

Eksplorasi Dinamika Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa

Anisa Sulastri¹ Rizki Setiawan²

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Provinsi Banten, Indonesia^{1,2}
Email: 2290220064@untirta.ac.id¹ rizkisetiawan@untirta.ac.id²

Abstract

This research aims to explore the procrastination behavior of Sociology Education students at Sultan Ageng Tirtayasa University who tend to procrastinate but still manage to achieve high academic achievement. With a descriptive qualitative approach, this research focuses on the strategies used by students to overcome the negative impact of procrastination on achievement. The research results show that students use several strategies, such as SKS (Overnight Speeding System), the SMART method (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) to set learning goals, and activeness in learning in class. Apart from that, relationship support plays an important role in motivating them, as well as the Independent Campus program which makes it easy to convert courses. These strategies help students optimize time and resources so that they are able to maintain a high grade point average despite frequent procrastination.

Keywords: Education, Procrastination, Strategy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perilaku prokrastinasi mahasiswa Pendidikan Sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang cenderung menunda-nunda tetapi tetap berhasil mencapai prestasi akademik tinggi. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berfokus pada strategi-strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi dampak negatif dari prokrastinasi terhadap prestasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan beberapa strategi, seperti SKS (Sistem Kebut Semalam), metode SMART (*Spesifik, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) untuk mengatur tujuan belajar, dan keaktifan dalam pembelajaran di kelas. Selain itu, dukungan pasangan (*relationship*) berperan penting dalam memotivasi mereka, serta program Kampus Merdeka yang memberikan kemudahan melalui konversi mata kuliah. Strategi-strategi ini membantu mahasiswa mengoptimalkan waktu dan sumber daya sehingga mereka mampu mempertahankan indeks prestasi yang tinggi meskipun sering melakukan prokrastinasi.

Kata Kunci: Pendidikan, Prokrastinasi, Strategi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu metode untuk memperoleh pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan diharapkan mampu merespons secara lebih tepat terhadap perubahan yang sedang terjadi dalam masyarakat. Seperti yang kita ketahui di era modern saat ini semuanya serba digital, sehingga akses internet dan informasi sangat mudah untuk di dapatkan. Era digital saat ini memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku menunda-nunda (Prokrastinasi), terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Pendidikan merupakan pilar utama dalam membangun masyarakat, berperan penting dalam membentuk individu serta mengembangkan potensi mereka. Sebagai kunci kemajuan bangsa, pendidikan memungkinkan lahirnya generasi penerus yang siap menggapai cita-cita nasional. Salah satu langkah strategis untuk mewujudkannya adalah dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan yang bermutu, sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi. (Vania Cavalera & Rizki Setiawan, 2024). Menurut

Patma Sulistiana dan Rizki Setiawan (2013), dunia pendidikan seharusnya membekali mahasiswa dengan keterampilan abad ke-21, termasuk kemampuan berpikir kreatif dan kritis. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan mengganti aktivitas lain yang kurang bermanfaat, yang mengakibatkan pekerjaan tertunda, tidak selesai sesuai jadwal, dan sering kali mengalami keterlambatan. (Solomon dan Rothblum, 1984), prokrastinasi dapat dibagi menjadi tiga kategori utama: prokrastinasi akademik, pengambilan keputusan, dan prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ghufron & Risnawita (2012) dalam Meila Dwi Nurmala dkk. (2021), prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja dan berulang, sering kali dengan melakukan aktivitas lain yang tidak relevan atau tidak diperlukan. Penundaan ini bertujuan untuk menghindari tugas akademik dengan menggantinya dengan kegiatan yang kurang bermanfaat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan keterlambatan, hambatan, atau bahkan ketidaktepatan waktu dalam penyelesaian tugas (Azizah, 2020).

