

Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin

Differences in Levels of Academic Procrastination in Students Based on Gender

Caroline Florence Lantang

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: caroline.20031@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, banyaknya tugas dan manajemen waktu yang buruk dapat memicu prokrastinasi. Fenomena prokrastinasi sering kali melekat pada lingkup pendidikan, dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, non-eksperimen. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2023 Universitas X di Kota Surabaya. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, sebanyak 230 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Dilihat dari skor rata-rata diketahui bahwa jenis kelamin perempuan memiliki tingkat prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Semakin tinggi skor mengindikasikan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki meningkat, sebaliknya jika skor yang didapatkan semakin rendah maka tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki akan menurun.

Kata kunci : Mahasiswa, prokrastinasi akademik, jenis kelamin

Abstract

*Students are individuals who study at tertiary institutions. A student is required to be able to complete the assignments given, the large number of assignments and poor time management can trigger procrastination. The phenomenon of procrastination is often inherent in the educational sphere, known as academic procrastination. The aim of this research is to determine whether there are differences in the level of academic procrastination among students based on gender. This research method uses quantitative, non-experimental methods. The population of this research is students majoring in psychology class of 2023 at X University in the city of Surabaya. Determining the number of research samples using techniques *purposive sampling*, as many as 230 students. The instrument in this research uses the academic procrastination scale. The data analysis technique uses descriptive analysis. The research results show that there are differences in the level of academic procrastination between male and female students. Judging from the average score, it is known that women have a higher level of academic procrastination than men. The higher the score, the higher the level of academic procrastination, conversely, if the score is lower, the level of academic procrastination will decrease.*

Key word : *Students, academic procrastination, gender*

Article History	 This is an open access article under the CC-BY license Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya
<i>Submitted : 13-06-2024</i>	
<i>Final Revised : 14-06-2024</i>	
<i>Accepted : 14-06-2024</i>	

Di era saat ini individu dituntut mengenyam pendidikan setinggi mungkin, hingga ke perguruan tinggi (Fitriya & Lukmawati, 2016). Individu yang menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi, disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya dalam menuntut ilmu. mahasiswa sering kali dihadapkan dengan berbagai kesulitan dalam bangku perkuliahan, seperti ketidakmampuan dalam manajemen waktu. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan mahasiswa akan kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Prokrastinasi sering terjadi pada lingkup akademik, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Hasim, 2019). Prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu perilaku mengulur waktu saat hendak melakukan suatu pekerjaan yang dilakukan secara sadar dan disertai adanya dampak negatif jika menerapkannya (Steel, 2007). Prokrastinasi memberikan dampak buruk, seperti mempengaruhi tingkat produktivitas, memicu stres dan disfungsi psikologis individu (Haryanti & Santoso, 2020; Zainurridla *et al*, 2022). Individu yang melakukan prokrastinasi dikenal sebagai prokrastinator. Sebagai prokrastinator, mahasiswa yang kerap kali menunda-nunda sesuatu membuat dirinya menghabiskan waktu secara sia-sia, tidak dapat mencapai target yang seharusnya tercapai (Ferrari & Morales, 2007). Individu yang melakukan prokrastinasi dianggap tidak mampu untuk mengontrol dan manajemen waktu maupun aktivitas yang ada berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non-akademik (Mujirohawati & Khoirunnisa, 2022).

Permasalahan prokrastinasi akademik sering dijumpai dalam lingkup pendidikan. Fenomena tersebut juga dapat terjadi pada mahasiswa Universitas X di Surabaya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa terdapat 70% mahasiswa mengaku pernah melakukan prokrastinasi saat hendak mengerjakan tugas. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa penyebab perilaku prokrastinasi disebabkan oleh faktor mengatur waktu yang buruk, menganggap tugas dapat terselesaikan dengan baik jika mengerjakan mendekati batas pengumpulan dan karena disebabkan oleh kesibukan lainnya yang lebih utama dibandingkan mengerjakan tugas. Pernyataan tersebut didukung oleh Ghufro dan Risnawita (2017) bahwa individu sebagai pelaku prokrastinasi akan menerapkan sistem kebut semalam, jika individu tersebut memiliki waktu terbatas karena perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Penelitian Putri dan Gumindari (2022) pun mendukung pernyataan tersebut, hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa akan merasa lebih produktif jika mengerjakan tugas saat mendekati batas akhir pengumpulan yang memacu cara bernalarnya untuk menghasilkan ide-ide dan menyelesaikan tugas dengan cepat. Sehingga kebiasaan tersebut seringkali dilakukan oleh mahasiswa dan cenderung berulang (Yuen, 2008).

