

Sikap Malas Belajar Dan *Pleasure Seeking* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Adhiene Damayanti Putri¹, Ruseno Arjanggi²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Penulis Korespondensi : Ruseno Arjanggi Email : ruseno@unissula.ac.id

Abstract

This study aimed to determine the effect of lazy learning and pleasure-seeking on academic procrastination in students. The population in this study were all active undergraduate students of Sultan Agung Islamic University Semarang, totalling 14484 and a sample of 266 students. This study uses a sampling technique, namely simple random sampling with a scale in the form of an academic procrastination scale consisting of 36 items with a reliability of 0.983. The second scale uses a lazy learning attitude scale consisting of 20 items with a reliability of 0.957. The third scale uses a pleasure-seeking scale consisting of 21 items with a reliability of 0.952. Data analysis on the first hypothesis in the study used multiple linear regression analysis methods, the results of the research conducted showed that there was an influence of lazy learning attitudes and pleasure-seeking on academic procrastination in students, obtained a score of $R = 0.869$ and $F = 404.01$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). The second and third analyses used partial correlation data analysis techniques, the results of the correlation between lazy learning attitudes towards academic procrastination obtained a score of $r_{1-2} = 0,400$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), these results indicate that there is an influence between lazy learning attitudes towards academic procrastination. The next test between the influence of pleasure-seeking on academic procrastination $r_{2-1} = 0,484$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), shows that there is an influence between pleasure-seeking on academic procrastination. The effective contribution given by the variables of lazy learning attitude and pleasure-seeking to academic procrastination is as much as 75,5%.

Keywords: *lazy learning attitude, pleasure-seeking, academic procrastination*

1. Pendahuluan

Pembelajaran di universitas adalah suatu proses yang harus dilakukan agar individu dapat tumbuh dan memiliki kehidupan yang berkualitas (Citra Febriyanto dkk., 2020). Merujuk pada dunia akademis, kegiatan pembelajaran merupakan tanggung jawab untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa dalam melaksanakan proses pendidikan (Serdar dkk., 2021). Untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan, mahasiswa harus memiliki kebiasaan dan sikap belajar yang baik. Sehingga dapat meningkatkan semua aspek kehidupan, baik secara sosial, psikis dan psikologis.

Ketika memulai kehidupan akademik, mahasiswa akan menghadapi situasi yang sulit karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan yang relatif tidak terarah dan kompleks. Diperlukan kemampuan dan keterampilan yang berkaitan dengan pekerjaan, perencanaan, dan aspek pembelajaran lainnya (Svartdal dkk., 2021). Mahasiswa berada dalam periode penting untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan sosial, serta ekonomi yang lebih baik, sebagaimana tentang keberhasilan dalam mencapai hal tersebut akan memengaruhi kesejahteraan individu (Lin dkk., 2022). Bella & Ratna (2019) berpendapat bahwa mahasiswa dianggap sudah dewasa dikarenakan telah memahami kebutuhannya dan dapat memenuhi kewajiban untuk mematuhi peraturan. Meskipun sudah belasan tahun bersekolah sebelumnya, mahasiswa cenderung tidak memiliki dan tidak menggunakan kebiasaan belajar yang efektif (Jairam, 2020).

Kehidupan era modern ini, tekanan dan tuntutan pekerjaan semakin ketat sehingga tidak menutup kemungkinan individu akan melakukan prokrastinasi (Syifa, 2020). Individu seringkali terlibat dalam perilaku yang buruk namun terasa menyenangkan. Beberapa di antaranya memungkinkan individu untuk mengalami kegembiraan atau kebahagiaan yang luar biasa, seperti untuk menghabiskan waktu dengan menonton film hingga berjam-jam, membuka sosial media, atau sekedar berkumpul bersama teman. Ketika menghadapi tugas, individu cenderung menjadi prokrastinasi, yang kemudian menjadi salah satu perilaku penggunaan waktu yang tidak efisien dan individu cenderung tidak langsung memulai pekerjaan. Perilaku ini kemudian menimbulkan masalah serius bagi pelakunya (Laia dkk., 2022).