Menurut Alfiyandy Warih Handoyono, dkk (2020), secara etimologis, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yakni *pro* yang berarti maju dan *crastinus* yang berarti hari esok, sehingga secara harfiah dapat diartikan sebagai menunda hingga hari berikutnya. Sementara itu, secara etimologis, prokrastinasi merujuk pada mekanisme individu dalam menghadapi kecemasan terkait cara memulai atau menyelesaikan suatu tugas serta dalam pengambilan keputusan (Tatan, 2012). Perilaku prokrastinasi akademik, atau penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, menjadi salah satu fenomena yang umum ditemui di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi sering kali terjadi dalam berbagai bentuk, seperti menunda mengerjakan tugas, menunda membaca bahan bacaan, hingga menunda mempersiapkan diri untuk ujian. Fenomena ini memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, terutama di perguruan tinggi. Dalam konteks ini, mahasiswa Pendidikan Sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa juga tak terlepas dari tantangan yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana perilaku prokrastinasi memengaruhi prestasi akademik mahasiswa di jurusan tersebut. Beberapa penelitian sebelumnya banyak menyatakan bahwa prokrastinasi cenderung berhubungan negatif dengan prestasi akademik. Mifthul Jannah, Dr. Tamsil Muis (2014) dalam analisisnya Berdasarkan hasil uji korelasi, terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan Indeks Prestasi Akademik (IPA) yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi $-0,790$. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin rendah Indeks Prestasi Akademik mahasiswa.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan erat dengan stres, kecemasan, dan manajemen waktu yang buruk. Mahasiswa yang sering menunda-nunda pekerjaan cenderung mengalami tekanan yang lebih besar saat mendekati batas waktu pengumpulan tugas, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hasil pekerjaan dan prestasi akademik mereka, rendahnya rasa percaya diri, atau kecenderungan perfeksionisme. Sekitar dua puluh lima persen sampai dengan tujuh puluh lima persen prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis (Fitriya Dwi Rizanti, 2013 dalam Fitriya, Lukmawati, 2016). Selain faktor psikologis, lingkungan belajar juga memengaruhi perilaku prokrastinasi. Lingkungan yang kurang mendukung, tekanan akademik yang berlebihan, dan manajemen waktu yang tidak efektif turut berkontribusi pada meningkatnya perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, dengan segala tantangan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi, masalah prokrastinasi ini bisa menjadi kendala serius yang mempengaruhi pencapaian akademik mereka. Studi lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini saling berhubungan dan bagaimana

solusi dapat diterapkan. Untuk mahasiswa Pendidikan Sosiologi, kemampuan untuk mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu sangat penting, terutama mengingat sifat disiplin sosiologi yang menuntut analisis kritis dan refleksi mendalam terhadap berbagai fenomena sosial. Namun, dengan adanya tekanan akademik yang tinggi, banyak mahasiswa cenderung jatuh dalam perilaku prokrastinasi, yang akhirnya memengaruhi hasil belajar mereka. Penelitian ini mencoba untuk mengeksplorasi sejauh mana perilaku prokrastinasi ini berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa di jurusan tersebut.

Namun, dalam konteks mahasiswa Pendidikan Sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, terdapat fenomena yang menarik di mana banyak mahasiswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi, tetapi tetap mampu mempertahankan prestasi akademik yang tinggi. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mengenai strategi apa yang memungkinkan mahasiswa tersebut dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan prestasi akademiknya meskipun mereka kerap menunda pekerjaan akademik. Adanya fenomena tersebut mendorong perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana prokrastinasi mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa pada ranah tertentu, seperti pendidikan sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika prokrastinasi yang dialami mahasiswa dan strategi yang memungkinkan mereka tetap mencapai prestasi akademik yang tinggi meskipun terjadi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.

