



IDENTIFIKASI PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DENGAN MEMBANGUN KESADARAN DIRI MELALUI KONSELING ISLAMI

¹Sulthon

¹Institut Agama Islam Negeri IAN Kudus
munir.maverick@gmail.com

Abstract:

Procastination is a habit that is often carried out by final year students and is detrimental to academics. This research aims to: 1) knowing the causes of academic procastination of final year students; 2) know how to overcome academic procastination in final year students by building self-awareness through Islamic counseling. The method used in this research is field research with a qualitative approach, data collection techniques using interviews, observation and documentation. Data analysis uses data display, data reduction and clarification steps. The research results show that; 1) Factors that trigger academic procastination in final year students are personality factors, namely self-interest and motivation, self-order, self-efficacy, low self-control, fear of failure, unimportant activities, lack of communication with supervisors, and cultural factors; 2) How to overcome the occurrence of student academic procastination with Islamic counseling, namely: (1) building self-awareness through 7 steps, namely repentance, wara', asceticism, qona'ah, gratitude, patience and sincerity; (2) strengthening aspects of student personality, (3) build good communication with the final assignment supervisor, (4) control the progress of the final assignment as feedback, provide humanist guidance, and strengthen awareness.

Keywords: *Procastination, Building awareness, Islamic Counseling*

Abstrak:

Prokastinasi merupakan kebiasaan yang sering dilakukan mahasiswa tingkat akhir dan merugikan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui penyebab prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir; 2) mengetahui cara mengatasi prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir dengan membangun kesadaran diri melalui konseling Islami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *field research* dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan langkah display data, reduksi data dan klarifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Faktor yang memicu prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir adalah factor kepribadian, yaitu minat dan motivasi diri, keterturan diri, efikasi diri, control diri yang rendah, takut gagal, kesibukan yang tidak penting, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, dan factor budaya; 2) Cara mengatasi teradinya

prokastinasi akademik mahasiswa dengan konseling islami, yaitu: (1) membangun kesadaran diri melalui 7 langkah yaitu taubat, wara', zuhud, qona'ah, syukur, sabar, dan ikhlas; (2) penguatan aspek kepribadian mahasiswa, (3) membangun komunikasi yang baik dengan pembimbing tugas akhir, (4) mengontrol perkembangan pengerjaan tugas akhir sebagai *feedback*, memberikan bimbingan secara humanis, dan pemantapan kesadaran.

Kata Kunci: Prokastinasi, Membangun kesadaran, Koseling Islami

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan calon intelektual yang diharapkan memiliki wawasan, pola pikir, sikap dan perilaku, budi pekerti, dan kepribadian yang baik serta bertanggungjawab sebagai generasi penerus pembangunan bangsa, namun dalam prosesnya saat menjalani kuliah banyak mahasiswa yang melakukan prokastinasi akademik. Prokastinasi akademik sebagai perbuatan menunda-nunda serta mengabaikan tugas sehingga merugikan, prokastinasi memiliki dampak negative pada kehidupan psikis mahasiswa karena menimbulkan kecemasan, stress, depresi, dan tidak tenang jiwanya, oleh karena itu, maka prokastinasi akademik harus dihentikan.

Berdasarkan penelitian terdahulu sebagaimana *research* Solomon-Rothblum yang dikutip Fauziyah menyatakan bahwa prokastinasi mahasiswa sangat beragam dalam tugas akademik, dari 342 mahasiswa Amerika yang menjadi sampel *research* 46% mengalami prokastinasi pada tugas menulis, 27,6% pada belajar untuk persiapan ujian, 30,1% pada tugas membaca, 10,6% pada tugas administrative, 23% pada menghargai perkuliahan, dan 10,2 % pada kegiatan perkuliahan.¹ Di Indonesia banyak penelitian tentang prokastinasi akademik sebagaimana penelitian yang dilakukan Putri dkk. tahun 2012 mencatat mahasiswa mengalami prokastinasi kategori rendah 11,58 %, prokastinasi sedang 74,74%, dan prokastinasi tingkat tinggi 13,68%.² Prokastinasi ini hampir 95 % selalu dilakukan mahasiswa dengan interval sering sekitar 15% s/d 20 %.³ Penelitian senada pada mahasiswa psikologi UGM hasilnya menunjukkan bahwa 20,38% mahasiswa melakukan prokastinasi akademik.⁴

¹ Fauziyah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psiko* 2, no. 2 (2015).

² Rohmatun, "PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi," in *Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya* (semarang: Universitas Sultan Agung, 2021), 97.

³ Nafeesa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah," *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* 4, no. 1 (2018): 53–67.

⁴ Basri, "Prokastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas," *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2017): 54–77.

Prokastinasi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dilakukan mahasiswa karena terdapat permasalahan pada aspek kepribadian individu seperti: motivasi diri, regulasi diri, efikasi diri, harga diri, konsep diri, control diri, dan seterusnya. Motivasi diri yang rendah menyebabkan timbulnya prokastinasi, menunjukkan bahwa motivasi mempengaruhi terjadinya prokastinasi akademik.⁵

Selanjutnya penyebab prokastinasi yaitu regulasi diri yang rendah, penelitian Rohmaniah hasilnya menunjukkan bahwa keteraturan diri berhubungan dengan prokastinasi, dengan keteraturan diri yang tinggi akan menghasilkan prokastinasi yang rendah dan sebaliknya dengan keteraturan diri dalam belajar yang rendah akan mempengaruhi prokastinasi yang tinggi.⁶ Regulasi diri menjadi penentu dalam melakukan aktivitas secara terencana, teratur, dan konsekuen sehingga tidak berpotensi terjadi penundaan tugas.