Namun pada kenyataannya mahasiswa secara sadar menyatakan bahwa tugas yang telah diberikan belum selesai, sehingga memengaruhi berbagai upaya dalam mengejar ketertinggalan (Nur Wangid, 2019). Untuk mencapai prestasi akademik yang dibutuhkan, mahasiswa harus menyelesaikan banyak tugas dan kegiatan perkuliahan, di mana tugas kuliah yang bervariasi dapat memperlambat dan menunda penyelesaian tugas yang telah diberikan kepada mahasiswa (Madjid dkk., 2021). Menurut Solomon & Robotlum (Simbolon dkk., 2021) prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan situasional, merupakan perilaku umum dan berpotensi maladaptif bagi mahasiswa yang mengarah pada perasaan tertekan secara psikologis. Keadaan tersebut menyebabkan kejenuhan yang disebabkan oleh stres, yang berdampak pada tuntutan akademik atau beban kerja yang berlebih sehingga menyebabkan burnout akademik yang berdampak terhadap kondisi akademik (Aguayo dkk., 2019). Kondisi tersebut dapat ditandai dengan kehilangan minat pada pekerjaan, perasaan tidak berdaya, dan putus asa. Sehingga muncul perilaku menunda pekerjaan dan menghindari tugas sembari menunggu suasana hati membaik agar dapat mengerjakan tugas dengan baik.

Zarrin dkk (2020), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan suatu tugas atau kegiatan akademik, karena mahasiswa yang tidak memiliki cukup motivasi untuk melakukannya sehingga menjadi penghalang keberhasilan akademik. Perilaku prokrastinasi itu sendiri memiliki pengaruh kuat yang mendatangkan dampak buruk, seperti terlambat menyerahkan tugas, cemas, terburu-buru dan lain sebagainya. Namun, individu sepenuhnya menyadari konsekuensi negatif dari keterlambatan, dan fenomena ini dapat mengurangi kepuasan terhadap pencapaian pribadi (Svartdal dkk, 2022). Prokrastinasi akademik menjadi masalah penting yang membutuhkan perhatian tepat yang memengaruhi mahasiswa untuk memiliki kinerja yang kurang optimal.

Prokrastinasi akademik dianggap sebagai perilaku merusak diri sendiri dengan manfaat jangka pendek seperti perbaikan suasana hati (Uma dkk, 2020). Hasil observasi pada beberapa mahasiswa juga menunjukkan bahwa individu seringkali belum dapat menyelesaikan tugas kuliahnya, ada beberapa alasan faktor internal dan eksternal mengapa mahasiswa menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kebiasaan yang terjadi dikalangan mahasiswa adalah adanya sikap malas yang cenderung muncul akibat menghindari hal-hal yang terlalu membebani. Sikap tersebut dialokasikan untuk mencari kesenangan dan kebahagiaan tersendiri. Sehingga menunjukan keengganan untuk segera mempersiapkan tugas, yang menyebabkan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas (Chotimah dkk., 2020). Sikap malas dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi (Nisa dkk., 2019), kurangnya motivasi serta keinginan untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan sehingga sulit melakukan apapun (Sahaya Ami dkk, 2020). Mengingat bahwa perilaku menunda-nunda dibentuk atas dasar dari pengaturan diri individu terkait dengan kurangnya kontrol waktu, keengganan mengerjakan tugas dan kecemasan saat menghadapi evaluasi (Martín-Antón dkk, 2022).

Bernard (Azizah dkk., 2020), mengemukakan tentang sepuluh bidang magnetis yang berkontribusi terhadap kecenderungan individu melakukan prokrastinasi. Salah satunya adalah pleasure seeking yang dapat disebut sebagai pencari kesenangan. Individu tidak dapat mengendalikan keinginannya sendiri sehingga cenderung mencari situasi yang menyenangkan dan memiliki pengendalian impuls yang rendah. Ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki kecenderungan menghabiskan lebih banyak waktu untuk kegiatan yang dianggap menyenangkan daripada kegiatan akademik. Karena individu cenderung mengejar kenyamanan dan tidak ingin meninggalkan keadaan yang mendatangkan kenyamanan tersebut. Sehingga masalah akan muncul ketika perilaku mencari kesenangan dapat menyebabkan kelalaian oleh mahasiswa, seperti menunda mengerjakan tugas.