METODE PENELITIAN

Menurut (Kudus, 2021) dalam (Anna & Rizky, 2024) metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang menghasilkan data berbentuk deskriptif. Tujuannya adalah untuk menjelaskan, menggambarkan, dan menjawab pertanyaan penelitian secara rinci dengan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari individu atau kelompok. Selain itu, wawancara digunakan sebagai alat untuk mendapatkan data yang mendalam. Penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk memahami fenomena sosial atau budaya melalui observasi mendalam dan interpretasi data yang bersifat non-numerik. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman makna, pandangan, serta pengalaman individu atau kelompok dalam konteks tertentu. Biasanya, penelitian ini menggunakan metode seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen untuk mengeksplorasi kompleksitas interaksi, keyakinan, perilaku, serta hubungan sosial manusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan bersifat deskriptif. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah untuk menjelaskan suatu fenomena atau peristiwa secara rinci dan mendalam tanpa menggunakan pengukuran statistik atau angka. Peneliti kualitatif biasanya mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, atau analisis dokumen dan kemudian menyajikannya dalam bentuk narasi atau temuan yang ditafsirkan. Sifat deskriptif penelitian ini membantu menjelaskan situasi kompleks yang melibatkan perilaku, proses sosial, atau hubungan antar individu yang diteliti.

Deskriptif kualitatif adalah istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk suatu kajian yang bersifat deskriptif. Jenis penelitian ini umumnya dipakai dalam fenomenologi sosial (Polit & Beck, 2009, 2014) dalam (Wiwin, 2018). Robert K. Merton mengemukakan bahwa pendekatan deskriptif memiliki peran penting dalam menjelaskan hubungan sosial serta pola interaksi di dalam masyarakat. Pendekatan ini sering diterapkan dalam penelitian survei, observasi, dan studi kasus untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena sosial yang sedang diteliti. Pengumpulan data dilakukan dengan 3 tahap pertama dalam metode wawancara kualitatif, peneliti dapat memilih untuk melakukan wawancara langsung dengan responden di lapangan, melalui telepon. Populasi

yang diwawancarai adalah mahasiswa pendidikan sosiologi yang melakukan perilaku prokrastinasi tetapi prestasi akademiknya tinggi. Instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai faktor penyebab, strategi yang digunakan, dan aspek terkait lainnya yang memperdalam pemahaman mengenai perilaku prokrastinasi tersebut. Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode, yaitu secara langsung dan melalui aplikasi pesan. Sampel terdiri dari 3 informan yang memiliki latar belakang berbeda dan dipilih berdasarkan kriteria penelitian:

1. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang memiliki Indeks Prestasi Semester tinggi ($\geq 3,50$) tetapi menunjukkan perilaku prokrastinasi dalam menjalani proses akademik.
2. Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, khususnya pada mahasiswa jurusan pendidikan sosiologi, dengan fokus pada mahasiswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik namun tetap berprestasi.
3. Penelitian ini dibatasi pada eksplorasi perilaku prokrastinasi dalam konteks akademik, seperti penundaan pengerjaan tugas.
4. Fokus pada mahasiswa dengan prestasi akademik yang diukur melalui Indeks Prestasi Semester tinggi, yang ditetapkan sebagai indikator pencapaian akademik yang baik, meskipun mereka memiliki kecenderungan menunda-nunda tugas.
5. Penelitian ini mencakup mahasiswa aktif pendidikan sosiologi tahun 2022.

Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana mahasiswa tersebut mengelola waktu, strategi belajar, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi performa akademik mereka. Tahap kedua melakukan observasi pemantauan dilakukan melalui kegiatan dengan memperhatikan secara saksama suatu objek dengan melibatkan seluruh indera. Tahap ketiga, peneliti menerapkan teknik dokumentasi untuk mengumpulkan data awal perancangan penelitian dengan tujuan mendapatkan informasi awal mengenai situasi atau kondisi yang akan diteliti. Kegiatan ini melibatkan penyatuan hasil dan analisis dengan isu penelitian untuk mengungkap strategi yang terdapat dalam permasalahan tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perilaku Prokrastinasi pada umumnya memiliki dampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Kebiasaan menunda nunda merupakan suatu hal yang memang tidak sedikit masyarakat memiliki pandangan yang buruk. Namun berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, realitasnya perilaku prokrastinasi atau menunda nunda tidak selamanya memiliki dampak buruk, hal ini tergantung dari bagaimana cara pandang seseorang itu terhadap tugas. Teori strukturasi Anthony Giddens dapat memberikan pandangan yang relevan dalam penelitian ini. Teori strukturasi memandang bahwa individu (aktor) dan struktur sosial saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Menurut Giddens, dualitas struktur menyatakan bahwa struktur sosial tidak hanya membatasi perilaku individu, tetapi juga memberikan peluang bagi individu untuk bertindak. Dengan kata lain, meskipun individu bebas bertindak, keputusan dan tindakannya tetap dipengaruhi oleh struktur sosial yang dominan. Menurut Giddens, struktur bukanlah sesuatu yang tetap atau sepenuhnya mengendalikan manusia. Sebaliknya, struktur akan terus ada hanya jika struktur tersebut secara aktif direproduksi dan diubah melalui praktik sosial yang dilakukan oleh individu. Dalam konteks penelitian ini mengenai perilaku prokrastinasi, mahasiswa dapat dipahami sebagai subjek yang memiliki kemampuan memilih bagaimana mengatur waktu dan belajarnya. Namun perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh struktur sosial seperti kurikulum, lingkungan kampus, dan harapan instruktur dan teman sebaya.

Prokrastinasi dapat dilihat sebagai sebuah pola perilaku yang terbentuk melalui kebiasaan dan interaksi sehari-hari. Mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi, meski kerap menunda pekerjaan, tampaknya memiliki kebiasaan prokrastinasi yang terstruktur. Di balik kebiasaan tersebut, mungkin terdapat strategi khusus yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugas tepat waktu. Berdasarkan teori reflektivitas dari Giddens, individu selalu mengamati dan mengevaluasi tindakan mereka secara reflektif. Dalam hal ini, mahasiswa yang sering menunda kemungkinan sangat sadar akan pengaruh prokrastinasi terhadap prestasi akademik mereka. Kesadaran ini mendorong mereka untuk membentuk mekanisme refleksif guna menyeimbangkan kebiasaan menunda dengan capaian akademik yang baik.

Tabel 1. Mengenai Informasi Informan

No	Nama	IPS (semester 4)
1	QR	3.81
2	DF	3.93
3	RQ	4.00

Dari ketiga informan diatas memiliki alasan yang hampir sama mengapa mereka melakukan perilaku prokrastinasi dengan sengaja dan penuh kesadaran. Berdasarkan hasil wawancara yang di dapat alasan dari ketiga informan tersebut melakukan perilaku prokrastinasi didasarkan karena faktor rasa malas yang tinggi, merasa aman karena *deadline* pengumpulan yang jauh. Pada realitanya mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi memiliki alasan yang serupa sehingga ini membuktikan bahwa beberapa mahasiswa terutama yang melakukan perilaku prokrastinasi namun akademiknya tinggi merasa bahwa bekerja dibawah tekanan jauh lebih efektif. Selain itu ditemukan juga beberapa strategi seseorang melakukan perilaku prokrastinasi namun prestasi akademiknya tetap tinggi.

SKS (Sistem Kebut Semalam)

Istilah ini populer di kalangan pelajar dan mahasiswa untuk menggambarkan kebiasaan menyelesaikan tugas atau belajar secara intens hanya dalam satu malam sebelum tenggat waktu tiba. Pola ini sering muncul di lingkungan akademik, terutama saat seseorang merasa tertekan oleh *deadline* yang semakin dekat. Fenomena ini, yang disebut SKS, biasanya disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu atau kebiasaan menunda (prokrastinasi), sehingga pekerjaan yang seharusnya dikerjakan secara bertahap terpaksa diselesaikan dalam waktu singkat. Ungkapan salah satu informan yaitu: *"Kalo dari saya sendiri ngga ada strategi khusus paling yaa itu SKS (Sistem Kebut Semalam bahkan pernah sampe ga tidur karena ngejar deadline". (wawancara, Oktober 2024).* Dalam perspektif sosial, SKS juga dapat dipahami sebagai reaksi terhadap tekanan akademik dan ekspektasi dari berbagai pihak, seperti dosen, orang tua, atau diri sendiri. Tekanan untuk meraih nilai tinggi atau mencapai target akademik sering mendorong mahasiswa memilih metode ini sebagai cara cepat. Selain itu, SKS sering terjadi karena mahasiswa cenderung memprioritaskan aktivitas lain sebelum akhirnya menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas.