Berikutnya penyebab prokastinasi adalah konsep diri yang negative, penelitian Dalimunth dan Muhammad Ihsan tentang konsep diri dan regulasi diri terbukti berpengaruh positif dan signifikan pada prokastinasi akademik, semakin tinggi konsep diri dan regulasi diri, maka prokastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah nilai konsep diri dan regulasi diri, maka prokastinasi akademik akan semakin tinggi.⁷

Kemudian penyebab prokastinasi yang lain adalah *selfcontrol*, control diri yang rendah berkontribusi pada prokastinasi, *selfcontrol* merupakan keterampilan seseorang dalam menyusun, mengarahkan, memandu, dan membangun tingkah-laku yang berpengaruh positif.⁸

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan faktor penyebab prokastinasi dan upaya mengatasinya melalui konseling islami. Urgensi penelitian ini adalah memberikan informasi factor penyebab, dampak, dan cara mengatasi prokastinasi dengan pendekatan penyadaran diri terhadap tugas melalui konseling islami. Penyebab prokastinasi akademik berdasarkan hasil-hasil penelitian disebutkan yaitu kepribadian yang impulsive, takut gagal dan memiliki harapan sempurna

⁵ Rumiani, "Prokastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, no. 2 (2006): 37–48.

⁶ Rohmaniyah, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokastinasi Akademik Pada Anggota BEM Universitas X," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2018): 1–6.

⁷ Dalimunth Muhammad Ihsan, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam," *Darul 'Ilmi* 8, no. 1 (2020): 133–50.

⁸ Sugiarti Nabila, "Kontrol Diri Dan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Reswara Journal of Psychology* 2, no. 1 (2023): 18–25.

selfefficacy rendah, *selfregulation* rendah, *selfesteem* rendah, serta kurang dapat mengatur waktu.⁹ 33% prokastinasi karena tidak bisa mengatur waktu dengan baik.¹⁰ Motivasi yang rendah Steel, Prokastinasi menjadi sifat (trait) atau personality.¹¹ Prokastinasi terjadi karena adanya kesempatan, kondisi psikis yang tidak nyaman, pengaruh teman kuliah yang kurang rajin, lingkungan keluarga kurang mendukung studi, budaya, tempat, situasi, dan aktivitas kesibukan yang lain.¹²

Prokastinasi yang dilakukan mahasiswa berdasarkan analisis hasil penelitian terdahulu lebih disebabkan oleh unsur kepribadian yaitu konsep diri, sifat, regulasi diri, efikasi diri, motivasi, dan control diri, stress akademik, harga diri yang rendah, takut gagal harapan yang sempurna, atau berkaitan dengan fisik, psikis dan social sehingga timbul perilaku mengabaikan tugas, menunda-nunda, menyepelekan dan mengerjakan kegiatan yang tidak penting.

Dampak prokastinasi menyebabkan penyelesaian studi bagi mahasiswa menjadi lama dan mungkin bisa *droupout* (DO) jika sampai batas waktu studi tidak selesai. Sebagaimana research yang diadakan Sia Tjun Djing (2006) pada mahasiswa di beberapa PT di Malang, Surabaya, Jember, dan Semarang, menunjukkan bahwa dengan prokastinasi rata-rata mahasiswa merampungkan tugas akhir (skripsi) pada jenjang S1 5,3-5,5 tahun yang biasanya 4 tahun.¹³

Prokastinasi yang dialami mahasiswa sangat merugikan baik oleh Lembaga maupun diri prokastinator oleh karenanya prokastinasi harus dihentikan dan dicarikan solusinya, karena prokastinasi berdampak pada kondisi psikologisnya mereka merasa cemas, stress, depresi dan gangguan kejiwaan lainnya.¹⁴ Prokastintor lebih codong memiliki keterkaitan pada perilaku *maladaptive*, perilaku tak bertanggungjawab, serta tidak baik dalam pengendalian diri¹⁵

⁹ Pratitis Suhadianto, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, Dan Strategi Untuk Penanganan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal RAP UNP* 10, no. 2 (2019): 204–23.

¹⁰ Noviekayati Puspa Aristuti, "Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Dengan Teknik Goal Setting Dan Time Management," *Jurnal Psikologi MANDALA* 6, no. 1 (2022): 23–38.

¹¹ Mangestuti, "Pengaruh Tipe Kepribadian, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Pendidikan Terhadap Prokastinasi Pada Karyawan Universitas Islam Negeri Maang," *Journal of Human Capital* 1, no. 3 (2009): 277–94.

¹² Rohmatun, "PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi."

¹³ Mangestuti, "Pengaruh Tipe Kepribadian, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Pendidikan Terhadap Prokastinasi Pada Karyawan Universitas Islam Negeri Maang."

¹⁴ Suhadianto, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, Dan Strategi Untuk Penanganan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa."

¹⁵ Azzahra, et al., "Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan," *Psikoedukasi Dan Konseling*, 6, no. 2 (2022): 92–103.