Mahasiswa yang merasa lebih nyaman melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan suatu tugas, dan juga bermain internet menjadi salah satu kegiatan yang paling populer saat ini. Mahasiswa melewatkan tugas akademik karena menghabiskan waktu luang dengan melakukan pekerjaan yang tidak terkait dengan akademik. Menurut Ferrari (Azizah & Kardiyem, 2020), mengatakan bahwa salah satu ciri khasnya adalah mengambil bagian dalam aktifitas tambahan yang lebih menyenangkan dan menghibur, seperti menonton film, menongkrong di café bersama teman, atau menghabiskan waktu untuk melihat sosial media daripada melakukan tugas-tugas yang seharusnya dilakukan.

Perilaku menunda tugas atau pekerjaan dibentuk atas dasar pemikiran tertentu mengenai diri individu sendiri. Penelitian (Siregar et al., 2022) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan gambaran dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatur dirinya, bahkan prokrastinasi dapat terjadi karena ketidakrasionalan dalam berpikir. Pada penelitian Arwina dkk (2022) prokrastinasi muncul akibat permasalahan dalam pengaturan diri untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan mahasiswa untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan.

Pada penelitian Bella & Ratna (2019) bahwa lingkungan kampus dapat mempengaruhi sikap malas belajar pada mahasiswa yang menyebabkan ketidakpercayaan pada diri dengan potensi dan kemampuan berpikir yang dimiliki oleh individu. Hasil penelitian Putri (2021) juga menjelaskan

bahwa sikap malas belajar pada seorang mahasiswa mempengaruhi perilaku prokrastinasi, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki motivasi untuk mencapai tujuannya. Berdasarkan kajian penelitian yang telah ada dengan memperhatikan kebaruan dari penelitian ini maka perumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

2. Metode

Partisipan penelitian ini sejumlah 266 dengan rincian 49 mahasiswa laki-laki dan 217 mahasiswa Perempuan dengan rentang usia 18-23 tahun (lihat table 1)

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	49	18,4%	266
	b. Perempuan	217	81,5%	
2.	Usia			
	a. 18 tahun	12	4,5%	266
	b. 19 tahun	51	19,1%	
	c. 20 tahun	83	31,2%	
	d. 21 tahun	61	22,9%	
	e. 22 tahun	50	18,7%	
	f. 23 tahun	9	3,3%	

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh (Saman, 2017) dan telah dimodifikasi oleh peneliti, skala tersebut mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut (Ferrari dkk, 1995) yang terdiri dari penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu mendukung (favorable) dan yang tidak mendukung (unfavorable). Pada skala ini total aitem berjumlah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem (favorable) dan 20 aitem (unfavorable). Skala ini menggunakan koefisien korelasi $r_{xy} \geq 0,30$. Indeks daya beda tinggi memiliki skor berkisar 0,314 – 0,969 dari 36 aitem dan indeks daya beda rendah yang berkisar -0,041 – 0,144 dari 4 aitem yang gugur. Hasil estimasi reliabilitas untuk 40 aitem skala prokrastinasi akademik adalah 0,983. Dengan 4 aitem yang gugur jadi total aitem skala prokrastinasi akademik yang digunakan untuk penelitian yaitu 36 aitem.