Walaupun SKS bisa membantu menyelesaikan tugas tepat waktu, cara ini seringkali tidak menghasilkan kualitas terbaik dalam jangka panjang. Tugas yang dikerjakan dengan SKS cenderung kurang baik karena kurangnya waktu untuk berpikir kritis, mengevaluasi, dan merevisi. Selain itu, SKS juga bisa berdampak buruk pada kesehatan, seperti menyebabkan kelelahan, kurang tidur, dan stres, yang akhirnya dapat menurunkan kinerja akademik. Dari sisi psikologis, SKS juga terkait erat dengan kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi). Mahasiswa yang suka menunda tugas hingga mendekati batas waktu biasanya merasa cemas

dan tergesa-gesa saat mengerjakannya. Prokrastinasi ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti kesulitan mengatur waktu, merasa kewalahan, atau bahkan perfeksionisme. Ironisnya, meskipun SKS tampak seperti solusi cepat, justru sering memperburuk kebiasaan menunda dan memicu stres berulang. Sebagai solusi, mahasiswa sebaiknya mengembangkan manajemen waktu dan kebiasaan belajar yang lebih teratur. Dengan mulai mengerjakan tugas lebih awal dan membaginya menjadi bagian yang lebih kecil, mereka bisa mengurangi tekanan saat mendekati deadline dan meningkatkan kualitas pekerjaan. Penggunaan metode SKS sebaiknya dihindari karena, meski memberikan hasil cepat, dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental dan akademik bisa merugikan.

Dukungan Pasangan (*Relationship*)

Ternyata tidak bisa kita pungkiri jika dukungan dari pasangan dalam menghadapi kebiasaan menunda pekerjaan akademik bisa efektif untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas. Prokrastinasi, atau menunda-nunda, sering terjadi karena motivasi rendah, stres, atau kecemasan terhadap tugas yang harus diselesaikan. Dalam dunia akademik, prokrastinasi bisa menurunkan kualitas belajar dan bahkan mengganggu pencapaian nilai akademik. Dari hasil wawancara dan observasi, peran pasangan sangat membantu. Dengan memberikan dukungan emosional, motivasi, dan bantuan praktis, pasangan bisa membantu mengatasi hambatan psikologis dan meningkatkan komitmen terhadap tujuan akademik. Dukungan emosional dari pasangan dapat menjadi sumber kenyamanan saat seorang mahasiswa merasa cemas atau terbebani oleh tugas akademik. Kehadiran pasangan yang mendengarkan keluhan bisa meredakan stres yang biasanya memicu prokrastinasi. Dengan dukungan ini, mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk mengerjakan tugas dengan sikap positif dan percaya diri. Dukungan ini juga menumbuhkan kepercayaan diri, yang penting untuk mengurangi ketakutan akan kegagalan atau perasaan tidak mampu.

Selain dukungan emosional, dorongan motivasi dari pasangan juga penting untuk mengatasi prokrastinasi. Pasangan bisa membantu dengan mengingatkan tujuan akademik yang ingin dicapai, misalnya dengan mengingatkan manfaat jangka panjang dari keberhasilan akademik. Dukungan ini bisa membuat mahasiswa merasa lebih bertanggung jawab dan bersemangat menyelesaikan tugas karena mereka tahu ada yang percaya pada kemampuan mereka. Bantuan praktis juga bisa diwujudkan melalui dukungan nyata, seperti menyusun jadwal bersama atau menciptakan suasana belajar yang nyaman. Pasangan yang aktif terlibat dalam membantu mahasiswa mengatur waktu belajar dan beristirahat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Bahkan, tindakan sederhana seperti menemani saat belajar atau merancang rencana belajar bersama dapat mengurangi dorongan untuk menunda pekerjaan. Dukungan praktis ini membantu mahasiswa merasa lebih teratur dan terhindar dari tekanan tugas yang tertunda. Berdasarkan penuturan informan yaitu: *"malah kadang di bantu juga sih sama pasangan kaya dia ngerjain setengahnya tapi tetep sih lebih enak hasil sendiri. Jadi sebelumnya usaha dulu sendiri gitu kalo di rasa ga mampu baru kadang minta tolong."* (wawancara, November 2024).

