

## Jatuh Bangun Manajemen Waktu Mahasiswa Aktif Organisasi pada jurusan PGMI di Batusangkar: Mengatasi Prokrastinasi Tugas Kuliah

Annisa Salsabilla<sup>1</sup>, Afrima Sari<sup>2</sup>, Safrizal<sup>3</sup>, Syaiful Marwan<sup>4</sup>, Yufi Latmini Lasari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Tanah Datar, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[annisasalsabila2005@gmail.com](mailto:annisasalsabila2005@gmail.com), <sup>2</sup>[afrimasari4@gmail.com](mailto:afrimasari4@gmail.com),  
<sup>3</sup>[safrizal@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:safrizal@uinmybatusangkar.ac.id), <sup>4</sup>[syaifulmarwan@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:syaifulmarwan@uinmybatusangkar.ac.id),  
<sup>5</sup>[yufilatminilasari@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:yufilatminilasari@uinmybatusangkar.ac.id)

### Abstract

*Student involvement in student organizations is a crucial element in supporting character development, leadership, and social skills; however, it also presents challenges in time management that may lead to academic procrastination. This study aims to comprehensively describe the dynamics of time management among students of the Islamic Elementary Teacher Education Program (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah/PGMI) who are actively involved in student organizations, as well as to understand the factors contributing to academic procrastination and the strategies employed to overcome it. This research employed a descriptive qualitative approach involving three PGMI students who were active in student organizations as research participants. Data were collected through in-depth interviews and field notes, then analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing, with data validity ensured through source triangulation. The findings indicate that academic procrastination is influenced by internal factors, including mental fatigue, digital distractions, a tendency to delay tasks, and perfectionism, as well as external factors such as family and social responsibilities that create role conflicts. The students developed time management strategies such as scheduling, task prioritization, distraction control, and task breakdown. Flexible time management contributes positively to students' academic and emotional well-being, with the social environment functioning as a reinforcing factor.*

**Keywords:** Time management, academic procrastination, active student organization members, PGMI

### Abstrak

Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi mahasiswa adalah elemen krusial yang mendukung pengembangan karakter, kepemimpinan, dan kemampuan sosial, tetapi juga menimbulkan tantangan dalam manajemen waktu yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademis. Penelitian ini bertujuan untuk secara komprehensif menggambarkan dinamika pengelolaan waktu mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) yang terlibat aktif dalam organisasi, sekaligus memahami faktor-faktor yang menyebabkannya mengalami prokrastinasi dan taktik yang diterapkan untuk mengatasinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan tiga orang mahasiswa PGMI yang aktif dalam organisasi sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan pencatatan lapangan, kemudian dianalisis dengan proses yang terdiri dari reduksi data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan, dengan validitas data diupayakan melalui triangulasi sumber. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal termasuk kelelahan mental, gangguan digital, pola pikir untuk menunda, dan sifat perfeksionis, serta faktor eksternal yang meliputi tanggung jawab keluarga dan sosial yang menciptakan konflik peran. Para mahasiswa merumuskan strategi pengelolaan waktu seperti perencanaan jadwal, prioritas tugas, pengendalian gangguan, dan pembagian tugas. Pengelolaan waktu yang fleksibel berkontribusi positif terhadap kondisi akademis dan emosional mahasiswa, didukung oleh lingkungan sosial yang berfungsi sebagai faktor penguat.

**Kata Kunci:** Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Aktif Organisasi, PGMI

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah faktor penting dalam membuka jalan menuju kemajuan suatu negara, karena secara fundamental pendidikan berperan sebagai garda terdepan untuk mencapai kesuksesan atau kemajuan suatu bangsa. Melalui pendidikan, akan tercipta individu-individu cerdas yang memiliki pengetahuan serta keterampilan yang mereka

kembangkan selama menjalani proses belajar (Safrizal, Sastri, dkk., 2022). Menurut Sunarti dan Anastasha (2023: 45) "Belajar adalah suatu usaha untuk mengubah perilaku individu, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Proses belajar tidak hanya fokus pada aspek kognisi siswa, tetapi juga mempertimbangkan sikap dan kemampuan mereka".

Perkuliahan merupakan bentuk dari mencapai pendidikan dengan belajar sebagai usaha untuk mengubah perilaku individu, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Mahasiswa di universitas menghadapi beragam tuntutan yang mencakup aspek akademik, interaksi sosial, dan pengembangan pribadi. Di samping kewajiban untuk menghadiri kelas dan menyelesaikan tugas-tugas akademis, mahasiswa juga diharapkan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di organisasi sebagai media untuk meningkatkan kepemimpinan, keterampilan sosial, serta rasa tanggung jawab bersama. Partisipasi dalam organisasi mahasiswa dianggap sebagai elemen krusial dalam proses pembentukan kepribadian dan kemampuan mahasiswa sebagai calon pemikir dan penggerak perubahan dalam masyarakat.

