

**PERBEDAAN TINGKAT PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO DITINJAU
DARI STATUS KEANGGOTAAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN**

Faidzin Nur Hidayat
15000119140265

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: faidzin.nurhidayat18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pasif, prokrastinasi akademik aktif, dan kapasitas *Self Regulated Learning* (SRL) pada mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berorganisasi. Penelitian kuantitatif komparatif ini melibatkan 203 mahasiswa terdiri dari 26,1% laki-laki dan 73,9% perempuan dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2021–2025 yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen adaptasi, yaitu *Academic Procrastination Scale - Short Form* (APS-S) ($\alpha=0,926$; $\omega=0,930$), *Active Procrastination Scale* ($\alpha=0,963$; $\omega=0,966$), dan skala SRL ($\alpha=0,950$; $\omega=0,952$). Hasil uji asumsi Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis non-parametrik Mann-Whitney U Test (sebagai ekuivalensi pengujian beda rata-rata untuk data tidak normal) berbantuan aplikasi *JASP*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi pasif ($p=0,297$) dan kapasitas SRL ($p=0,367$) antara mahasiswa organisatoris dan non-organisatoris. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi aktif ($p=0,005$), di mana kelompok mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi justru mencatatkan rata-rata skor yang lebih tinggi ($M=76,21$) dibandingkan kelompok mahasiswa aktif berorganisasi ($M=71,28$). Temuan ini membuktikan bahwa ketiadaan struktur waktu yang terarah pada kelompok non-organisasi mendorong mereka untuk menggunakan strategi penundaan secara sengaja demi memancing tekanan buatan dan stimulasi kognitif yang dibutuhkan untuk merangsang motivasi belajar, sebagaimana dikaji melalui pendekatan *Temporal Motivation Theory*.

Kata Kunci: Prokrastinasi Aktif, Prokrastinasi Pasif, *Self-Regulated Learning*, Organisasi Kemahasiswaan.

Academic Procrastination Among Psychology Students at Universitas Diponegoro: A Comparison Based on Student Organization Membership

Faidzin Nur Hidayat
15000119140265

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: faidzin.nurhidayat18@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the differences in the levels of passive academic procrastination, active academic procrastination, and Self-Regulated Learning (SRL) capacity between students who are active and inactive in student organizations. This comparative quantitative study involved 203 students, consisting of 26.1% males and 73.9% females, from the Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro, cohorts 2021–2025, selected using an accidental sampling technique. Data collection was conducted using three adapted instruments: the Academic Procrastination Scale - Short Form (APS-S) ($\alpha=0.926$; $\omega=0.930$), the Active Procrastination Scale ($\alpha=0.963$; $\omega=0.966$), and the SRL scale ($\alpha=0.950$; $\omega=0.952$). The Shapiro-Wilk assumption test results indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.001$), hence hypothesis testing was performed using the non-parametric Mann-Whitney U Test (as an equivalent to mean difference testing for non-normal data) with the assistance of the JASP application. The results showed no significant differences in the levels of passive procrastination ($p=0.297$) and SRL capacity ($p=0.367$) between organizational and non-organizational students. However, a significant difference was found in the level of active procrastination ($p=0.005$), where the group of students inactive in organizations actually recorded a higher average score ($M=76.21$) compared to the active student group ($M=71.28$). These findings prove that the lack of directed time structure in the non-organizational group encourages them to use deliberate delay strategies to induce artificial pressure and cognitive stimulation needed to arouse learning motivation, as examined through the Temporal Motivation Theory approach.

Keywords: Active Procrastination, Passive Procrastination, Self-Regulated Learning, Student Organization

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan mahasiswa merupakan fase transisi perkembangan yang sarat akan dinamika dan tuntutan penyelesaian tugas. Pada masa ini, individu tidak sekadar dituntut menunaikan kewajiban kurikuler yang terstruktur, melainkan juga dihadapkan pada ragam aktivitas ekstrakurikuler yang esensial bagi pematangan kompetensi sosial mereka. Peralihan dari fase sekolah menengah menuju pendidikan tinggi menuntut kesiapan adaptasi psikologis yang fundamental. Kajian psikologi perkembangan mengidentifikasi tahapan ini sebagai kedewasaan awal atau *emerging adulthood* (Santrock, 2021). Pada titik transisi ini, keterikatan pengawasan dari figur otoritas seperti guru dan orang tua mulai terlepas. Mahasiswa dihadapkan pada iklim otonomi yang ekstensif, di mana mereka dituntut untuk meregulasi rutinitas dan skala prioritasnya secara mandiri. Meskipun otonomi ini dirancang untuk mendewasakan fungsi kognitif mahasiswa, kebebasan yang minim pengawasan sering kali memicu kesulitan dalam manajemen waktu.