Metode SMART

Disamping itu ditemukannya strategi menggunakan metode SMART. SMART adalah metode manajemen waktu yang membantu dalam menetapkan tujuan yang jelas dan terukur. Meski biasanya digunakan dalam perencanaan bisnis atau pengembangan pribadi, pendekatan SMART juga dapat diterapkan dalam konteks prokrastinasi yang terkontrol seperti pada mahasiswa yang menunda tugas namun tetap menjaga IPK tinggi. Menurut informan: *"saya memang melakukan penundaan tugas namun dari jauh jauh hari itu biasanya saya sudah mulai menuliskan deadline, kaya nyari-nyari jurnal yang terkait dulu misalnya"*.

(wawancara, Oktober 202). SMART adalah singkatan dari *Specific* (Spesifik), yang mengacu pada penetapan tujuan yang jelas dan terarah, seperti memutuskan untuk menyelesaikan bacaan mata kuliah A dalam 1 jam, bukan sekadar belajar. *Measurable* (Terukur), artinya kemajuan dapat dipantau, misalnya dengan menetapkan jumlah halaman atau durasi waktu yang dihabiskan untuk belajar. *Achievable* (Dapat Dicapai), berarti tujuan tersebut realistis dan sesuai dengan kemampuan, terutama saat kondisi sulit, dengan menetapkan tugas kecil yang bisa diselesaikan. *Relevant* (Relevan), memastikan bahwa tujuan tersebut berkaitan dengan pencapaian akademik, misalnya mengesampingkan tugas non-akademik untuk fokus pada tugas yang berhubungan dengan peningkatan IPK. Terakhir, *Time-bound* (Batas Waktu), menekankan pentingnya menetapkan tenggat waktu yang jelas dan realistis, seperti menunda tugas hingga waktu tertentu tetapi dengan batasan kapan harus mulai mengerjakannya secara serius. Dalam konteks prokrastinasi yang terencana, mahasiswa mungkin menunda tugas, tetapi mereka tetap mengatur waktu dan memastikan mereka memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas dengan baik sebelum tenggat waktu. Strategi ini memungkinkan mereka untuk tetap produktif dan menjaga IPK tinggi meskipun memiliki kebiasaan menunda tugas.

Keaktifan

Nilai keaktifan kelas yang disarankan oleh dosen dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengatasi dampak negatif penundaan terhadap prestasi akademik. Orang yang suka menunda-nunda cenderung menunda persiapan tugas atau ujian, namun nilai aktivitas membantu mereka tetap terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sehingga memberi mereka poin ekstra yang dapat meningkatkan nilai akhir mereka. Dalam beberapa perguruan tinggi dosen kerap membagi penilaian pada mata kuliahnya dengan dibagi kedalam beberapa bobot termasuk nilai keaktifan. Dalam observasi yang peneliti lakukan beberapa waktu lalu, mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi cenderung aktif saat di dalam kelas. Sehingga ini bisa dijadikan strategi dalam meningkatkan nilai kumulatif sekalipun mereka sering menunda tugas, mahasiswa yang suka menunda-nunda dapat mengandalkan nilai mereka dengan berpartisipasi aktif di kelas selain mencapai nilai keseluruhan yang baik. Partisipasi aktif dalam diskusi dan kegiatan kelas dapat mengimbangi kekurangan tugas yang terburu-buru. Partisipasi aktif di kelas akan memberikan kesan positif kepada dosen terhadap keaktifan mahasiswa untuk belajar. Dosen cenderung memberikan nilai yang lebih baik kepada mahasiswa yang berkontribusi aktif, namun siswa tersebut diketahui memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda.

