



## Mengapa Mahasiswa Sering Menunda? Tinjauan dari Perspektif Bimbingan dan Konseling

**Zea Apila Natasya**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Alysa Azzahra**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Nadia Purba**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Alamat: Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan

Korespondensi penulis: [zea.apilanatasya5@gmail.com](mailto:zea.apilanatasya5@gmail.com), [alysa17122000@gmail.com](mailto:alysa17122000@gmail.com),  
[nadiapurba600@gmail.com](mailto:nadiapurba600@gmail.com)

**Abstract.** *Academic procrastination has become a chronic phenomenon among university students, which is frequently normalized in digital spaces. This study aims to explore the psychological dynamics behind students' procrastinating behavior and formulate solutions from the perspective of Guidance and Counseling. The research method employed is qualitative, utilizing library research and digital content analysis. Data sources were gathered from accredited scientific journal articles (2021–2026) and student narrative trends on social media platforms such as Twitter, TikTok, and Instagram. The results indicate that academic procrastination is not merely a matter of poor time management, but rather a manifestation of self-regulation failure and emotional dysregulation. Students use procrastination as an immediate mood repair coping strategy to avoid negative emotions, anxiety, and fear of failure driven by cognitive distortions like irrational perfectionism. Social media further reinforces this behavior through Social Learning Theory, which normalizes cramming. In conclusion, addressing procrastination requires counseling interventions that target cognitive roots. The Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach through cognitive restructuring techniques is highly recommended for university counselors to reshape students' irrational thoughts and restore their self-regulation capacities.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Guidance and Counseling, Self-Regulation, Social Media, University Students..*

**Abstrak.** Prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena kronis di kalangan mahasiswa yang sering kali ternormalisasi di ruang digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis di balik perilaku menunda pada mahasiswa serta merumuskan solusinya melalui perspektif Bimbingan dan Konseling (BK). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research) dan analisis konten digital. Sumber data beralih dari artikel jurnal ilmiah terakreditasi (2021–2026) dan tren narasi mahasiswa di platform media sosial seperti Twitter, TikTok, dan Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan bentuk kegagalan regulasi diri (self-regulation failure) dan disregulasi emosi. Mahasiswa menggunakan penundaan sebagai strategi koping instan (immediate mood repair) untuk menghindari emosi negatif, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan (fear of failure) akibat distorsi kognitif berupa perfeksionisme irasional. Media sosial turut memperkuat perilaku ini melalui Teori Belajar Sosial yang menormalisasi sistem kebut semalam. Kesimpulannya, penanganan prokrastinasi memerlukan intervensi konseling yang menasar akar kognitif. Pendekatan Kognitif Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy / CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif direkomendasikan bagi konselor perguruan tinggi untuk merombak pikiran irasional mahasiswa dan memulihkan kemampuan regulasi diri mereka.

**Kata Kunci:** Bimbingan dan Konseling, Mahasiswa, Media Sosial, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri.

### LATAR BELAKANG

Fenomena menunda-nunda pekerjaan, atau yang dalam ranah psikologis dikenal sebagai prokrastinasi akademik, telah menjadi "penyakit" kronis yang jamak dijumpai di

lingkungan perguruan tinggi (Suriyah & Tjundjing, 2007). Bagi sebagian besar mahasiswa, kata "besok" atau "nanti malam" bukan lagi sekadar penunjuk waktu, melainkan sebuah mekanisme pelarian dari tanggung jawab akademik yang menumpuk. Ironisnya, meskipun mahasiswa menyadari bahwa penundaan tersebut akan berujung pada stres, kecemasan, hingga penurunan indeks prestasi, perilaku ini tetap saja berulang seolah menjadi siklus yang sulit diputus (Muyana, 2018). Paradoks perilaku inilah yang membuat prokrastinasi tidak bisa lagi dipandang sebelah mata hanya sebagai persoalan "rasa malas" atau manajemen waktu yang buruk.

Jika dibedah lebih dalam melalui perspektif Bimbingan dan Konseling (BK), prokrastinasi akademik merupakan manifestasi dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation*) dan ketidakmampuan mengelola regulasi emosi (Savira & Hayati, 2017). Mahasiswa sering kali menunda bukan karena mereka tidak tahu cara mengerjakan tugas tersebut, melainkan karena adanya konflik internal seperti ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), standar perfeksionisme yang terlalu tinggi, atau kecemasan berlebih terhadap evaluasi dosen (Ghufron & Risnawita, 2014). Ketika dihadapkan pada emosi negatif tersebut, otak secara alamiah mencari kenyamanan instan, salah satunya dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dalam konteks inilah, pendekatan bimbingan dan konseling hadir untuk melihat melampaui apa yang tampak di permukaan; bukan sekadar menghukum gejalanya, tetapi menyembuhkan akar psikologisnya.