Menurut Ferrari, *et al* (1995) mengelompokkan bahwa terdapat dimensi pada prokrastinasi akademik. Elemen pertama yaitu terdapat waktu yang dirasakan, berkaitan dengan

cara pandang sebagian individu akan cenderung memprioritaskan hal-hal yang akan terjadi pada masa saat ini (jangka pendek) dan kurangnya mempersiapkan kebutuhan untuk masa mendatang dalam masa jangka panjang kehidupan. Dalam konteks prokrastinasi, individu menyadari bahwa tugas yang mereka hadapi merupakan bagian dari tanggung jawabnya yang harus segera diselesaikan, namun kenyataannya individu selaku pelaku prokrastinasi justru melakukan hal yang berbanding terbalik.

Elemen kedua, terdapat celah pada keinginan dan tindakan. Kebiasaan menunda-nunda sesuatu menjadikan individu merasa kesulitan untuk mengendalikan berbagai aktivitas, disebabkan karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh individu karena sering melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang. Terkadang individu telah memiliki rencana yang akan mereka hendak lakukan untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas tanggung jawabnya, namun tidak dapat terlaksana dengan baik akibat prokrastinasi yang menjadi pilihan individu tersebut.

Elemen ketiga, adanya tekanan emosional. Kebiasaan menunda-nunda dapat menimbulkan emosi negatif pada individu. Sehingga dengan adanya emosi negatif inilah memicu terganggunya kondisi psikologis. Umumnya perasaan tenang dan santai akan dialami oleh individu saat awal melakukan prokrastinasi, namun seiring mendekati batas pengumpulan ini memicu timbulnya emosi negatif karena adanya ketakutan akibat ketidakmampuan dalam mencapai target dengan tepat.

Elemen keempat, adanya keyakinan diri atas potensi dirinya. Secara umum individu yang tidak mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab dan mencapai target tertentu, sering kali akan menyalahkan dirinya dan merendahkan kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian tingkat kepercayaan diri pun mempengaruhi individu dapat menyelesaikan atau tidaknya tugas yang dihadapinya. Kecenderungan jika individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah, berdampak pada perilaku prokrastinasi dan cenderung menetap. Hal tersebut terjadi karena adanya perasaan takut gagal serta keraguan pada potensi dirinya, sehingga individu akan menunda-nunda sebagai upaya menghindar dari tanggung jawab.

Prokrastinasi dapat terjadi disebabkan oleh banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dapat dipicu karena adanya faktor stres, manajemen waktu buruk, dan kepribadian yang perfeksionis (Buana, 2022). Menurut Ferrari *et al*, (1995) prokrastinasi dipengaruhi oleh perilaku menghindar dari tugas, menyia-nyaiakan waktu yang ada, dan menyalahkan pihak lain. Faktor eksternal maupun internal pun menjadi pemicu dari perilaku prokrastinasi individu. Pada faktor eksternal biasanya berkaitan dari luar atau faktor lingkungan individu. Apabila lingkungan sekitarnya sering melakukan prokrastinasi, maka individu tersebut cenderung akan berperilaku yang sama sehingga memberikan dampak negatif bagi dirinya sendiri. Pada faktor internal dikaitkan dari dalam diri individu itu sendiri. Prokrastinasi dapat disebabkan oleh kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Seperti faktor kelelahan membuat individu sering menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya keesokan harinya hingga mendekati batas akhir (Santrock, 2011).

Kelelahan pun terjadi karena padatnya aktivitas yang dilakukan oleh individu tersebut, sehingga menjadikan prokrastinasi sebagai langkah yang diambil untuk beristirahat sejenak sebelum memulai mengerjakan tugas tersebut (Ardina & Dwi, 2016). Hasil penelitian Fajriani, *et al* (2021) mengemukakan bahwa terdapat keterkaitan bahwa faktor kelelahan dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja. Bahwa mahasiswa yang bekerja akan kesulitan untuk mengatur waktu dan tidak cukup waktu istirahat, sehingga dapat berpotensi untuk melakukan prokrastinasi yang tidak disengaja oleh dirinya.