Penelitian Krisdianto dan Mulyanti menyatakan bahwa, tidak sedikit mahasiswa yang menyelesaikan skripsi menderita depresi tingkat ringan 45,7% serta *coping maladaptive* 69,6% hal demikian dapat menjadi penyebab terjadinya ide bunuh diri.¹⁶

Pychyl menyebutkan ada tiga hal yang memicu individu berbuat prokastinasi meliputi: *pertama* prokastinasi dinilai tidak menyenangkan, *kedua*, prokastinasi disebabkan keinginan diri rendah dalam mengakhiri tugas akhir, *ketiga*, prokastinasi disebabkan kurang serius dalam dalam mengejakan tugas akhir.¹⁷

Prokastinasi merupakan ciri kepribadian, hal ini dipahami bukan hanya suatu tingkah laku mengabaikan atau menunda tugas, namun sebagai ciri yang terdapat didalamnya unsur-unsur tingkah laku serta struktur kognitif yang saling berhubungan bisa dilihat secara langsung atau tidak langsung.¹⁸

Kepribadian merupakan organisasi yang dinamis sistem psiko-fisik dalam diri seseorang yang ikut menentukan cara-caranya yang khas dalam adaptasi diri dengan lingkungan, suatu struktur dari semua trait yang dipunyai individu yang berhubungan dengan bagaimana individu berbuat atau berperilaku, bersikap, minat dan temperamen.¹⁹

Struktur kepribadian merupakan sistem konstruk yang digunakan sebagai cara menafsirkan lingkungan, mengkategorikan, serta mempetakan tingkahlaku, sedang polanya sebagai pengintegrasian struktur yang terdiri atas konsep diri merupakan inti kepribadian dan sifat sebagai susunan yang menyatukan kecenderungan bentuk-bentuk tanggapan.²⁰

Kepribadian merupakan keseluruhan jiwa-raga yang kompleks oleh seseorang yang tercermin dalam perilakunya yang khas²¹. Personality meliputi penafsiran, sikap, identifikasi, tujuan, penyesuaian khusus, pertahanan, value, ide individu berkaitan dengan peristiwa, situasi, *selfconcept*, dan orang lain.²² Kepribadian merupakan sifat yang menjadi ciri khusus dari individu

¹⁶ et al. Kustiani, "Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa Dalam Tekanan Akademik Dipandang Dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim," *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humaniora* 1, no. 2 (2023): 1–13.

¹⁷ Reza Fani, "Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Humanitas* 12, no. 1 (n.d.): 39–44.

¹⁸ Rusmaini, et al., "Mengatasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik" 1, no. 1 (2021): 30–39.

¹⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*. (Jakarta: Pustaka Setia, 2011).

²⁰ Nurihsan Yusuf, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakaya, 2008).

²¹ Dkk Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1981).

²² Et.All Reza Fahlevi, *Psikologi Kepribadian Anak* (Sumatra Barat: GET PRESS INDONESIA, 2022).

yang terlihat dari perilaku, cara berinteraksi dengan orang, cara berpikir dan sebagainya, Kepribadian juga dapat disebut dengan watak atau karakter.²³

Prokastinasi akademik dapat dicegah dan diatasi dengan konseling islami. Konseling islami membantu individu membangun diri supaya terlepas dari banyaknya masalah, melalui pendekatan islami dalam konseling mampu menuntun, membimbing, membina dan mencerahkan agar manusia kembali pada fitrohnya.²⁴

B. Konseptual / Teori

Prokastinasi merupakan perilaku mengabaikan tugas kuliah yang dilakukan terus-menerus sehingga yang bersangkutan mengalami tekanan psikologis yang bisa berwujud cemas, stress, depresi yang dirasakan kurang nyaman secara psikologis sebagai akibat dari adanya motivasi yang kurang, harga diri rendah, keteraturan diri kurang, nilai diri rendah, keyakinan diri pada kemampuan kurang, control diri rendah, kesempatan, budaya, situasi, tempat, dan bisa karena pengaruh dari luar.

1. Prokastinasi Akademik Mahasiswa

Prokastinasi adalah perilaku yang dilakukan terus-menerus yang berhubungan dengan mengabaikan atau menunda tugas yang lebih penting, seperti menghadapi ujian, menyelesaikan tugas kuliah, administrasi kehadiran, perkuliahan, Pengabaian tugas dilakukan dengan sengaja, serta merasa tidak nyaman.²⁵ Prokastinasi melahirkan sikap dan perilaku mengesampingkan aktivitas akademik serta mendahulukan kegiatan lain non akademik.²⁶ Penundaan tugas ini disebabkan adanya kemalasan.²⁷ Prokastinasi lebih menunjuk pada faktor psikologis individu. Dengan melakukan perbuatan menangguhkan, serta melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan Burka, J.B & Yen dalam ²⁸. Prokastinasi disebabkan banyak hal yaitu, gagal pada

²³ Framanta, "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepribadian Anak," *JURNAL PENDIDIKAN Dan KONSELING* 2, no. 1 (2020): 126–29.

²⁴ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Jakarta: Raja Grafin Persada, 2017).

²⁵ (Lubis, 2018)

²⁶ (Muyana, 2018:46)

²⁷ Jamila, "Konsep Prokastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal EduTech* 6, no. 2 (2020).

²⁸ Luhur Wicaksono, "Prokastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017).

pengaturan diri, kurangnya keyakinan dalam kemampuan diri, control diri kurang, serta takut gagal dan tingginya harapan sempurna Lumonga.²⁹

Prokastinasi yang dilakukan mahasiswa PIAUD IAIN Kudus berdasarkan hasil wawancara adalah sebagai berikut, wawancara dengan SM, “..... saya sudah mengajar tidak ada waktu mengerjakan skripsi, biasanya dosen kasihan kalau semester 14 (SM)”,saya agak malas karena takut ketemu dosen, saya merasa tidak mampu kalau ketemu dosen ditanya-tanya tidak bisa menjawab (ANS)“, “..... saya kurang bisa mengatur waktu sehingga tidak bisa mengerjakan skripsi (DPW), “.....saya tidak bisa mengerjakan skripsi karena kemampuan saya terbatas (ARM)”.