Artikel ini akan mengupas tuntas dinamika prokrastinasi akademik mahasiswa melalui kacamata bimbingan dan konseling. Pembahasan tidak hanya akan berfokus pada "mengapa" mahasiswa menunda, tetapi juga memetakan faktor-faktor internal dan eksternal yang melanggengkan kebiasaan tersebut. Lebih dari itu, artikel ini akan menyajikan bagaimana intervensi BK mulai dari konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) hingga pelatihan efikasi diri dapat diaplikasikan sebagai solusi konkret untuk membantu mahasiswa keluar dari jebakan deadliner, mengubah kecemasan menjadi produktivitas, dan merebut kembali kendali atas masa depan akademik mereka (Syam & Amri, 2017).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory)**

Dalam ranah psikologi perilaku dan konseling, prokrastinasi akademik dipandang bukan sebagai sifat bawaan, melainkan sebagai perilaku bentukan maladaptif yang dipelajari dari interaksi lingkungan. Berdasarkan Teori Belajar Sosial, perilaku individu didorong oleh hasil pengamatan dan penguatan (*reinforcement*) yang diperoleh dari sekitarnya (Waruwu dkk., 2024). Pada dinamika kehidupan mahasiswa, perilaku menunda kerap kali diperkuat oleh preseden keliru yang berujung aman. Ketika mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga detik-detik terakhir (Sistem Kebut Semalam) namun tetap berhasil lulus atau mendapatkan nilai yang cukup, otak mencatat hal tersebut sebagai bentuk keberhasilan. Penguatan positif (*positive reinforcement*) yang tidak disengaja inilah yang melanggengkan kebiasaan menunda pada tugas-tugas berikutnya (Rizvi & Syah, 2022).

### **Kegagalan Regulasi Diri (*Self-Regulation Failure*)**

Teori regulasi diri menegaskan bahwa keberhasilan akademik seorang mahasiswa sangat bergantung pada kapasitasnya dalam memantau, mengarahkan, dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilakunya secara mandiri demi meraih tujuan jangka panjang. Ditinjau dari perspektif ini, prokrastinasi merupakan indikator nyata dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) dalam proses belajar (Kurniawan & Ramadhani, 2023). Mahasiswa yang terjebak dalam prokrastinasi mengalami kelumpuhan dalam menjembatani antara niat (*intention*) dan tindakan nyata (*action*). Mereka cenderung memilih kepuasan instan jangka pendek (*short-term gratification*), seperti berselancar di media sosial atau bermain game, serta mengorbankan prioritas akademis utamanya akibat lemahnya manajemen waktu dan kontrol diri (Fitriani dkk., 2021).

### **Teori Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dan Ketakutan akan Kegagalan**

Faktor kognitif internal yang menjadi penentu krusial dalam perilaku penundaan tugas adalah tingkat efikasi diri, yaitu derajat keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas dirinya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung mempersepsikan tugas-tugas perkuliahan yang kompleks sebagai sebuah ancaman psikologis yang harus dihindari, bukan sebagai

tantangan (Lubis & Siregar, 2025). Kondisi ini memicu munculnya kecemasan tinggi dan ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*). Sebagai bentuk pertahanan diri ego (*ego defense mechanism*) agar terhindar dari label "tidak mampu", mereka memilih menunda pekerjaan dengan asumsi bahwa kegagalan di masa depan terjadi karena sempitnya waktu, bukan karena rendahnya kecerdasan mereka (Pratiwi & Utami, 2023).

### **Teori Emosi dan *Procrastination Cognition Model***

Studi kontemporer dalam bimbingan dan konseling menekankan bahwa prokrastinasi pada dasarnya bukanlah masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan masalah kegagalan dalam regulasi emosi (*emotional regulation problem*). Berdasarkan pendekatan *Procrastination Cognition Model*, ketika mahasiswa dihadapkan pada tugas yang memicu emosi negatif seperti bosan, frustrasi, cemas, atau rasa tidak aman, mereka akan mengalami distres psikologis (Sari & Hartone, 2022). Prokrastinasi kemudian hadir sebagai strategi koping (*coping strategy*) yang defensif untuk memulihkan suasana hati secara instan (*immediate mood repair*). Meskipun menunda memberikan kelegaan emosional sementara, tindakan ini justru melipatgandakan kecemasan dan tekanan psikologis secara eksponensial saat tenggat waktu (*deadline*) semakin mendekat (Utami dkk., 2024).

