li> <li>- Kurangnya pengambilan resiko</li> <li>- Manajemen waktu yang buruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengaruh teman sebaya</li> </ul>
11	(Fridayani et al., 2023)	150 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efikasi diri</li> <li>- Motivasi diri</li> <li>- Manajemen waktu</li> </ul>	
12	(Kurniawan, 2024)	70 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebiasaan</li> <li>- Manajemen waktu</li> <li>- Malas</li> <li>- Lelah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bekerja</li> <li>- Tugas yang tidak jelas</li> </ul>
13	(Reynolds, 2015)	61 mahasiswa (rata-rata 20 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Locus of control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaya pengasuhan</li> </ul>

Tabel 1 menunjukkan beberapa faktor-faktor baik internal maupun eksternal yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa khususnya pada masa dewasa awal. Dalam menelaah berbagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, terlihat bahwa faktor internal memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan faktor eksternal. Faktor-faktor internal seperti kemampuan mengelola waktu dan efikasi diri menjadi aspek penting yang menentukan cara mahasiswa menangani tugas-tugas akademis.

Faktor pertama yang paling berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dari hasil analisis artikel yaitu manajemen waktu. Manajemen waktu mengacu pada kemampuan individu untuk merencanakan, mengatur, dan mengalokasikan waktu secara efektif guna menyelesaikan berbagai tugas yang ada (Claessens et al., 2007). Mahasiswa yang mampu mengelola waktu mereka dengan baik cenderung lebih efisien dalam mengerjakan tugas dan lebih jarang menunda pekerjaan, sedangkan mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung terjebak dalam prokrastinasi karena kesulitan mengatur prioritas

dan menghindari tekanan tugas yang menumpuk (Wolters & Brady, 2021). Seseorang yang bisa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya dengan mengetahui hal mana yang menjadi prioritas dan bukan prioritas maka orang tersebut dikatakan dapat memanajemen waktu (Wahyuni & Machali, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk memiliki hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi (Grunschel et al., 2013). Ketidakmampuan untuk membagi waktu dengan baik sering kali menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, sehingga mereka lebih memilih menunda pekerjaan daripada menghadapi tekanan tersebut (Irwansyah et al., 2021). Manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dalam melaksanakan tugas, sehingga mengurangi kecenderungan menunda-nunda serta mampu menjaga keseimbangan waktu dalam mengerjakan tugas dan aktivitas lainnya (Fridayani et al., 2023). Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan untuk merencanakan dan mengalokasikan waktu untuk tugas-tugas akademik mereka sering kali tidak dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Dalam lingkungan akademik, manajemen waktu yang efektif tidak hanya meningkatkan produktivitas mahasiswa, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan dan tekanan terkait tenggat waktu (Ahmad et al., 2018). Dengan pengaturan waktu yang baik, mahasiswa dapat membagi beban tugas secara merata, sehingga menghindari situasi di mana mereka harus menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu singkat (Kayri, 2016). Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu yang baik memainkan peran kunci dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi dan memungkinkan mahasiswa mencapai hasil akademik yang lebih optimal (Marie-Amélie & Shankland, 2023).

Selain manajemen waktu, terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap prokrastinasi akademik, yaitu efikasi diri. Efikasi diri adalah salah satu faktor yang paling banyak ditemukan sebagai penyebab perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri yang mana suatu penilaian terhadap diri sendiri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas yang sulit (Wahyuni & Machali, 2021). Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997).

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, yang memicu perilaku prokrastinasi karena merasa tidak mampu mencapai standar yang diinginkan

(Richardson et al., 2012; Kim & Seo, 2015). Hal ini disebabkan karena efikasi diri rendah dapat memicu kecemasan dan keraguan, yang menyebabkan penundaan tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap kemungkinan kegagalan (Hafidz et al., 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik. Keyakinan ini membuat mereka lebih termotivasi untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga mengurangi kemungkinan prokrastinasi.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan efikasi diri dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik (Kim & Seo, 2015). Program pengembangan efikasi diri, seperti pemberian umpan balik positif dan pelatihan manajemen waktu, terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri, yang pada gilirannya mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, dukungan dari lingkungan, termasuk teman sebaya dan dosen, juga berperan dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa, sehingga mereka merasa lebih siap dalam menghadapi tugas-tugas akademik (Madigan & Curran, 2021). Dengan demikian, efikasi diri terbukti menjadi faktor penting dalam memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik.