Dari hasil wawancara di atas dapat dijelaskan bahwa penyebab prokastinasi mahasiswa PIAUD IAIN Kudus disebabkan oleh keteraturan diri yang kurang, motivasi menyelesaikan skripsi rendah, kurang adanya control diri dan mengatur waktu, efikasi diri rendah, konsep diri yang negative dan, dan budaya yaitu menggantungkan kebijakan ada kemudahan saat menjelang DO. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa prokastinasi disebabkan oleh adanya pengaruh keteraturan diri, kegagalan, keyakinan diri, control diri, dan kepercayaan irasional takut akan gagal dan perfeksionis) Steel³⁰.

2. Ciri-Ciri Prokastinasi

Prokastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa mempunyai ciri-ciri sebagaimana hasil wawancara yaitu, “saya mahasiswa semester 14 belum mengejakan proposal skripsi (ANS), saya pingin segera menyelesaikan skripsi tapi orang tua kurang memberi dukungan karena saya disuruh membantu jualan di pasar hingga tiba-tiba sudah semester 14 (SM), kalau saya karena sudah menikah dan memiliki anak kecil tidak sempat mengerjakan skripsi sampai semester 14 (DPW).

Berdasarkan data hasil wawancara dapat dijelaskan bahwa yang menjadi ciri prokastinasi mahasiswa PIAUD adalah mengabaikan tugas, kesibukan yang tidak penting, mengakhirkan tugas, kurang bisa mengatur waktu, dan kurang keteraturan diri.

Ciri-ciri prokastinasi dalam Rusmiani dkk. menyebutkan sebagai suatu perilaku penundaan, prokastinasi akademik melalui ciri-ciri tertentu yaitu: 1) mengabaikan mengerjakan tugas; 2) mengakhirkan dalam mengerjakan tugas, sebab mementingkan hal lain; 3) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) memilih aktivitas yang menyenangkan³¹. Menurut Dini (dalam Westri (2016) menyebutkan bahwa ciri-ciri prokastinasi: “(1) tidak bisa

²⁹ Erdianto Kusuma Dewi, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA10,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2020): 32–43.

³⁰ Liza Lubis, “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Diversita* 4, no. 2 (2018): 90–98.

³¹ Et.all Rusmaini, “Mengatasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik,” *Pekodimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2021): Pp 30-39.

memanajemen waktu, (2) keyakinan diri kurang, (3) merasa diri amat sibuk, (4) susah diingatkan orang lain, (5) menganggap remeh perilaku orang, (6) mengganti penundaan dengan coping dalam rangka mengelabui tekanan, serta (7) menganggap dirinya dijadikan kurban” Burka, J.B & Yen dalam ³².

Ciri-ciri prokastinasi akademik dapat dilihat secara jelas dari gejala perilaku yang ditampakkkan seperti mengabaikan tugas, dan cenderung mengakhirkan karena ada hal lain, adanya kesenjangan waktu antara yang direncanakan dan dan realita, lebih memilih kegiatan yang menghibur, keyakinan diri lemah, mencari kesibukan sebagai pelampiasan, susah diingatkan orang lain, remeh, menganggap diri menjadi korban, dan halm lain yang intinya mengganggu mengerjakan tugas secara cepat.

3. Faktor-Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik

Prokastinasi sebagai kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, secara universal masalah prokastinasi dipengaruhi oleh dua hal yaitu aspek intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan pengaruh yang berasal dari dalam diri, seperti motivasi rendah, tidak ada keteraturan, efikasi rendah, control diri rendah, malas, dan menganggap masih lama, dan sebagainya sedang faktor ekstrinsik adalah faktor pengaruh yang berasal dari luar diri seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara bahwa faktor yang memicu prokastinasi pada mahasiswa PIAUD adalah sebagai berikut: *pertama*, faktor yang datang dari diri sendiri seperti malas mengerjakan skripsi karena motivasi rendah, ...*saya tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin segera lulus (SM) “...saya dipaksa menikah orang tua dan memiliki anak kecil sehingga tidak sempat mengerjakan skripsi tiba-tiba semester 14 (DPW). “saya disuruh membantu orang tua jualan di pasar setelah KKN harusnya mengerjakan skripsi (ARM)”. saya mengajar di RA dan banyak diberi tugas ekstra kurikuler (ASP)”. ...saya sangat sibuk tidak sempat mengerjakan skripsi nanti menunggu kalau semester 14 biasanya dipanggil dan diberi kemudahan (ARM)”. kedua*, faktor yang berasal dari luar seperti, *dosen pembimbing saya sangat susah (ANS), saya malas karena pembimbing susah ditemui karena sibuk terlalu cepat-cepat waktu ketemu (ASN) kalau saya di ajak teman nanti saja mengerjakan kalau sudah menjelang DO nanti dibantu (MMA).*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi didapatkan bahwa prokastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa PIAUD dapat dikelompokkan dalam empat hal yaitu factor kepribadian, komunikasi, kesibukan, dan budaya sebagai berikut:

1) Faktor Kepribadian

³² Wicaksono, “Prokastinasi Akademik Mahasiswa.”