Namun perlu diketahui, strategi ini juga berisiko bila kegiatan di kelas tidak didukung oleh pemahaman yang mendalam. mahasiswa yang hanya melakukan sesuatu agar 'terlihat baik' di mata dosen tanpa menguasai isinya kemungkinan besar hanya akan memperoleh manfaat jangka pendek. Ketika dihadapkan pada ujian atau tugas yang memerlukan pemahaman mendalam, terdapat risiko tidak terpenuhinya ekspektasi kinerja. Hal ini dapat menyebabkan IPK menjadi tidak stabil dalam jangka panjang. Oleh karena itu, agar strategi aktif tersebut benar-benar efektif dalam jangka panjang, perlu adanya keseimbangan antara partisipasi aktif dan penguasaan materi. Secara sosiologis, mekanisme seperti nilai aktivitas atau keaktifan ini mencerminkan upaya lembaga pendidikan untuk meminimalkan dampak negatif prokrastinasi terhadap prestasi akademik. Sebaliknya mahasiswa yang memahami strategi ini dapat memanfaatkan peluang dengan memaksimalkan nilai partisipasinya, meskipun melakukan perilaku prokrastinasi masih.

Program Kampus Merdeka

Program Kampus Merdeka, sebagai bagian dari Kurikulum Merdeka, bertujuan untuk menciptakan pendidikan tinggi yang lebih fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Salah satu komponen penting dalam program ini adalah sistem konversi, yang memungkinkan mahasiswa memperoleh kredit akademik dari kegiatan di luar perkuliahan, seperti magang, pertukaran pelajar, dan kampus mengajar. Melalui sistem ini, mahasiswa dapat mengonversi pengalaman praktik di luar kelas menjadi kredit SKS, memberi kesempatan untuk meraih prestasi akademik tanpa harus bergantung sepenuhnya pada aktivitas belajar di kelas. Sistem konversi ini turut memengaruhi pola perilaku mahasiswa, khususnya dalam manajemen waktu. Beberapa mahasiswa mungkin merasa memiliki kebebasan lebih dalam mengatur waktu, karena nilai dapat diperoleh melalui kegiatan di luar perkuliahan. Hal ini bisa menjadi alasan bagi mahasiswa yang cenderung menunda tugas kuliah, dengan asumsi bahwa mereka memiliki cukup waktu atau alternatif untuk meraih nilai baik melalui program Kampus Merdeka, sehingga tekanan untuk segera menyelesaikan tugas kuliah berkurang. Program Kampus Merdeka juga mendorong mahasiswa untuk lebih aktif di luar kelas, yang dapat mengembangkan keterampilan praktis dan pengetahuan aplikatif. Banyak mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan yang relevan dengan karier masa depan mereka, dibandingkan dengan tugas akademik yang terkadang dianggap kaku atau kurang aplikatif. Hal ini bisa meningkatkan kecenderungan untuk menunda aktivitas akademik, tetapi mereka tetap dapat meraih prestasi tinggi melalui keterlibatan dalam kegiatan di luar kelas yang diminati.