Tujuan utama pendidikan tinggi di Indonesia tidak sebatas menghasilkan lulusan yang menguasai teori, melainkan mencetak individu dengan tingkat keterlibatan akademik (*student engagement*) yang optimal. Heikkinen et al. (2025) menegaskan bahwa keterlibatan akademik merupakan inti dari proses pembelajaran; hal ini tidak sekadar diukur dari kehadiran fisik, melainkan dari investasi emosional dan dedikasi kognitif mahasiswa terhadap tugas-tugasnya. Di

Indonesia, tekanan untuk mempertahankan performa akademik ini beririsan dengan beban Sistem Kredit Semester (SKS) yang padat, kewajiban penyusunan karya ilmiah, hingga tekanan sosial ekonomi untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Manakala mahasiswa kesulitan meregulasi keterlibatan akademiknya di tengah himpitan ekspektasi, mereka rentan mengadopsi mekanisme koping yang kontraproduktif, salah satunya adalah penundaan tugas.

Kecenderungan menunda pengerjaan tugas secara disengaja, meski mengetahui adanya konsekuensi negatif yang menyertai, dikenal dalam literatur psikologi sebagai prokrastinasi akademik (Steel, 2007). Konsekuensi merugikan dari perilaku ini telah divalidasi oleh Akpur (2020) melalui temuan *effect size* sebesar -0.61, yang membuktikan keberadaan korelasi negatif yang substansial antara tingkat prokrastinasi dan capaian prestasi akademik. Fenomena penundaan ini semakin meningkat di kalangan mahasiswa angkatan 2021 hingga 2025, yang merupakan generasi dengan residu kebiasaan dari sistem kelas *virtual* semasa pandemi. Basith et al. (2021) dan Lao et al. (2021) menyoroti bahwa ketiadaan pengawasan fisik secara langsung selama pembelajaran daring telah memupuk kebiasaan penundaan yang mengakar, yang dampaknya masih terbawa hingga kembalinya sistem perkuliahan luring.

Seiring perkembangannya, kajian psikologi kontemporer mendekonstruksi konsep prokrastinasi menjadi dua spektrum yang bertolak belakang: prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Prokrastinasi pasif mencerminkan penundaan tradisional yang bersifat disfungsional. Zohar et al. (2019) mengklasifikasikan prokrastinator pasif sebagai individu yang sesungguhnya berniat menyelesaikan

tugas, namun mengalami kelumpuhan tindakan (*action paralysis*) akibat defisit regulasi emosi negatif. Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) dan kecemasan irasional memicu mereka melakukan penghindaran tugas (*task avoidance*), yang berujung pada penderitaan psikologis dan kualitas pekerjaan yang tidak optimal.

Sebaliknya, Choi dan Moran (2009) merumuskan gagasan prokrastinasi aktif sebagai bentuk penundaan yang diadaptasi secara sengaja (*intentional decision to procrastinate*). Prokrastinator aktif menjadikan penundaan sebagai strategi kognitif karena mereka memiliki preferensi yang kuat untuk bekerja di bawah tekanan (*preference for pressure*). Mereka meyakini bahwa keterdesakan waktu akan memicu efisiensi kognitif dan fokus yang lebih tajam. Validasi konsep ini dalam konteks Indonesia dibuktikan oleh Purwanto dan Natalya (2019), di mana prokrastinator aktif terbukti memiliki kemampuan memenuhi tenggat waktu (*ability to meet deadlines*) tanpa diselimuti rasa bersalah, melainkan berujung pada kepuasan terhadap hasil akhir (*outcome satisfaction*).