Faktor kepribadian meliputi: 1) motivasi rendah, konsep diri negatif, efikasi diri rendah, keteraturan diri rendah, percaya diri kurang, anggapan tentang prodi prospek kedepan kuliah di PIAUD kurang positif, tidak bisa mengatur waktu. Prokastinasi akademik dipersepsikan memiliki tipe kepribadian mudah menyerah, kurang control diri dan cenderung ke tipe kepribadian tipe neuroticism.³³

2). Faktor Komunikasi

Dari wawancara dengan ASN “*saya takut kalau mengadakan perjanjian dengan dosen*” menyatakan kurangnya komunikasi, komunikasi sangat penting, salah satu kunci dalam sukses mengerjakan skripsi adalah komunikasi yang baik terutama komunikasi antara dosen dan mahasiswa dinamakan komunikasi interpersonal bagaimana seorang mahasiswa dapat membawa diri dalam melakukan bimbingan menyampaikan isi materi skripsi kepada dosen agar diterima.

3). Faktor Kesibukan

Kesibukan dalam melakukan kegiatan lain menyebabkan tugas utama menjadi terbengkalai sehingga terjadi prokastinasi akademik, dan dalam penelitian ini ada juga yang terdapat prokastinasi karena sibuk mengikuti kegiatan lain. Kesibukan dalam mengikuti organisasi atau kegiatan lain dapat menghambat individu dalam mengerjakan tugas akhir karena ada kegiatan secara terus-menerus yang menghambat mengerjakan tugas akhir. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi termasuk dalam kategori prokastinasi sedang ada 74% mahasiswa dalam kategori sedang, ada sebanyak 13,4% mahasiswa tergolong prokastinasi tinggi, sedang selanjutnya ada 12,6 % mahasiswa berada pada kategori rendah prokastinasi akademik.³⁴

4). Faktor Budaya

Prokastinasi bisa disebabkan oleh budaya yang biasa dilakukan orang sebelumnya, jadi di kampus tempat penelitian ada upaya percepatan atau coaching skripsi, yang tujuan utamanya membantu agar para prokastinator ini tidak terkena DO, jadi di semester 14 sudah dimulai adanya pemanggilan dan pembimbingan agar semua bisa lulus sehingga mahasiswa tipe ini bisa jadi sebelumnya sudah menunggu program ini karena dirasa lebih enak inilah yang dinamakan faktor budaya dan mahasiswa cenderung suka bekerja, jika sudah selesai teori hampir sebagian besar

³³ Setyabud Utaminingsih, “Tipe Kepribadian Dan Prokastinasi Akademik Pada Siswa SMA ‘X’ Tangerang,” *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2012): 48–57.

³⁴ Haryanti, “Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi Juni 2020, Vol. 1, No. 01, Hal 41-47 Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi,” *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2020): 41–47.

nyambi kerja kadang karena tidak ada kesempatan mengerjakan akhirnya terlambat. kalau mahasiswa daerah ini ada budaya adagium bagus ngaji dan dagang “GUSJIGANG”, tidak semuanya mengalami prokastinasi dengan gusjigang ini namun jika kepribadiannya memang kurang baik maka akan terjadi prokastinasi.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif studi kecenderungan yaitu penelitian untuk menjelaskan kejadian-kejadian atau fenomena berdasarkan kecenderungan yang berkembang berlandaskan data untuk memperkirakan penyebab yang mempengaruhinya.³⁵ Penelitian dilakukan pada prodi PIAUD IAIN Kudus semester 14 yang dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi) belum selesai, sedang sumber data primer adalah kaprodi, sekprodi, dan mahasiswa semester 14, data skunder berupa informasi data mahasiswa dari fakultas, artikel jurnal, research gate, buku, dan informasi lain. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, uji keabsahan data menggunakan kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas dan konfirmabilitas data, teknik analisis data dengan reduksi data, display data dan klarifikasi.³⁶

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan empat penyebab prokastinasi mahasiswa PIAUD yang lebih dominan adalah factor kepribadian (konsep diri rendah, kurang percaya diri, rendah motivasi, efikasi diri negatif, keteraturan diri, control diri, mengatur waktu, dan budaya).

Faktor yang mempengaruhi prokastinasi hasil penelitian adalah sebagai berikut: 1) faktor dari diri sendiri seperti: malas (40%), motivasi rendah (26,7%), tidak berani dengan dosen pembimbing (6,7%), tidak mampu beradaptasi dengan pembimbing (6,7%); 2). Factor dari luar, seperti dosen pembimbing tidak mudah ditemui (36,7%), sedikitnya waktu bimbingan (23,3%),

³⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).

³⁶ Sugiyono., *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2010).

tidak sepahaminya dua pembimbing I dan II (23,3%), tidak mudah dipahami dalam bimbingan (26,7%), dan pembimbing tidak ada waktu bimbingan dengan mahasiswa (13,3%).³⁷

Hasil *research* yang telah dilakukan Steel pada tahun (2007) mengatakan bahwa prokastinasi bisa timbul akibat *selfregulatory failure*, rendahnya *selfefficacy*, *selfcontrol*, dan tidak berani menghadapi kegagalan serta lebih berkeinginan sempurna³⁸.