Kondisi psikologis individu berpengaruh dalam pengambilan keputusan untuk melakukan atau tidaknya prokrastinasi. Banyak tugas dan beban secara berlebihan yang

diberikan kepada individu dari tugas tersebut, memicu kondisi psikologisnya seperti merasa cemas, stress, hingga berujung frustrasi (Zainurridla *et al*, 2022; Achmad & Dewi, 2022). Beban tugas yang berlebihan inilah yang menjadikan individu akan merasa stres hingga akhirnya memutuskan untuk menunda tugas tersebut. Penelitian Hendrianur (2014) menyatakan hal serupa jika kondisi stres yang berlebihan mampu memicu perilaku prokrastinasi. Perasaan cemas saat pengerjaan tugas biasanya terjadi jika individu mulai mengerjakan mendekati *deadline*, sehingga meningkatkan perasaan cemas dan khawatir jika tidak dapat terselesaikan dengan baik (Pujiastuti *et al*, 2023). Studi dilakukan oleh Agustiani dan Savira (2022) mengemukakan bahwa kecemasan yang terjadi pada lingkup akademik dapat berdampak buruk karena menyebabkan terganggunya proses belajar yang terjadi karena adanya rasa cemas yang berlebihan.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan Putri dan Herdajani (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa akan merasa tertekan dan khawatir jika tidak dapat menyelesaikan tugas karena kebiasaan sering menunda-nunda mengerjakan skripsi. Prokrastinasi akademik akan berdampak bagi individu, sehingga pelaku prokrastinator harus menanggung seluruh dampak yang muncul akibat keputusan yang mereka lakukan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tanggung jawabnya, seperti mempengaruhi emosi maupun hubungan sosial mereka (Mulfi *et al*, 2023).

Sebagai prokrastinator, individu tersebut mengetahui bahwa perilaku prokrastinasi akan memberikan dampak negatif bagi dirinya, dapat menyebabkan menurunnya tingkat produktivitas dan waktu yang terbuang (Utomo, 2010). Tidak sedikit individu beranggapan bahwa prokrastinasi tepat dilakukan karena tenggat pengumpulan tugas yang masih lama sehingga prokrastinator akan menundanya, sehingga waktu tersebut akan digunakan untuk hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya dibandingkan mulai mengerjakan tugas (Syam dan Dahlan, 2021). Biasanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh individu saat menunda-nunda, seperti memilih untuk bersenang-senang, bersantai, menonton film, hingga bermain (Noviyanti *et al.*, 2019). Didukung oleh penelitian Lisna Wati (2021) berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi disebabkan adanya anggapan jika *deadline* tugas masih lama dan berdampak buruk pada nilai akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, diketahui bahwa fenomena prokrastinasi akademik sering kali terjadi pada lingkup akademik, khusus pada kalangan mahasiswa. Prokrastinasi berdampak buruk dan merugikan diri sendiri jika terus dilakukan. Permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada setiap mahasiswa dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda, salah satu apakah disebabkan adanya perbedaan dari jenis kelamin. Berdasarkan uraian diatas mengenai fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa dan maraknya fenomena-fenomena tersebut jika dikaitkan dengan perbedaan jenis kelamin apakah membuktikan jika tingkat prokrastinasi akademik cenderung didominasi oleh jenis kelamin tertentu atau justru tidak membuktikan bahwa jenis kelamin berperan dalam meninjau tingkat prokrastinasi mahasiswa. Dengan demikian pentingnya jika individu mengetahui bahwa prokrastinasi akademik dapat berdampak buruk secara fisik maupun psikologis. Serta belum banyak penelitian terdahulu yang meneliti gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

Metode

Metode penelitian ini berjenis kuantitatif non-eksperimen. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian berkaitan dengan analisis data dengan angka-angka (Azwar, 2013). Metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk dianalisis menggunakan perhitungan statistik, bertujuan menjawab hipotesis dalam penelitian (Jannah, 2018).

Sampel/populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan dalam suatu penelitian (Azwar, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2023 Universitas X Kota Surabaya, berjumlah 540 mahasiswa. Teknik penentuan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Perhitungan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus slovin, diketahui jumlah sampel penelitian berjumlah 230 mahasiswa dan sebanyak 70 mahasiswa sebagai subjek uji coba instrumen .

Pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online menggunakan google formulir. Kuesioner yang akan disebar terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Pengisian kuesioner menggunakan skala likert terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu Sangat sesuai = 5 hingga Sangat tidak setuju =1. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik hasil modifikasi dari Sari (2022) yang disusun berdasarkan teori Ferrari, *et al* (1995), terdiri dari 21 aitem.

Berdasarkan hasil uji validitas (coba item) pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan terdapat 16 item valid dan 5 item gugur. Suatu item dinyatakan valid jika nilai signifikansi sebesar $> 0,30$, sebaliknya jika $< 0,30$ dinyatakan gugur (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, jika nilai koefisien $> 0,70$ item dinyatakan reliabel (Azwar, 2011). Dengan skor reliabilitas sebesar 0,875 sehingga dapat dinyatakan reliabel.

Analisis data

Teknik analisis data dilakukan dalam penelitian kuantitatif ditinjau dari data penelitian yang hendak dilakukan perhitungan serta analisis statistik, guna untuk mengetahui hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian (Jannah, 2018). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah suatu metode yang digunakan dengan tujuan mendeskripsikan data penelitian yang telah didapatkan sebagaimana mestinya tanpa disertai menarik kesimpulan yang berlaku secara umum (Azwar, 2013 h. 147).

Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada instrumen prokrastinasi akademik pada 230 subjek penelitian. Hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Perhitungan Statistik Deskriptif Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Mean	SD	Skor Min.	Skor Max.
Prokrastinasi Akademik	230	47.726	7.933	22	72

Valid (N)	230
-----------	-----

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan statistik deskriptif diketahui bahwa data pada subjek penelitian sebanyak 230 mahasiswa dinyatakan valid. Diketahui nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 47.726. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor minimum dan skor maximum berada di rentang 22 hingga 72.

Setelah melakukan perhitungan statistik deskriptif, langkah selanjutnya data yang telah terkumpul akan dihitung untuk dikategorisasi. Pengkategorian dilakukan secara empiris dengan rumus kategorisasi statistik yang terbagi kedalam lima kategori mulai dari rentang sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Perhitungan kategorisasi skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 40$	16	7%
Rendah	$40 < X \leq 44$	49	21%
Sedang	$44 < X \leq 52$	96	42%
Tinggi	$52 < X \leq 60$	56	24%
Sangat Tinggi	$X > 60$	13	6%
Total		230	100%

Berdasarkan hasil pengelompokkan data prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa pada kategori sangat sangat rendah (7%), kategori rendah (21%), kategori sedang (42%), kategori tinggi (24%), dan sangat tinggi (6%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada subjek penelitian ini berada pada kategori sedang sebanyak 96 mahasiswa, dengan tingkat persentase 42%.

Tabel 3. Data Demografis Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase	Mean
Laki-laki	69	30%	47,464
Perempuan	161	70%	48,783

Berdasarkan sebaran data demografis ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2023, diketahui bahwa jenis kelamin subjek didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 161 mahasiswa, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 69 mahasiswa. Diketahui skor rata-rata pada tiap jenis kelamin subjek penelitian, pada jenis kelamin laki-laki skor rata-rata yaitu 47,464 dan jenis kelamin perempuan yaitu 48,783.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Dapat diketahui dari hasil kategorisasi data menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi berada pengkategorian yang beraneka ragam yaitu, sebanyak 6% kategori sangat tinggi, sebanyak 24% kategori tinggi, sebanyak 42% kategori sedang, sebanyak 21% kategori rendah, dan sebanyak 7% kategori sangat rendah. Dari hasil skor kategorisasi diketahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan psikologi memiliki persentase yang tinggi pada kategori sedang sebesar 42%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin didominasi pada jenis kelamin perempuan dengan persentase 70%, dan sisanya 30% pada jenis kelamin laki-laki. Friend (dalam Wicaksana, 2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya ditinjau berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

Tidak menutup kemungkinan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin (Surjah *et al*, 2021). Gender merupakan karakteristik yang dimiliki individu sebagai upaya pembeda satu sama lain secara biologis maupun psikologis (Handaru *et al*, 2014). Berdasarkan hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian. Penelitian Gultom, *et al* (2018) pun mendukung bahwa perbedaan gender memiliki keterkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik individu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara signifikan, dimana jenis kelamin perempuan dianggap memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung dominan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut terjadi karena jenis kelamin perempuan cenderung menganggap bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik dan dipengaruhi kondisi daya tahan tubuh yang lebih rentan daripada laki-laki. Penelitian Handaru dan Lase (2014) menunjukkan bahwa sebanyak 52% tingkat prokrastinasi didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki hanya 48% pada mahasiswa prodi manajemen.