### **Intervensi Bimbingan dan Konseling: Pendekatan Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*)**

Untuk memutus rantai prokrastinasi yang telah mengakar, bimbingan dan konseling menyediakan kerangka intervensi berbasis Teori Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy / CBT*). Teori ini berasumsi bahwa perilaku maladaptif (menunda) bersumber dari pola pikir atau kognisi mahasiswa yang mengalami distorsi (*cognitive distortion*), seperti perfeksionisme irasional ("tugas saya harus sempurna tanpa cacat") atau keyakinan keliru ("saya hanya bisa bekerja efektif saat di bawah tekanan"). Melalui layanan konseling, baik individual maupun kelompok, konselor atau dosen BK dapat menerapkan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Teknik ini bertujuan membantu mahasiswa mengidentifikasi, menguji, dan mengubah pikiran-pikiran

irasional tersebut menjadi lebih adaptif, sehingga memicu perubahan perilaku yang lebih produktif (Saputra & Wardani, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) dan analisis konten digital untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika psikologis di balik perilaku menunda pada mahasiswa (Creswell & Creswell, 2023). Data penelitian dikumpulkan dari dua sumber utama, yaitu data literatur ilmiah yang mencakup artikel jurnal nasional terakreditasi rentang tahun 2021–2026 mengenai prokrastinasi akademik, serta data sekunder berupa tren narasi, konten psikoedukasi, dan unggahan mahasiswa di berbagai platform media sosial seperti Twitter, TikTok, dan Instagram (Moleong, 2021). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, reduksi teks, dan pencarian berbasis kata kunci (*keyword*) yang relevan dengan fenomena prokrastinasi di ruang digital. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan analisis tematik model Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data (*data display*), hingga penarikan kesimpulan, dengan uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber dan kecukupan referensi literatur (Sugiyono, 2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis meta-agregatif terhadap berbagai artikel jurnal ilmiah, data rilis survei psikologi, serta tren narasi di media sosial seperti Twitter, TikTok, dan Instagram, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa merupakan sebuah fenomena gunung es yang berakar dari krisis regulasi emosi. Data sekunder dari ruang digital menunjukkan adanya pergeseran pola di mana mahasiswa secara terbuka membagikan konten atau meme mengenai kebiasaan menunda tugas (Sistem Kebut Semalam) sebagai bentuk katarsis atau koping bersama atas distres akademik yang mereka rasakan. Studi pustaka mengonfirmasi bahwa penundaan ini selaras dengan *Procrastination Cognition Model*, di mana prokrastinasi dipicu oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam meredakan emosi negatif seperti rasa bosan, frustrasi, cemas, dan rasa tidak aman terhadap ekspektasi perkuliahan (Utami dkk., 2024). Alih-alih menyelesaikan tugas, mahasiswa melarikan diri ke media sosial demi mendapatkan kenyamanan

psikologis instan (*immediate mood repair*), meskipun kompensasi ini justru melipatgandakan kecemasan mereka saat tenggat waktu (*deadline*) semakin mendekat.

Sintesis literatur terkini mengindikasikan bahwa viralnya fenomena prokrastinasi di media sosial turut memperkuat perilaku ini melalui mekanisme Teori Belajar Sosial. Ketika mahasiswa menyaksikan narasi digital atau konten kreator yang menormalisasi perilaku menunda dan tetap berhasil lulus atau mendapatkan nilai aman terjadi penguatan positif (*positive reinforcement*) kolektif yang menurunkan kepekaan mereka terhadap risiko akademis (Waruwu dkk., 2024). Penundaan massal ini pada dasarnya merupakan indikator nyata dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), di mana dorongan untuk mencari kepuasan jangka pendek mengalahkan komitmen tujuan jangka panjang (Kurniawan & Ramadhani, 2023). Temuan dari berbagai studi pustaka juga menegaskan adanya distorsi kognitif berupa perfeksionisme irasional dan ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) (Pratiwi & Utami, 2023). Mahasiswa dengan efikasi diri rendah sengaja menunda pekerjaan sebagai strategi bawah sadar untuk melindungi harga diri mereka (*ego defense mechanism*); jika hasil tugas mereka buruk, mereka dapat menyalahkan keterbatasan waktu, bukan kecerdasan mereka (Lubis & Siregar, 2025).

