

PROKRASTINASI MAHASISWA SELAMA MASA PEMBELAJARAN DARING

Alfiandy Warih Handoyo^{1*}, Evi Afiati², Deasy Yunika Khairun³, Arga Satrio Prabowo⁴

¹²³⁴FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Corresponding Author: alfiandywh@untirta.ac.id

Abstrak: Online learning method leaves several problems in education. One of the problems that arise in online learning is the high level of procrastination among students. The purpose of writing this article is to examine the phenomenon of procrastination during online learning and its alternative solutions. This article was written using a literary study approach. Based on the results of the study, it was found that procrastination was caused by low self-regulation. To reduce procrastination must take the effort to increase individual self-regulation. One effort that can be done to improve self-regulation is group counseling.

Keywords: Prokrastinasi, pembelajaran daring, mahasiswa

Abstrak: Pembelajaran daring menyisakan beberapa permasalahan dalam pendidikan. Salah satu masalah yang muncul dalam pembelajaran daring adalah tingginya prokrastinasi pada para mahasiswa. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengkaji tentang fenomena prokrastinasi selama pembelajaran daring beserta alternatif pemecahannya. Artikel ini ditulis menggunakan pendekatan kajian literatur. Berdasarkan hasil kajian ditemukan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh rendahnya regulasi diri. Untuk mereduksi prokrastinasi harus melibatkan upaya meningkatkan regulasi diri individu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri adalah konseling kelompok.

Kata-kata kunci: Prokrastinasi, pembelajaran daring, mahasiswa

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring (dalam jaringan) menjadi solusi yang ditawarkan oleh Kemendikbud masa darurat Covid-19 (Dewi, 2020). Penerapan kebijakan pembelajaran daring ini berlaku untuk semua lini Pendidikan mulai dari TK, SD, hingga Perguruan Tinggi (Kusumadewi et al., 2020; Novita & Hutasuhut, n.d.). Layanan pembelajaran daring dianggap mampu mereduksi penularan virus Covid-19 karena tidak mengharuskan orang bertemu baik antara pendidik, peserta didik, bahkan tenaga kependidikan (Suyono, 2020). Bagi Sebagian orang, proses pembelajaran daring bisa menjadi suatu solusi yang efektif dan efisien (Yulianto et al., 2020) tapi tidak sedikit pihak yang mengeluhkan sulitnya penyelenggaraan pembelajaran daring mulai dari siswa, guru, hingga orang tua (Atiqoh, 2020). Banyak masalah yang muncul selama proses pembelajaran daring antara lain akses internet yang tidak merata, mahalnya biaya internet, bahkan masalah yang paling mendasar yaitu akses terhadap gawai (Rigianti, 2020). Masalah tersebut tidak hanya dialami pada tataran pembelajaran dasar dan menengah, namun juga terjadi pada level Pendidikan Tinggi (Dyla et al., 2020; Muhamad, 2019; Widayati et al., 2020). Selain masalah dalam pelaksanaan, kegiatan pembelajaran daring juga masih menyisakan berbagai macam problem sebagai efek samping salah satunya prokrastinasi (Marantika, 2020; Ningsih et al., 2020)

Menurut kajian etiologis, prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* atau *forward* yang berarti maju, dan *crastinus* atau *tomorrow* yaitu hari esok, berarti prokrastinasi adalah maju pada hari esok, sedangkan dalam kajian etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme individu dalam rangka menghadapi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan (TATAN, 2012). Prokrastinasi akademik dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat

stress bahkan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa yang mengakibatkan kecemasan (Muyana, 2018).

Prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self-regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self-efficacy*, *self-control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis) (Lumongga, 2014). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas memiliki kecenderungan yang tinggi di kalangan mahasiswa. Selain itu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu regulasi diri, self-control, keyakinan irasional serta salah satunya yaitu efikasi diri.

Prokrastinator (pelaku prokrastinasi) cenderung akan memiliki rasa cemas, takut mengalami kegagalan, sulit untuk membuat keputusan, selalu mengalami ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, sulit untuk memberikan penilaian terhadap personal dan kompetensi diri, membenci adanya tugas, tidak tegas, serta melawan aturan (Risdiantoro & Iswinarti, 2016). Perilaku-perilaku tersebut menjadikan procrastinator cenderung selalu diliputi rasa stres yang tinggi, menunjukkan prestasi belajar yang rendah, serta memiliki kesejahteraan emosional yang rendah. Prokrastinasi akademik memberikan banyak dampak negatif dari bagi procrastinator antara lain rendahnya harga diri, aspek terkait dengan afeksi yaitu cemas, mengalami ketidakpuasan, perasaan tertekan, menurunnya motivasi, stress, dan aspek yang terkait dengan instansi yaitu beban tugas yang semakin menumpuk, prestasi belajar rendah, dan kemungkinan terjadinya *drop-out* (Asri & Dewi, 2016).