Urgensi meneliti fenomena ini secara spesifik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro didasarkan pada konteks tuntutan akademik dan keorganisasian yang sangat padat. Berdasarkan Buku Informasi Akademik Program Sarjana Psikologi tahun 2025, kurikulum menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan beban Sistem Kredit Semester (SKS) yang ketat. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan membaca literatur ilmiah secara ekstensif (*reading heavy*), penyusunan makalah, serta pelaksanaan praktikum asesmen psikologis seperti observasi, wawancara, dan alat tes yang membutuhkan alokasi waktu yang tinggi. Di samping itu, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki

ekosistem kemahasiswaan yang sangat aktif melalui berbagai Unit Kegiatan Mahasiswa Fakultas (UKMF) seperti *KESPPI*, *PsychoPOP*, *PsiMeWah*, serta lembaga struktural BEM dan Senat Mahasiswa. Tingginya intensitas kegiatan akademik yang bersinggungan dengan agenda organisasi ini menempatkan mahasiswa pada situasi kelangkaan waktu (*time famine*) dan konflik peran (*role conflict*). Benturan peran ini memaksa mahasiswa untuk melakukan regulasi kognitif secara ketat, di mana kegagalan dalam beradaptasi sering kali memicu respons penundaan tugas akademik.

Dinamika perbedaan antara mahasiswa yang berhasil mengadopsi prokrastinasi aktif dan yang terjebak pada prokrastinasi pasif sangat bergantung pada kematangan kapasitas *Self Regulated Learning* (SRL). Suganda et al. (2026) dan Orsy et al. (2023) mendefinisikan SRL sebagai regulasi dinamis dan koordinasi sadar terhadap berbagai strategi berpikir, motivasional, dan perilaku di mana mahasiswa secara mandiri merencanakan dan mengevaluasi strategi belajarnya. Oleh karena itu, penelitian ini memandang bahwa pengukuran ketiga variabel prokrastinasi akademik pasif, prokrastinasi akademik aktif, dan kapasitas SRL perlu dilakukan secara bersamaan. Pengujian secara simultan ini dikarenakan SRL beroperasi sebagai jembatan kognitif penentu; mahasiswa dengan SRL matang cenderung merespons konflik peran dengan penundaan taktis (aktif), sedangkan mahasiswa dengan SRL rendah berisiko terjebak pada penundaan disfungsional (pasif) (Ichsan et al., 2023).

Berdasarkan kesenjangan pemahaman empiris tersebut, penelitian yang melihat perbandingan profil prokrastinasi akademik pasif, prokrastinasi akademik

aktif, dan kapasitas SRL antara mahasiswa yang aktif berorganisasi (organisatoris) dan tidak aktif berorganisasi (non-organisatoris) pada angkatan 2021 hingga 2025 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menjadi penting untuk dilakukan.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat kebutuhan untuk memahami lebih lanjut masalah prokrastinasi akademik dengan mempertimbangkan peran *Self Regulated Learning* (SRL) serta keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini disusun rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pasif yang signifikan antara mahasiswa organisatoris dan mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik aktif yang signifikan antara mahasiswa organisatoris dan mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro?
3. Apakah terdapat perbedaan kapasitas *Self Regulated Learning* (SRL) yang signifikan antara mahasiswa organisatoris dan mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun serta, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pasif antara mahasiswa yang organisatoris dan mahasiswa yang mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro.
2. Mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik aktif antara mahasiswa yang organisatoris dan mahasiswa yang mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro.
3. Mengetahui perbedaan tingkat *Self Regulated Learning* (SRL) antara mahasiswa yang organisatoris dan mahasiswa yang mahasiswa non-organisatoris pada angkatan 2021–2025 di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi penerapan praktis dalam lingkungan pendidikan tinggi. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, khususnya pada masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai perbedaan karakteristik prokrastinasi akademik aktif dan prokrastinasi akademik pasif pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai peran *Self Regulated Learning* (SRL) dalam perilaku

prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa yang memiliki keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara regulasi diri, keterlibatan organisasi, dan perilaku prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bentuk perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, baik prokrastinasi aktif maupun prokrastinasi pasif. Melalui pemahaman tersebut, mahasiswa dapat melakukan evaluasi terhadap kebiasaan belajar yang dimiliki serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu dan mengatur proses belajar secara lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan *Self Regulated Learning* agar mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan aktivitas organisasi secara optimal.

b. Bagi Institusi Kampus

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi empiris bagi pihak fakultas, universitas, dosen, maupun pengelola kemahasiswaan dalam memahami dinamika prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pengembangan mahasiswa,

seperti pelatihan manajemen waktu, peningkatan kemampuan *Self Regulated Learning*, serta pengembangan keterampilan kepemimpinan dan pengelolaan konflik. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu mengurangi stereotip negatif terhadap mahasiswa yang aktif berorganisasi melalui pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku prokrastinasi akademik.