Manajemen waktu dan efikasi diri adalah dua faktor internal yang sangat berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penguatan kemampuan manajemen waktu memungkinkan mahasiswa untuk membuat perencanaan yang efektif, menetapkan prioritas, dan membagi beban tugas dengan lebih seimbang. Dengan keterampilan ini, mahasiswa tidak hanya dapat menghindari penumpukan tugas yang memicu stres, tetapi juga mengurangi dorongan untuk menunda pekerjaan. Di sisi lain, peningkatan efikasi diri dapat dicapai melalui berbagai bentuk pelatihan dan dukungan, yang membantu mahasiswa lebih mengenal kemampuan diri, menghadapi tantangan akademis dengan keyakinan lebih besar, dan membentuk sikap positif terhadap tugas-tugas yang ada. Dengan memadukan kedua aspek ini, mahasiswa dapat secara signifikan mengurangi kecenderungan untuk menunda, lebih siap menghadapi tuntutan akademik, dan pada akhirnya mencapai hasil belajar yang lebih baik. Penguatan kedua faktor ini menjadi langkah penting untuk menciptakan pengalaman akademis yang lebih produktif dan menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Prokrastinasi akademik adalah sebuah bentuk penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan secara berulang-ulang dan mengakibatkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas. Menunda pengerjaan tugas, dipandang sebagian orang sebagai suatu perilaku negatif. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa mengabaikan tugas yang diberikan dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk dikerjakan, menggunakan waktu yang lama menjelajah internet yang tidak ada kaitan dengan tugas akademik/kuliah, mengganti aktivitas tugas utama dengan aktivitas/kegiatan lain yang sebenarnya kurang begitu penting, dan sebagainya. Terdapat beberapa dampak dari prokrastinasi akademik apabila hal tersebut terus dilakukan, seperti performa akademik yang rendah, stress tinggi, penyakit, kecemasan yang tinggi, menjadi gangguan, dan berakibat negatif. Hasil tinjauan sistematis ini memperoleh beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dimana faktor yang paling berpengaruh yaitu faktor internal seperti, seperti manajemen waktu dan efikasi diri. Dari 13 jurnal terdapat 8 jurnal yang menyatakan faktor terbesar yang mempengaruhi prokrastinasi akademik merupakan manajemen waktu. Selain itu, terdapat 7 jurnal yang menyebutkan bahwa efikasi diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam tinjauan sistematis ini menggunakan subjek seorang mahasiswa yang merupakan dewasa awal, yang dimana pada masa tersebut banyak melakukan prokrastinasi akademik.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Ahmad, S. I., Malik, S., & Jumani, N. B. (2018). Academic procrastination: An exploration for the cause at University level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 4(1), 1–11.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharma acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Fridayani, J. A., Jehamu, M. A., & Riastuti, A. (2023). Analysis of factors related to student academic procrastination. *THE INTERNATIONAL JOURNAL OF BUSINESS REVIEW (THE JOBS REVIEW)*, 6(1).

- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841–861.
- Hafidz, T., Iriani, F., & Dewi, R. (2023). The relationship between self-efficacy and academic procrastination among active students in organizations during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(2), 1838–1845. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i2.27943>
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(1), 83–91.
- Hewage, K. P., & Ponnamparuma, L. (2023). Factors predicting academic procrastination with special reference to self-esteem, self-efficacy, and stress among undergraduates in the Western province of Sri Lanka. 531–535. <https://doi.org/10.54389/MXYT7611>
- Irwansyah, R. M., Meitriana, M. A., & Istiqomah, N. (2021). Exploring student academic procrastination based on time management, social support, and self-efficacy. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 613, 126–131.
- Karim, N. F., Minarni, & Alim, S. (2022). Can fear of failure predict academic procrastination? A study of Indonesian University students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(2), 105–112. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i2.3402>
- Kayri, M. (2016). Examining factors of academic procrastination tendency of University students by using artificial neural network. *International Journal of Computer Trends and Technology*, 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.14445/22312803/IJCTT-V34P101>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. *Keele, UK, Keele University*, 33(2004), 1–26.
- Kurniawan, D. E. (2024). Analysis of factors causing academic procrastination in students. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 639–646.
- Lowinger, R. J., Kuo, B. C. H., Song, H. A., Mahadevan, L., Kim, E., Liao, K. Y. H., Chang, C. Y., Kwon, K. A., & Han, S. (2016). Predictors of academic procrastination in Asian international college students. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 53(1), 90–104. <https://doi.org/10.1080/19496591.2016.1110036>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.
- Marie-Amélie, M., & Shankland, R. (2023). Poor learning-related resource management and psychological inflexibility as predictors of procrastination in first-year university students. *Cogent Education*, 10(2), 1–11. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2287907>

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, 62(10), 1006–1012. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2009.06.005>
- Ocal, K. (2016). Predictors of academic procrastination and university life satisfaction among Turkish sport schools students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 482–490. <https://doi.org/10.5897/err2016.2645>
- Rahman, U., Danial, Salman, I., & Idham. (2022). Factors affecting academic procrastination of doctoral program students at Islamic university. *NEUROQUANTOLOGY*, 20(15), 15–2773. <https://doi.org/10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88268>
- Reynolds, J. P. (2015). Factors affecting academic procrastination. <http://digitalcommons.wku.edu/theses/1511>
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Stafford, R. (2022). Factors influencing academic procrastination in college students during the COVID-19 pandemic.
- Sudirman, S. A., Reza, F. A., Yusri, 'Nur Aisyiah, Rina, R., & Bah, M. (2023). Putting off until tomorrow: Academic procrastination, perfectionism, and fear of failure. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1), 138–153. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17576>
- Suhardianto, & Prastitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, 1(2), 139–149.
- Walid, B., & Hikmet, R. M. (2018). Academic procrastination in performing EFL writing: The main causes that lead students to procrastinate.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351.