Dari sudut pandang sosiologis, program ini dapat menunjukkan adanya perubahan nilai dan norma akademik di perguruan tinggi. Jika sebelumnya prestasi mahasiswa lebih diukur melalui ujian tertulis dan kehadiran di kelas, kini penghargaan juga diberikan kepada mahasiswa yang aktif dalam kegiatan praktis di luar kelas. Dengan adanya sistem konversi ini, prokrastinasi tidak selalu dilihat negatif, melainkan dapat dijadikan bagian dari strategi belajar yang lebih fleksibel. Prokrastinasi menjadi lebih terukur dan tidak berpengaruh besar terhadap IPK, karena mahasiswa tetap memperoleh nilai dari kegiatan non-akademik yang mereka ikuti. Program Kampus Merdeka bisa membantu mengurangi stres mahasiswa, terutama bagi mereka yang cenderung menunda-nunda tugas. Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan minat mereka, sehingga bisa lebih termotivasi dan produktif meskipun tidak terlalu aktif dalam kegiatan akademik formal. Mereka juga bisa lebih mudah mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik karena beban tugas akademik tidak seketat sebelumnya. Selain itu menurut salah satu informan: *"ikut program kampus merdeka sih soalnya karena dikonversi dan cuma ngerjain beberapa MK yang ga dikonversi doangkan lebih santai nah itu juga jadi salah satu jalan supaya IPK semester tetep naik"* (wawancara November, 2024) Secara umum, program ini memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk menemukan cara belajar yang cocok dengan gaya mereka. Bagi mahasiswa yang sering menunda, sistem konversi di Kurikulum Merdeka memungkinkan mereka untuk meraih IP Semester tinggi tanpa terikat jadwal kelas yang ketat. Dengan demikian, pendidikan tinggi menjadi lebih inklusif dan mendukung berbagai gaya belajar, tanpa menurunkan kualitas atau standar akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Pendidikan Sosiologi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) yang dimana sering menunda tugas namun tetap mampu mempertahankan prestasi akademik tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ini mengembangkan beberapa strategi untuk menyelesaikan tugas. Salah satunya adalah Sistem Kebut Semalam (SKS), di mana mereka

belajar intensif pada malam sebelum tenggat waktu. Mereka juga menerapkan Metode SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound*) untuk menetapkan target belajar yang jelas dan realistis. Partisipasi aktif dalam diskusi dan kegiatan di kelas membantu mereka dalam pemahaman materi dan memiliki *point plus* dari dosen. Selain itu, dukungan dari pasangan atau hubungan romantis yang positif memberikan motivasi tambahan. Program Kampus Merdeka, yang memungkinkan konversi mata kuliah secara fleksibel, juga membantu mahasiswa dalam mengelola beban akademik mereka. Secara keseluruhan, strategi ini memungkinkan mahasiswa yang cenderung menunda tugas untuk tetap meraih prestasi akademik yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna & Rizki Setiawan. (2024). Pemisahan Identitas Sosial Akun Instagram Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7 (1). 65-77.
- Cavalera Vania & Setiawan Rizki. (2024). Dinamika Kelas Sosial Dalam Pendidikan Tinggi. *Jurnal Dedikasi*, 4 (2). 155-172.
- Fadli P.P, Eva L, & Yayan S. (2023). Korelasi Self-efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Sosiologi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9 (1). 51-60.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2 (1). 63-74.
- Handoyono Warih Alfiandy, dkk. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 3(1). 355-361.
- Husain A.V., Wantu T., & Pautina R.M. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2 (2). 145-157.
- Ismail Suwardi Wekke, dkk. (2019). Metode Penelitian Ekonomi Syariah. Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku.
- Jannah Miftahul. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4 (3). 1-8.
- Januta Irvan. (2003). Teori Strukturasi Anthony Giddens. *UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA*. 1-39. (<https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/9381/>)
- Kudus, Abdul Wahid. (2022). Risalah Penelitian Ilmiah (Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi). Tangerang: Media Edukasi Indonesia.
- Novita, Mayasari D., & Suwanto I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS ABDI AGAPE SINGKAWANG. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6 (1). 13-19.
- Nurmala Dwi Meilla, dkk. (2021). Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mata Kuliah Teori Kepribadian. *Journal of Education and Counselling*, 2 (1). 134-139.
- Sulistiana Patma & Rizki Setiawan. (2022). Analisis Model Pembelajaran *Project Based Learning* Dalam Persepektif Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 4(1). 45-53.
- Yuliani Wiwin. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Persepektif Bimbingan dan Konseling. *QUANTA*, 2 (2). 83-91.