Berdasarkan berbagai fenomena yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa masalah prokrastinasi merupakan salah satu efek samping dari kegiatan pembelajaran daring. Apabila masalah prokrastinasi tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan para mahasiswa akan semakin lama mengalami kelulusan. Hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada citra Perguruan Tinggi dan Jurusan karena termasuk dalam unsur akreditasi.. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengkaji tentang fenomena prokrastinasi pada mahasiswa selama berada dalam mas pembelajaran daring. Diharapkan kajian pada tulisan ini dapat memberikan gambaran upaya menangani fenomena prokrastinasi pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring.

PEMBAHASAN

Konsep prokrastinasi ditemukan dan dikenalkan oleh oleh Brown & Holtzman tahun 1967 (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi sendiri sering juga diindikasikan sebagai bentuk kegagalan individu dalam mengendalikan diri (Grund & Fries, 2018). Proksastinasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu *Functional Procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat, dan *Dysfunctional Procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah (Ferrari et al., 1995).

Terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi (Schouwenburg, 2004) antara lain:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh oranglain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba, dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Terdapat beberapa faktor yang melatar belakangi prokrastinasi pada mahasiswa (Patrzek et al., 2012) antara lain :

- a. Faktor yang berkaitan dengan kepribadian yang meliputi *negative self-image, avoidance, perfectionism*
- b. Faktor yang berkaitan dengan kompetensi individu, meliputi rendahnya *self-regulation*, kurangnya keterampilan manajemen waktu, rendahnya keterampilan belajar, dan kurangnya pengetahuan
- c. Faktor afeksi meliputi kecemasan, frustrasi, perasaan tertekan
- d. Faktor kognitif meliputi kekhawatiran, *fear of failure, irrational beliefs*
- e. Faktor *learning history* meliputi perilaku belajar, pengalaman belajar yang negative
- f. Faktor kesehatan fisik dan mental, meliputi *illness* dan *impairment*
- g. Faktor persepsi terhadap karakteristik tugas, meliputi tingkat kesulitan tugas, beban tugas, tugas yang tidak menarik dan tidak menyenangkan.

Berdasarkan beberapa faktor diatas, salah satu faktor yang menonjol dalam pembentukan prokrastinasi adalah regulasi diri (Marantika, 2020). Banyak penelitian yang membuktikan bahwa regulasi diri yang rendah. Penelitian pada asisten praktikum di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan regulasi diri memiliki kontribusi 53% terhadap tingkat prokrastinasi (Purnamasari, 2014). Regulasi diri juga terbukti memberikan kontribusi terhadap level prokrastinasi pada mahasiswa di STIKES Mitra Adiguna Palembang (Fitriya & Lukmawati, 2016). Prokrastinasi pada siswa muncul akibat kegagalan pengendalian diri, hal ini cenderung lebih tinggi pada perempuan (Rebetez et al., 2016).

Dalam pembelajaran daring ini banyak masalah yang muncul pada para mahasiswa. Salah satu masalah yang muncul dalam penyelenggaraan pembelajaran daring adalah permasalahan regulasi diri (Hudaifah, 2020). Kegiatan belajar di rumah membawa beberapa dampak antara lain kontrol yang akan berkurang dari para pendidik. Intensitas pertemuan antara pendidik dan peserta didik menjadi lebih rendah. Hal ini menyebabkan para peserta didik merasa lebih bebas berada di rumah atau tempat lainnya dan terlepas dari pantauan para pendidik (Sadikin & Hamidah, 2020).

Regulasi diri yang rendah menjadi fenomena yang cukup banyak ditemui selama pembelajaran daring. Penelitian Ade Chitta menunjukkan bahwa 71% mahasiswa di jurusan BKI UIN Sumatra Utara memiliki regulasi diri yang sedang, hal ini mengindikasikan masih perlu diberikan pendampingan bagi para mahasiswa untuk dapat memperbaiki regulasi diri selama pembelajaran daring (Harahap, 2020). Rendahnya regulasi diri bisa muncul akibat tidak adanya pengawasan selama mengikuti pembelajaran daring mengingat tidak semua orang tua bisa memahami apa yang dipelajari oleh peserta didik (Dong et al., 2020). Sekolah dan orangtua harus bisa memberikan suatu metode pengawasan yang lebih tepat agar siswa memiliki regulasi diri yang baik meskipun melakukan pembelajaran secara daring (Carter Jr et al., 2020).