Skala sikap malas belajar yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek sikap yang dikemukakan oleh (Azwar, 1995), diantaranya : aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Skala ini mempunyai 24 aitem yang terdiri dari pernyataan yang favorable dan unfavorable. Skala sikap

malas belajar diperoleh 20 aitem dengan daya beda tinggi, dan 4 aitem daya beda rendah. Skala ini menggunakan koefisien korelasi $r_{xy} \geq 0,30$. Indeks daya beda tinggi memiliki skor berkisar 0,389 – 0,932 dari 20 aitem dan indeks daya beda rendah yang berkisar -0,179 – 0,275 dari 4 aitem yang gugur. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 24 aitem skala sikap malas belajar sebesar 0,957.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pleasure seeking yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek pleasure seeking yang dikemukakan oleh (Zuckerman, 1971), diantaranya : thrill and adventure seeking, experience seeking, disinhibition, dan boredom susceptibility. Skala ini mempunyai 24 aitem yang terdiri dari pernyataan yang favorable dan unfavorable. Skala pleasure seeking dari 24 aitem diperoleh 21 aitem dengan daya beda tinggi, dan 3 aitem daya beda rendah. Skala ini menggunakan koefisien korelasi $r_{xy} \geq 0,30$. Indeks daya beda tinggi memiliki skor berkisar 0,316 – 0,935 dari 21 aitem dan indeks daya beda rendah yang berkisar -0,048 – 0,097 dari 3 aitem yang gugur. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 24 aitem skala pleasure seeking sebesar 0,952.

3. Hasil

Hipotesis pertama penelitian diuji menggunakan analisis regresi berganda. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan yang melibatkan lebih dari satu variabel bebas terhadap satu variabel tergantung (Ghozali, 2018). Teknik ini memprediksi bahwasannya terdapat hubungan sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik. Hasil uji regresi yang sudah dilaksanakan mendapatkan skor $R = 0,869$ dan $F = 404,801$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Persamaan garis regresi pada penelitian mempunyai tujuan untuk untuk memprediksi ada atau tidaknya pengaruh variabel sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini memperoleh hasil sikap malas belajar sebesar 0,619 serta pleasure seeking sebesar 0,776 dengan nilai konstan 24,504. Adapun rumus persamaan regresi dalam penelitian ini adalah $Y = a + b_1x_1 + b_2x_2$ atau persamaan garis regresi diperoleh $Y = 24,504 + 0,619x_1 + 0,776x_2$ sehingga dapat diartikan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa mengalami perubahan 0,619 pada sikap malas belajar (X_1) serta mengalami perubahan 0,776 pada pleasure seeking (X_2).

Berdasarkan hasil analisis di atas diketahui bahwa sumbangan efektif variabel sikap malas belajar (X_1) terhadap prokrastinasi akademik diperoleh sebesar 32,9% yang didapat dari rumus sumbangan efektif setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($0,825 \times 0,399 \times 100\%$) dan sumbangan efektif variabel pleasure seeking (X_2) terhadap prokrastinasi akademik diperoleh sebesar 42,6% yang didapat dari rumus sumbangan efektif setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($0,842 \times 0,506 \times 100\%$). Hal ini sesuai dengan koefisien determinasi R square analisis regresi sebesar 75,5% yang diperoleh antara sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hipotesis kedua penelitian ini menggunakan uji korelasi parsial yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel tergantung dan variabel bebas. Pengujian secara parsial

digunakan untuk mengetahui hubungan antara sikap malas belajar terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil analisis korelasi parsial yang diperoleh yakni $r_{1-2} = 0,400$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara prokrastinasi akademik dengan sikap malas belajar pada mahasiswa, artinya semakin tinggi sikap malas belajar maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hipotesis ketiga penelitian ini menggunakan uji korelasi parsial yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Pengujian secara parsial digunakan untuk mengetahui hubungan antara pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil analisis korelasi parsial yang diperoleh yakni $r_{2-1} = 0,484$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara prokrastinasi akademik dengan pleasure seeking pada mahasiswa, artinya semakin tinggi pleasure seeking maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

4. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis regresi berganda dari uji hipotesis pertama yang sudah dilakukan mendapat skor $R = 0,869$ dan $F = 404,801$, dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil yang telah diperoleh menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Persamaan garis regresi pada penelitian ini yaitu $Y = 24,504 + 0,619X_1 + 0,776X_2$ sehingga didapat hasil dari variabel sikap malas belajar $0,619$ dan hasil dari variabel pleasure seeking $0,776$ serta nilai konstan $24,504$. Persamaan garis regresi yang diperoleh nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa bahwa terjadi perubahan pada variabel sikap malas belajar (X_1) sebanyak $0,619$ dan pada variabel pleasure seeking (X_2) terjadi perubahan sebanyak $0,776$.