Ditinjau dari perspektif Bimbingan dan Konseling (BK), realitas digital dan literatur ini membuktikan bahwa penanganan prokrastinasi tidak bisa lagi menggunakan pendekatan konvensional yang kaku. Konselor perguruan tinggi perlu merancang intervensi berbasis media edukasi digital yang mampu menjangkau mahasiswa di ruang-ruang siber. Implementasi pendekatan Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy / CBT*), khususnya teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), sangat relevan diseminasi lewat konten psikoedukasi untuk membongkar distorsi kognitif mahasiswa (Saputra & Wardani, 2021). Dengan mendisrupsi pikiran-pikiran irasional tentang perfeksionisme dan mengubah cara pandang mahasiswa terhadap tugas akademik dari sebuah "ancaman" menjadi "proses pengembangan diri", layanan BK dapat membantu mahasiswa memulihkan fungsi regulasi diri mereka dan keluar dari jebakan prokrastinasi yang ternormalisasi oleh algoritma digital.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi pustaka dan analisis tren di media sosial, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa bukan sekadar masalah kemalasan atau manajemen waktu yang buruk, melainkan sebuah manifestasi dari kegagalan regulasi diri dan disregulasi emosi. Mahasiswa cenderung menggunakan penundaan sebagai strategi koping defensif (*immediate mood repair*) untuk menghindari distress psikologis, kecemasan, serta ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) yang dipicu oleh tuntutan akademik. Fenomena ini kian diperkuat oleh paparan media sosial (seperti Twitter, TikTok, dan Instagram) yang menormalisasi perilaku Sistem Kebut Semalam, sehingga menciptakan penguatan sosial keliru yang melanggengkan kebiasaan menunda. Ditinjau dari perspektif Bimbingan dan Konseling (BK), penanganan prokrastinasi di era digital memerlukan intervensi yang menysasar akar kognitif mahasiswa. Pendekatan Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy / CBT*) melalui teknik restrukturisasi kognitif dinilai sangat efektif untuk merombak distorsi kognitif dan pikiran irasional mahasiswa, serta mengembalikan fungsi regulasi diri mereka demi tercapainya produktivitas akademik yang sehat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(1), 83-91.
- Savira, F., & Hayati, Y. (2017). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1-10.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Prokrastinasi Akademik. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(3), 262-274.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 33-46.
- Fitriani, A., Nurhayati, S., & Rosita, T. (2021). Analisis Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 145-156.

- Kurniawan, R., & Ramadhani, S. (2023). Kegagalan Regulasi Diri sebagai Prediktor Utama Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 34-45.
- Lubis, M. A., & Siregar, H. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 89-98.
- Pratiwi, I. D., & Utami, A. N. (2023). Fear of Failure dan Efikasi Diri: Bagaimana Keduanya Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa? *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 14(1), 12-25.
- Rizvi, A. H., & Syah, M. (2022). Penerapan Teori Belajar Sosial dalam Mereduksi Perilaku Menunda Tugas pada Mahasiswa. *Jurnal Imiah Muaddib*, 12(1), 55-67.
- Saputra, W. N. E., & Wardani, S. (2021). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Merunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 112-121.
- Sari, P. K., & Hartone, T. (2022). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Beban Tugas Kuliah Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), 201-213.
- Utami, R. D., Rahmawati, A., & Setiawan, B. (2024). Procrastination Cognition Model: Mengurai Masalah Emosi di Balik Kebiasaan Menunda Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 76-85.
- Waruwu, E., Zebua, A., & Ndraha, N. (2024). Faktor Lingkungan dan Sosial dalam Pembentukan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 340-349.
- Kurniawan, R., & Ramadhani, S. (2023). Kegagalan Regulasi Diri sebagai Prediktor Utama Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 34-45.
- Lubis, M. A., & Siregar, H. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 89-98.
- Pratiwi, I. D., & Utami, A. N. (2023). Fear of Failure dan Efikasi Diri: Bagaimana Keduanya Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa? *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 14(1), 12-25.

- Saputra, W. N. E., & Wardani, S. (2021). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Meredakan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 112-121.
- Utami, R. D., Rahmawati, A., & Setiawan, B. (2024). Procrastination Cognition Model: Mengurai Masalah Emosi di Balik Kebiasaan Menunda Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 76-85.
- Waruwu, E., Zebua, A., & Ndraha, N. (2024). Faktor Lingkungan dan Sosial dalam Pembentukan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 340-349.