Berdasarkan kajian diatas, dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab tingginya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa khususnya selama mengikuti pembelajaran daring diakibatkan rendahnya regulasi diri pada para mahasiswa. Dengan demikian, upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa adalah menumbuhkan regulasi diri pada para mahasiswa. Upaya menumbuhkan regulasi diri bisa dilakukan dengan berbagai macam hal salah satunya menggunakan layanan konseling kelompok (Saputra et al., 2017). Konseling kelompok dianggap efektif karena melibatkan dinamika antar konseli dalam pelaksanaannya (Prayitno & Amti, 2004). Banyak peneliti mampu membuktikan efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan prokrastinasi. Konseling kelompok terbukti mampu mereduksi tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Unindra sehingga mempercepat pengerjaan tugas akhir (Miskanik et al., 2019). Konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* juga terbukti efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa (Saputra et al., 2017). Berbagai riset menunjukkan bahwa metode konseling kelompok dapat mereduksi tingkat prokrastinasi pada para peserta didik. Diharapkan hal tersebut dapat menjadi upaya yang bisa dilakukan oleh peneliti dan praktisi pada masa selanjutnya untuk mereduksi tingkat prokrastinasi pada para peserta didik khususnya pelajar selama mengikuti pembelajaran daring.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa kajian yang ada, dapat disimpulkan bahwa sekalipun menjadi peluang, kegiatan pembelajaran daring masih menyisakan beberapa permasalahan. Salah satu permasalahan yang timbul adalah tingginya tingkat prokrastinasi pada para mahasiswa. Prokrastinasi dapat diindikasikan dari semakin banyak mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas. Alasan para mahasiswa menunda mengerjakan tugas adalah karena merasa tidak sedang diawasi.

Prokrastinasi akademik memiliki kaitan erat dengan regulasi diri. Banyak penelitian membuktikan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi yang tinggi dalam membentuk

prokrastinasi pada peserta didik. Upaya untuk mereduksi tingkat prokrastinasi bisa dilakukan dengan meningkatkan regulasi diri para peserta didik khususnya mahasiswa.

Peningkatan regulasi diri dapat dilakukan dengan beberapa metode salah satunya konseling kelompok. Konseling kelompok yang melibatkan dinamika antar individu diharap dapat meningkatkan regulasi diri para peserta didik karena saling mengamati dan mengingatkan. Dengan demikian, para peneliti dan praktisi Pendidikan dapat mencoba untuk menerapkan metode konseling kelompok untuk mereduksi tingkat prokrastinasi pada peserta didik khususnya mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya Pengasuhan orang tua, dan iklim akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2).
- Atiqoh, L. N. (2020). Respon Orang Tua terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Thufuli: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 45–52.
- Carter Jr, R. A., Rice, M., Yang, S., & Jackson, H. A. (2020). Self-regulated learning in online learning environments: strategies for remote learning. *Information and Learning Sciences*.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61.
- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review*, 118, 105440.
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA DALAM MENJALANI KULIAH DARING UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15–24.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- 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).
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130.
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1).
- Hudaifah, F. (2020). The role of self regulated learning in the covid-19 pandemic era. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 76–84.
- Kusumadewi, R. F., Yustiana, S., & Nasihah, K. (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring Sebagai Dampak Covid-19 Di Sd. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 1(1).
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*.

Kencana.

- Marantika, F. D. (2020). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Daring*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Miskanik, M., Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). EFEKTIVITAS TEKNIK MANAJEMEN STRES DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENCEGAH PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)*.
- Muhamad, S. (2019). Eksplorasi Hambatan Dan Aktivitas Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Dalam Mata Kuliah Translation. *JURNAL ILMIAH WAHANA PENDIDIKAN*, 5(4), 1–6.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69–76.
- Novita, D., & Hutasuhut, A. R. (n.d.). *PLUS MINUS PENGGUNAAN APLIKASI-APLIKASI PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19*.
- Patzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, E. T. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435–439.
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar di Banjarnegara. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 7(2).
- Risdiantoro, R., & Iswinarti, H. N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. *Pshychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214–224.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Schouwenburg, H. C. (2004). *Procrastination in Academic Settings: General Introduction*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Suyono, S. (2020). MANAJEMEN PEMBELAJARAN BERBASIS DARING DALAM RANGKA MEMUTUS MATA RANTAI PENULARAN COVID-19 DI PERGURUAN TINGGI SWASTA LEMBAGA LAYANAN PERGURUAN TINGGI (LLDIKTI)

- WILAYAH VII. *Ed-Humanistics: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 662–666.
- TATAN, T. Z. M. (2012). Analisis prokrastinasi tugas akhir/skripsi. *Formatif*, 2(1), 234966.
- Widayati, S., Hotimah, N., & Rakhmawati, N. I. S. (2020). Respon Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Daring. *Child Education Journal*, 2(1), 48–52.
- Yulianto, E., Cahyani, P. D., & Silvianita, S. (2020). Perbandingan Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 331–341.