4. Upaya Mengatasi Prokastinasi Akademik dengan Konseling Islami

Konseling islami yaitu memberikan bantuan dari konselor kepada klien dalam membangun dan mengarahkan kemampuan intelektual, mental, dan spiritual (keyakinanya) sehingga yang bersangkutan dapat mengatasi masalah yang dihadapi berdasarkan al-Qur'an dan Al-Hadits.³⁹ Konseling islami dalam kerangka kerjanya lebih bermuara pada membangun pola pikir, jiwa, dan keyakinan individu untuk membebaskan diri dari segala yang dialami dengan menyandarkan dengan agama atau disebut pembersihan jiwa. Setiap manusia memiliki potensi untuk berbuat kesalahan karena manusia memiliki sifat lupa dan tidak sadar⁴⁰, hal ini dilakukan atas dorongan nafsu serta emosi, setelah melakukan perbuatan salah lalu individu menyadari dan merasa menyesal, selanjutnya ingin bertaubat (sadar), dalam hal ini termasuk menunda-nunda mengerjakan tugas (prokastinasi). Kesadaran membangun perilaku kembali pada semula setelah melakukan perbuatan yang salah. Terkait kesadaran Goleman (2014) menjelaskan kesadaran diri sebagai suatu kondisi kestabilan dalam diri untuk merefleksi diri saat berbenturan dengan badai emosi, menurutnya kesadaran diri individu meliputi, *emotion awareness*, *selfevaluation*, serta keyakinan diri⁴¹.

Dari sejumlah mahasiswa yang teridentifikasi melakukan prokastinasi akademik dalam upaya konseling islami ini dikumpulkan lalu diberikan arahan, informasi, wawasan, dan pembinaan. Ada tiga langkah yang *pertama*, pembinaan ke dalam diri, *kedua*, penguatan aspek kepribadian dengan pembinaan dan pengontrolan dari luar dengan pengerjaan langsung. *Ketiga*,

³⁷ Et. All Fatimaullah, "Faktor-Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendar," 2019 3, no. 1 (n.d.): 113–21.

³⁸ (Lubis, 2018:92)

³⁹ et al. Sholihah, "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin," *Al-Afkar* 4, no. 2 (2021): 299–317.

⁴⁰ Baharudin, "Paradigma Psikologi Islami No Title," *Pustaka Pelajar*, 2004.

⁴¹ Kholifah Novita Sari, "Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Edisiplinan Menerapkan Protokol Kesehatan Di Era New Normal," *Academic Journal of Psychology and Counseling* 2, no. 2 (2021): 189–21.

pemantapan kesadaran dan pemantauan aktivitas pembinaan, Adapun langkah-langkah dalam mengatasi prokastinasi mahasiswa dari dalam diri adalah sebagai berikut:

a. Membangun Kesadaran Diri Mahasiswa

Kesadaran diri adalah potensi yang dimiliki seseorang dalam mengerti, memahami, dan menyadari dirinya tentang perilaku yang dilakukan sesuai dengan aturan ⁴². Kesadaran diri merupakan atensi pada keadaan batin diri seseorang, terkandung dalam dimensi kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (2007).⁴³ Dengan kesadaran seseorang akan mencegah perilaku yang buruk dan terdorong untuk berbuat lebih baik.

Untuk membangun kesadaran mahasiswa dilakukan melalui konseling Islami Ada tujuh cara yang ditekankan harus dilakukan dalam konseling islami untuk mengatasi mahasiswa berbuat prokastinasi akademik yaitu:

- 1) *Taubat* atau ruju' yaitu kembali pada perilaku yang baik, setelah melakukan perbuatan mengabaikan tugas, menyadari diri dan kembali mengerjakan tugas utamanya;
- 2) *Wara'* yaitu menjaga serta mencegah diri dari perbuatan yang tidak baik, dengan kesadaran yang muncul lalu seseorang akan menjaga untuk tidak melakukan prokastinasi;
- 3) *Zuhud* yaitu menghadapi dan menjalani hidup dengan kesederhanaan dan tidak terperangkap kehidupan dunia, kesadaran diri mengarahkan untuk menjalani hidup sesuai dengan apa adanya, mengerjakan tugas sesuai dengan yang menjadi tugasnya;
- 4) *Qona'ah*, yaitu menerima apa yang ada, apa yang diberikan Allah dengan tidak berlebih, kesadaran diri menghadirkan dalam diri untuk bersifat menerima tugas dan mengerjakan tugas akhir secara bijaksana dan adil;
- 5) *Syukur* yaitu rasa terima kasih pada tuhan, dengan kesadaran yang dimiliki akan menyelesaikan tugas sebagai bentuk terima kasih bisa kuliah;
- 6) *Sabar* yaitu lapang dada dalam mengikuti rangkaian program secara tekun, dengan kesadaran yang dimiliki individu akan menjalani proses dengan lapang;
- 7) *Ikhlās* yaitu tulus hati, dengan kesadaran, seseorang akan menerima apapun yang dihadapi dengan tulus apa adanya.⁴⁴

⁴² Puspitasari, "Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar," *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)* 4, no. 1 (2023): 16–22.

⁴³ et al. Syarafina, "Pengaruh Optimisme Dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja," *C o g n i c i A* 7, no. 3 (2019): 295–307.

⁴⁴ Samad, *Konseling Sufistik*.