Berbanding terbalik dengan penelitian Huda (2015) yang mengukur perbedaan tingkat prokrastinasi berdasarkan gender pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat prokrastinasi dapat diukur melalui perbedaan jenis kelamin, sebanyak 78,5% mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi, dibandingkan mahasiswa perempuan sebesar 21,5%. Penelitian Surjah *et al*, (2021) juga mengungkapkan bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki tingkat prokrastinasi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil penelitian tersebut menyebutkan sebanyak 42,9% berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan sebanyak 28,1% berjenis kelamin perempuan. Namun penelitian tersebut menyatakan perbedaan tingkatan jenis kelamin dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan jumlah sampel penelitian. Menurut Christianasari (2016) mengemukakan jika jenis kelamin laki-laki dan perempuan ini memiliki ketidaksamaan dalam mengendalikan perilakunya untuk mengerjakan tugas. Perempuan cenderung mempunyai memotivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, tingkat kepatuhan perempuan inilah yang membuat rendahnya tingkat prokrastinasi akademik.

Studi yang dilakukan Asturi *et al*. (2021) mengungkapkan bahwa tinggi rendahnya prokrastinasi tidak dapat dipastikan berdasarkan jenis kelamin tertentu, hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat prokrastinasi jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Hal tersebut terjadi karena setiap individu berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki kesamaan untuk bertanggung jawab penuh dalam menyelesaikan tugas sebaik-baiknya. Dan setiap individu memiliki strategi tersendiri untuk terhindari dari prokrastinasi. Meskipun terdapat pro dan kontra mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang telah dikaji, faktanya prokrastinasi akademik yang dilakukan ini pun berasal dari diri setiap individu yang memutuskan untuk melakukan atau tidaknya prokrastinasi. Selain itu prokrastinasi yang dilakukan memang bukanlah menjadi salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik individu (Erdianto & Dewi, 2020). Hasil penelitian Sari dan Satwika (2022) mengungkapkan bahwa keputusan melakukan prokrastinasi kerap kali terjadi pada individu karena adanya dukungan dari individu lain untuk bersama-sama melakukan prokrastinasi, sehingga membentuk individu melakukan hal tersebut dan merugikan dirinya.

Menurut Guriaan (dalam Albandary, 2018) menyatakan perbedaan tingkat prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin ini terletak pada struktur otak yang dimiliki oleh individu berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada dasarnya otak berperan penting untuk memproses cara kerja dan berpikir untuk melakukan prokrastinasi. Penelitian ini hanya mengukur prokrastinasi akademik ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil data empirik skor rata-rata antara jenis kelamin laki-laki sebesar 47,464 dan perempuan sebesar 48,783, sehingga jenis kelamin perempuan jauh lebih tinggi tingkat prokrastinasi akademik daripada laki-laki. Sebuah studi menunjukkan bahwa tingkat tinggi dan rendahnya prokrastinasi akademik terjadi dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu merespon situasi, tingkat kepercayaan diri, dan perbedaan beban psikologis (Fadilah *et al.*, 2023; Novitria dan Khoirunnisa, 2022).

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan data penelitian yang telah terkumpul diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut diukur dengan melihat skor rata-rata dari prokrastinasi akademik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2023 memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa fenomena prokrastinasi akademik didominasi oleh mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran kepada pihak-pihak terkait tentang fenomena yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa, selaku pelaku prokrastinasi akademik, diharapkan mahasiswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Dengan memiliki kesadaran bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi dapat berdampak buruk bagi mahasiswa secara fisik dan psikologis. Kebiasaan menunda-nunda dapat menghambat potensi diri untuk dapat mencapai target-target yang seharusnya dapat diselesaikan dengan tepat waktu dan mahasiswa juga dapat mengatur waktu dengan baik, supaya dapat menggunakan waktu sebaik-baiknya.