Berdasarkan hasil analisis di atas diketahui bahwa sumbangan efektif variabel sikap malas belajar (X_1) terhadap prokrastinasi akademik diperoleh sebesar $32,9\%$ yang didapat dari rumus sumbangan efektif setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($0,825 \times 0,399 \times 100\%$) dan sumbangan efektif variabel pleasure seeking (X_2) terhadap prokrastinasi akademik diperoleh sebesar $42,6\%$ yang didapat dari rumus sumbangan efektif setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($0,842 \times 0,506 \times 100\%$). Hal ini sesuai dengan koefisien determinasi R square analisis regresi sebesar $75,5\%$ yang diperoleh antara sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi sudah menjadi kebiasaan tingkah laku mahasiswa. Kebiasaan ini dapat menunjukkan bahwa terdapat faktor tertentu yang mendorong individu untuk melakukan penundaan (Ferrari dkk, 1995). Sebagaimana dinyatakan oleh Rahardjo & Setiani (2013), mahasiswa memiliki sejumlah tugas dan kegiatan perkuliahan yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan akademik. Selain itu, Rosario dkk (2009) menyatakan bahwa salah satu karakteristik

prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan untuk mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik. Hasil tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Madjid dkk (2021) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi ditentukan oleh tekanan yang memengaruhi individu. Tugas kuliah yang memiliki tingkat berbagai tingkat kesulitan yang berbeda-beda yang dapat menyebabkan mahasiswa malas atau senang menunda-nunda. Selain itu, mahasiswa merasa cukup dewasa untuk menentukan rencana dan percaya pada diri sendiri sebagai individu yang bebas dan tidak mau diikat oleh aturan yang mengganggu kesenangan. Penggunaan waktu luang yang efektif cenderung mengurangi kemungkinan penundaan akademik jika mahasiswa dapat mengatur waktu belajar dan waktu untuk melakukan hal lain ('Aisyah dkk, 2021).

Hipotesis kedua diuji menggunakan uji analisis korelasi parsial antara sikap malas belajar dengan prokrastinasi akademik, diperoleh $r_{1-2} = 0,400$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh positif signifikan antara sikap malas belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian (Suhadianto & Nindia, 2020), 80% subjek penelitian menganggap tugas-tugas itu terlalu sulit dan membutuhkan waktu yang terlalu lama untuk menyelesaikannya. Hasil tersebut juga semakin kuat dikarenakan dalam penelitian (Putri, 2015) yang menemukan bahwa ketika mahasiswa tidak dapat memperkirakan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, maka mahasiswa cenderung merasa santai dan bermalasan dengan waktu yang telah diberikan. Karena pelaku prokrastinasi hanya berfokus pada "saat ini".

Hipotesis ketiga diuji dengan menggunakan analisis korelasi parsial antara pleasure seeking dengan prokrastinasi akademik yang memperoleh $r_{2-1} = 0,484$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat pengaruh positif signifikan antara pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Hayani dkk (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak suka mengerjakan tugas yang tidak disukai atau menghindari hal-hal yang dianggap menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Mahasiswa juga lebih cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit dan mencari kegiatan yang lebih menyenangkan.