Manusia sebagai makhluk beragama, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Rum:30 yang artinya, “...*manusia diciptakan Allah memiliki naluri beragama.....*” maka ketika mengalami masalah harus dikembalikan pada sifat beragamanya dan akan menyadari dan kembali pada tugas semula. Dalam konseling islami manusia dibahas dari segi positif dan negative.⁴⁵ Dalam Al-Qur’an manusia dijelaskan mempunyai sisi negative dan positif, negatifnya manusia kurang berpendirian, dikata sombong dan takabur, sering kufur nikmat, iri hati, melampui batas, suka instan, pelit, gelisah, putus asa, suka menyianiyakan diri, dholim, dan matrialistis.⁴⁶ Sifat negative ini yang menjadikan manusia kurang bertanggung jawab, mengabaikan, serta melampui batas sehingga terjadi prokastinasi.

b. Menguatkan Aspek-Aspek Kepribadian Prokastinator

Setelah terbangun kesadarannya mahasiswa prokastinator di arahkan pada efektivitas diri dalam menguatkan aspek kepribadian sebagai berikut:

- 1) Melaksanakan keteraturan diri, yaitu semua prokastinator disuruh mulai mengerjakan skripsinya atau meneruskan sampai dimana dengan dipantau secara berkala jika belum harus segera dimulai keteraturan ini, prokastinasi disebabkan rendah regulasi diri, penelitian Liza lubis menyatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri berhubungan positif dengan prokastinasi, semakin rendah regulasi diri dan efikasi diri akan diikuti semakin tinggi prokastinasi.⁴⁷ Salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yakni dengan cara meningkatkan Emotion Regulation Skill (ERS).⁴⁸ *Self-Regulation* mendorong individu memiliki kemandirian, dalam Kerjasama.⁴⁹
- 2) Membangun minat dan motivasi, motivasi diri harus dibangkitkan agar memiliki gairah dan kekuatan untuk mengerjakan skripsi, yaitu ketika sudah mengerjakan harus dihargai dan dipupuk agar lebih semangat. Motivasi memiliki beberapa indikator diantaranya: keinginan sukses, memiliki keinginan kedepan lebih baik, dan lingkungan yang mendukung (Sari, 2017). Motivasi memiliki fungsi, 1) mendorong manusia dalam berbuat, 2) memfokuskan arah

⁴⁵ Samad.

⁴⁶ Samad.

⁴⁷ Lubis, “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” 2018.

⁴⁸ Jamila, “Konsep Prokastinasi Akademik Mahasiswa.”

⁴⁹ Et. All Ikhwanuddin, “Self Regulated Learning With A Module To Improve Learning Achievement,” *Jurnal Pendidikan Teknologi Kejuruan* 24, no. 2 (2018): 213–21.

perbuatan kearah tujuan, 3) memilih perbuatan yang akan dikerjakan motivasi diri berpengaruh pada prokastinasi dengan kategori sangat kecil yaitu 8,7%.

3) Meningkatkan efikasi diri, setiap orang memiliki kemampuan tersendiri maka harus dibangun sesuai kemampuannya supaya menyadari dan percaya atas kemampuannya. salah satu yang penyebab timbulnya prokastinasi adalah kurang percaya pada kemampuan sehingga tidak teratur menggunakan waktu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik. Efikasi diri sebagai komposisi kepercayaan individu dalam mewujudkan kemampuannya melalui seperangkat aktivitas untuk memenuhi keinginan hidupnya.⁵⁰

4) Membangun konsep diri, konsep diri sebagai keseluruhan tanggapan terhadap diri baik jiwa, fisik, maupun social yang berasal dari hubungan dan pengalaman dengan orang lain, konsep diri sebagai inti dari pengalaman seseorang yang mengarah pada penilaian diri.⁵¹ Konsep diri yang positif akan mendorong individu untuk sukses dalam belajar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi konsep diri akan diikuti semakin rendah prokastinasi.⁵²

5) Stress akademik

Prokastinasi bisa terjadi akibat stress akademik, menunjukkan ada korelasi positif *selfefficacy* dan motivasi berprestasi terhadap stress akademik yaitu 38%, semakin tinggi *self-efficacy* dan motivasi berprestasi, maka akan diikuti semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *selfefficacy* dan motivasi berprestasi, maka akan semakin tinggi stress akademik.⁵³

6) Mengembangkan control diri

Control diri yang rendah menyebabkan individu lebih bersikap melalaikan dan mengabaikan tugas utama. Banyak komponen-komponen yang menyebabkan pada prokastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir bagi mahasiswa meliputi, motivasi yang rendah, harga diri, kepercayaan terhadap kemampuan, kecemasan sosial, rendahnya control diri, asumsi terhadap dosen yang kurang, rendahnya dukungan dari luar (Noor Ain, 2011).

⁵⁰ Hayati Ningsih, "Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika," *Journal on Teacher Education* 1, no. 2 (2020): 27.

⁵¹ Sobur, *Psikologi Umum*.

⁵² Irvan As, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Semesetr V Fakultas Psikologi Universitas X Di Kota Medan," *Psikologia : Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2019): 1–6.

⁵³ Et. All Sagita, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokastinasi Akadmik Dan Stress Akademik Mahasiswa," *Jurnal Bikotetik* 1, no. 2 (2017): 43–51.

Prokastinasi harus dihentikan, dalam menghentikan mata rantai prokastinasi bisa disiasati dalam tiga cara, yaitu, 1) dilarang melakukannya, 2) membangun sikap dan tingkah laku yang positif, dan 3) mengobati individu yang sudah kecanduan dengan penyadaran.⁵⁴

c. Pemantapan dan Pemantauan Aktivitas Pembinaan

Setelah dipantau perkembangannya sampai dimana dalam mengerjakan skripsi, maka selanjutnya adalah pemantapan ini sesuai dengan hambatan yang dihadapi mahasiswa, lalu dalam konseling dibutuhkan controlling sekaligus dalam memberikan pendampingan atas hal-hal yang dihadapi agar semua dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1 Faktor yang memicu prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir adalah factor kepribadian, yaitu minat dan motivasi yang rendah, keterturan diri rendah, efikasi diri rendah, control diri rendah, takut gagal, kesibukan hal yang tidak penting, komunikasi, baik dengan dosen pembimbing maupun dengan pihak lain, dan factor budaya;

2 Cara mengatasi teradnya prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir dengan konseling islami, yaitu: 1) membangun kesadaran melalui 7 langkah yaitu taubat, wara', zuhud, qonqhqh, syukur, sabar, dan ikhlas; 2) penguatan aspek kepribadian mahasiswa, 3) membangun komunikasi yang baik dengan pembimbing tugas akhir, 4) mengontrol perkembangan pengerjaan sebagai *feedback*, memberikan bimbingan secara humanis, dan pemantapan kesadaran dalam proses penyelesaian.