Bagi instansi, diharapkan dapat memperhatikan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Peranan pihak instansi dalam melakukan pengawasan dan pembinaan kepada mahasiswa supaya dapat terhindar dari prokrastinasi sangat diperlukan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Dengan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, akan memberikan kontribusi positif bagi pihak instansi. Dengan demikian mahasiswa dapat mengetahui prokrastinasi akademik dapat merugikan dirinya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengkaji lebih dalam dan memperluas literasi untuk memperkuat data yang didapatkan agar lebih akurat. Selain itu diharapkan untuk mengembangkan data yang digunakan dalam penelitian, seperti studi pendahuluan dan keberagaman data demografis penelitian agar lebih beragam untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Albandary, D. M. (2018). Prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa universitas islam negeri ar-raniry banda aceh. Skripsi: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/5566/>
- Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). Perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari angkatan masuk pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46601>
- Aridina, P., & Wulan, D. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 154-161. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/2653>
- Asturi Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2). <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/22108>
- Azwar, S. F. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar
- Buana, A., & Dharmayana, I. W. (2022). Hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring pada pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah BK*, 5(1), 77-88. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.77-88>
- Christianasari, K. D. (2016). *Perbedaan prokrastinasi akademik pada siswa sma laboratorium salatiga ditinjau dari jenis kelamin*. Skripsi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10140>
- Erdianto, A. A & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di sma x. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L. (2023). Kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada adaptasi kebiasaan baru di program studi pendidikan kimia. *Dalton: Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.31602/dl.v6i2.11078>
- Fajriani, N., Rizky, N., & Ismawati. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691-698. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (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). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- Ferrari J. R., Johnson J. L., & McCown W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.

https://books.google.co.id/books/about/Procrastination_and_Task_Avoidance.html?id=Lu4r0H_wcVcC&redir_esc=y

- Ghufron, M., & Suminta, R. (2017). Hubungan antara kepercayaan epistemologis dengan belajar berdasar regulasi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 40-54. <https://repository.iainkediri.ac.id/181/>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1). <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i1.19392>
- Handaru, A. W., Lase, E. P., & Parimita, W. (2014). Analisis perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari gender, socio-personal, locus control, serta kecerdasan emosional: studi pada mahasiswa program studi manajemen fe unj. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia*, 5(2), 243-263. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jrmsi/article/view/813>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi*. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41-47. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3592>
- Hendrianur, H. (2014). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3671>
- Huda, M. J. (2015). Perbandingan prokrastinasi akademik menurut pilahan jenis kelamin di uin sunan kalijaga yogyakarta. *Palastren: Jurnal Studi Gender*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.21043/palastren.v8i2.973>
- Jannah, M., & Muis, T. (2014) Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1-8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9055>
- Jannah, M. (2018). *Metode penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Lisna Wati (2021). Regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 608-615. <https://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Mujirohawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47488>
- Mulfi, N., Alwi, M., & Akmal, N (2023). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma negeri 14 gowa. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 3(1). <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/2658>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44550>
- Noviyanti, N., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik. *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(3). <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19285>

- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas xii di sma negeri 11 samarinda. *Motivasi*, 8(1), 1-7. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/7244>
- Putri, C., & Gumiandari, S. (2022). Hubungan konsep diri dan prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 554-569. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/5326>
- Putri, N. F., & Herdajani, F. (2024). Hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas ilmu komunikasi universitas persada indonesia yai. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 51-59. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2.3101>
- Sari, A. R., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44861>
- Surjah, E. A., & Tjundjing, S. (2015). *Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness*. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4). <https://repository.ubaya.ac.id/23839/>
- Syam, R., & Dahlan. (2021). Kalau bisa besok, kenapa harus sekarang? Perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari locus of control pada mahasiswa psikologi unm. “*Gema Kampus*” *Iisip Yapis*, 16(1). <https://doi.org/10.52049/gemakampus.v16i1.135>
- Wicaksana, B. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi bk uny*. Skripsi: Universitas negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/13345/>
- Zainurridla, M., Samsudin, M., Ubaidillah, F. (2022). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah kejuruan (smk). *Paycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 59-66. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.59-66>