Hasil temuan dalam penelitian didapat bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan muncul akibat adanya pemikiran tertentu mengenai diri mahasiswa. Prokrastinasi akademik bukanlah hal baru di kalangan mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prokrastinasi masih terjadi di banyak mahasiswa. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan sebenarnya tidak perlu. Di sisi lain, individu mengatakan bahwa menunda sesuatu merupakan bukan terjadi karena kekurangan waktu tetapi untuk menghindari sesuatu. Karena menunda tampak lebih menyenangkan daripada meningkatkan kemampuan akademik. Terdapat kepuasan instan yang disajikan ketika individu memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan daripada mengerjakan pekerjaan akademik. Beberapa kelemahan yang ada pada penelitian ini, yakni secara pengelolaan riset sulit dilakukan oleh peneliti di lapangan, sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada institusi lainnya.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan analisis data yang sudah dilakukan, maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut terdapat pengaruh antara sikap malas belajar dan pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terdapat hubungan antara sikap malas belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan terdapat hubungan antara pleasure seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Bagi mahasiswa agar menjadikan pengetahuan dan pemahaman untuk memotivasi diri agar lebih semangat dan lebih giat dalam belajar, dapat mendahulukan pekerjaan yang lebih penting dan bertanggung jawab atas kesadaran diri, serta memahami diri apabila mengerjakan tugas yang menuntut tenaga dan pikiran agar tidak terdistraksi untuk melakukan hal lain. Peneliti selanjutnya diharapkan agar bisa studi pendahuluan terkait variabel lainnya yang bisa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan subjek yang representatif guna mendapatkan data yang lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi analisis prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2019). Perilaku malas belajar mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 280–303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>

- Citra Febriyanto, F., & Ibnatur Husnul, N. R. (2020). Analisis kebiasaan belajar mahasiswa yang aktif organisasi maupun bekerja dengan ipk cumlaude di perguruan tinggi Jakarta dan Depok. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 6(3), 532. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2964>
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Hayani, S., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol.5(No.2), 1–37. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Jairam, D. (2020). First-year seminar focused on study skills: an ill-suited attempt to improve student retention. *Journal of Further and Higher Education*, 44(4), 513–527. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1582757>
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168.
- Lin, L., Hua, L., & Li, J. (2022). Seeking pleasure or growth? The mediating role of happiness motives in the longitudinal relationship between social mobility beliefs and well-being in college students. *Personality and Individual Differences*, 184(2022), 111170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111170>
- Madjid, A., Sutoyo, D. A., & Shodiq, S. F. (2021). Academic procrastination among students: The influence of social support and resilience mediated by religious character. *Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 56–69. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.34641>
- Martín-Antón, L. J., Almedia, L. S., Sáiz-Manzanares, M. C., Álvarez-Cañizo, M., & Carbonero, M. A. (2022). Psychometric properties of the academic procrastination scale in Spanish university students. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 48(5), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02602938.2022.2117791>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nur Wangid, M. (2019). Prokrastinasi akademik: perilaku yang harus dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 235–248. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10772>
- Putri, R. K. (2021). *Hubungan sikap malas dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Universitas Lambung Mangkurat]. <https://doi.org/10.31234/osf.io/s7rqv>
- Rahardjo, W., & Setiani, Y. (2013). Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147–152. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>

- Rosario, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology* Copyright, 12(1), 118–127. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001530>
- Sahaya Ami, D. E., & Yuniartaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414–423. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i1.241>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2021). The relationship between academic procrastination, academic motivation and perfectionism: A study on teacher candidates. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(4), 140–149. <https://doi.org/10.30703/cije.452633>
- Simbolon, P., Simbolon, N., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://doi.org/10.31258/jp.12.2.96-107>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti Erna. (2022). Pengaruh self-management terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 403–409.
- Suhadianto, & Nindia, P. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcan, E., & Gamst-Klaussen, T. (2022a). Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1141–1160. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcan, E., & Gamst-Klaussen, T. (2022b). Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1141–1160. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Uma, E., Lee, C., Shapiai, S. H. B. M., Binti Mat Nor, A., Soe, H. K., & Varghese, E. (2020). Academic procrastination and self-efficacy among a group of dental undergraduate

students in Malaysia. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 326.
https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_195_20

Zuckerman, M. (1971). Dimensions of Sensation Seeking Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36(1), 45–52. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.76.2.567>