Daftar Pustaka

- Agus Sujanto, Dkk. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara, 1981.
- As, Irvan. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Semesetr V Fakultas Psikologi Universitas X Di Kota Medan." *Psikologia : Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2019): 1–6.
- Azzahra, et al. "Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan." *Psikoedukasi Dan Konseling*, 6, no. 2 (2022): 92–103.
- Baharudin. "Paradigma Psikologi IslamiNo Title." *Pustaka Pelajar*, 2004.
- Basri. "Prokastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas." *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2017): 54–77.
- Fani, Reza. "Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokastinasi Akademik Pada

⁵⁴ Wangid, "Prokastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan," *TAZKIYA Journal of Psychology* 2, no. 2 (2014): 235–48.

- Mahasiswa.” *Humanitas* 12, no. 1 (n.d.): 39–44.
- Fatimaullah, Et. All. “Faktor-Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendar.” *2019* 3, no. 1 (n.d.): 113–21.
- Fauziyah. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psiko* 2, no. 2 (2015).
- Framanta. “Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepribadian Anak.” *JURNAL PENDIDIKAN Dan KONSELING* 2, no. 1 (2020): 126–29.
- Haryanti. “Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi Juni 2020, Vol. 1, No. 01, Hal 41-47 Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi.” *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2020): 41–47.
- Ikhwanuddin, Et. All. “Self Regulated Learning With A Module To Improve Learning Achievement.” *Jurnal Pendidikan Teknologi Kejuruan* 24, no. 2 (2018): 213–21.
- Jamila. “Konsep Prokastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal EduTech* 6, no. 2 (2020).
- Kustiani, et al. “Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa Dalam Tekanan Akademik Dipandang Dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim.” *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humaniora* 1, no. 2 (2023): 1–13.
- Kusuma Dewi, Erdianto. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA10.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2020): 32–43.
- Lubis, Indah Sari Liza. “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Diversita* 4, no. 2 (2018): 90-98.
- Lubis, Liza. “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Diversita* 4, no. 2 (2018): 90–98.
- Mangestuti. “Pengaruh Tipe Kepribadian, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Terhadap Prokastinasi Pada Karyawan Universitas Islam Negeri Maang.” *Journal of Human Capital* 1, no. 3 (2009): 277–94.
- Muhammad Ihsan, Dalimunth. “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam.” *Darul 'Ilmi* 8, no. 1 (2020): 133–50.
- Muyana, Siti. “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling” Prodi BK.” , *Jurnal Ilmiah Counsellia* 8, no. 1 (2018).
- Nabila, Sugiarti. “Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Reswara Journal of Psychology* 2, no. 1 (2023): 18–25.
- Nafeesa. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah.” *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* 4, no. 1 (2018): 53–67.
- Ningsih, Hayati. “Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika.” *Journal on Teacher Education* 1, no. 2 (2020): 27.
- Novita Sari, Kholifah. “Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Edisiplinan Menerapkan Protokol Kesehatan Di Era New Normal.” *Academic Journal of Psychology and Counseling* 2, no. 2 (2021): 189–21.
- Puspa Aristuti, Noviekayati. “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Dengan Teknik Goal Setting Dan Time Management.” *Jurnal Psikologi MANDALA* 6, no. 1 (2022): 23–38.
- Puspitasari. “Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan

- Di Sekolah Dasar.” *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)* 4, no. 1 (2023): 16–22.
- Reza Fahlevi, Et.All. *Psikologi Kepribadian Anak*. Sumatra Barat: GET PRESS INDONESIA, 2022.
- Rohmaniyah. “Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Anggota BEM Universitas X.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2018): 1–6.
- Rohmatun. “PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi.” In *Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhiny*, 97. Semarang: Universitas Sultan Agung, 2021.
- Rumiani. “Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, no. 2 (2006): 37–48.
- Rusmaini, et al. “Mengatasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik” 1, no. 1 (2021): 30–39.
- Rusmaini, Et.all. “Mengatasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.” *Pekodimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2021): Pp 30-39.
- Sagita, Et. All. “Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stress Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Bikotetik* 1, no. 2 (2017): 43–51.
- Samad, Duski. *Konseling Sufistik*. Jakarta: Raja Grafin Persada, 2017.
- Sholihah, et al. “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin.” *Al-Afkar* 4, no. 2 (2021): 299–317.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Jakarta: Pustaka Setia, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suhadianto, Pratitis. “Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal RAP UNP* 10, no. 2 (2019): 204–23.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakaya, 2007.
- Syarafina, et al. “Pengaruh Optimisme Dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja.” *C o g n i c i A* 7, no. 3 (2019): 295–307.
- Utaminingsih, Setyabud. “Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA ‘X’ Tangerang.” *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2012): 48–57.
- Wangid. “Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan.” *TAZKIYA Journal of Psychology* 2, no. 2 (2014): 235–48.
- Wicaksono, Luhur. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017).
- Yusuf, Nurihsan. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakaya, 2008.