Namun, di balik sejumlah keuntungan tersebut, keterlibatan dalam organisasi juga membawa dampak berupa meningkatnya beban kegiatan dan kerumitan dalam manajemen waktu. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi perlu membagi waktu di antara kuliah, tugas sekolah, rapat organisasi, kegiatan di lapangan, serta urusan pribadi dan keluarga. Ketidakseimbangan dalam pengaturan waktu ini dapat menimbulkan berbagai masalah di bidang akademik, salah satunya adalah penundaan akademik, yang merupakan tindakan mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas kuliah secara sadar meskipun individu menyadari efek buruk dari penundaan tersebut. Radika dan Lasari (2024) menyatakan bahwa disiplin merupakan perilaku yang dilakukan secara teratur hingga menjadi kebiasaan. Selain itu, kerja keras juga diperlukan agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun menghadapi berbagai hambatan. Tanggung jawab akademik tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sesuai target, sehingga dapat meminimalkan perilaku prokrastinasi dalam penyelesaian tugas kuliah.

Prokrastinasi akademik merujuk pada tindakan menunda atau menanggguhkan tugas akademis yang seharusnya diselesaikan, meskipun individu menyadari dampak negatif yang mungkin timbul akibat penundaan tersebut. Sikap ini tidak hanya dianggap sebagai kebiasaan malas, melainkan sebagai fenomena psikologis yang rumit, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam dan luar diri mahasiswa. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, prokrastinasi sering kali dihubungkan dengan stres yang terkait dengan akademik, rendahnya semangat, kecemasan terhadap penilaian, serta keterbatasan dalam mengatur waktu dengan efektif (Setiawati & Nurjanah, 2024; Nakhma'ussolikhah et al., 2024).

Manajemen waktu adalah keterampilan yang melibatkan perencanaan, pengaturan, dan pengawasan penggunaan waktu untuk mencapai sasaran tertentu. Pelajar yang dapat mengatur waktu dengan baik mampu mengidentifikasi prioritas tugas, menyusun rencana yang dapat dilaksanakan, serta mengurangi gangguan yang bisa menghalangi penyelesaian tugas akademik. Berbagai studi menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara manajemen waktu dan penundaan dalam akademik — semakin baik keterampilan dalam mengelola waktu, semakin sedikit mahasiswa yang menunda penyelesaian tugas (Angel Sadut, 2024; Nadilla Aggahra & Zul Afdal, 2025).

Penelitian yang dilakukan di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola waktu seringkali menjadi faktor utama yang mendorong perilaku prokrastinasi. Sebagai contoh, studi kuantitatif mengenai mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu

yang buruk cenderung mengalami tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi, dan sebaliknya (Angel Sadut, 2024). Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa keterampilan dalam manajemen waktu dan motivasi belajar secara bersamaan dapat menjelaskan variasi yang cukup signifikan dalam perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa (Nadilla Aggahra & Zul Afdal, 2025).

Bahwa keterkaitan antara manajemen waktu dan penundaan akademik telah terbukti secara statistik, tetapi studi-studi tersebut masih memiliki kelemahan dalam menggambarkan makna subjektif dari pengalaman mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, banyak penelitian yang masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya mengukur nilai atau hubungan antar variabel, tanpa menggali lebih dalam mengenai narasi pengalaman mahasiswa dalam menjelaskan fenomena ini. Sementara itu, pengalaman subjektif mahasiswa—seperti bagaimana mereka merasakan tekanan waktu saat harus memenuhi tenggat organisasi dan tugas kuliah secara bersamaan—merupakan elemen penting yang perlu diakui untuk memahami secara menyeluruh fenomena penundaan akademik di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam organisasi.

Lebih spesifik, penelitian yang mengkaji mahasiswa yang terlibat dalam organisasi di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) masih cukup sedikit ditemukan dalam kajian lokal maupun nasional. Walaupun banyak penelitian tentang prokrastinasi telah dilakukan di berbagai bidang dan jenjang pendidikan, situasi mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki dinamika khas yang melibatkan distribusi perhatian waktu: antara kewajiban akademis, tanggung jawab di organisasi, serta tuntutan dari lingkungan sosial dan keluarga. Kekurangan penelitian semacam ini mengindikasikan perlunya pendekatan kualitatif yang menyelidiki pengalaman, pandangan, dan cara mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dalam mengelola waktu agar dapat mengatasi kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Dengan mempertimbangkan posisi tersebut, studi ini hadir untuk mengisi kekosongan dalam kajian prokrastinasi akademik melalui metode kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa PGMI yang aktif dalam organisasi di Batusangkar. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami "jatuh bangun" dalam pengelolaan waktu mahasiswa ketika berhadapan dengan tuntutan akademik dan organisasi, serta untuk mengidentifikasi strategi praktis yang mereka terapkan guna mengatasi kebiasaan menunda penyelesaian tugas kuliah. Diharapkan, hasil dari penelitian ini akan memberikan sumbangsih yang signifikan terhadap pengembangan studi manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, dan juga akan memberikan saran praktis bagi mahasiswa, dosen, serta pemangku kepentingan pendidikan untuk merancang intervensi pembelajaran yang lebih relevan dan manusiawi.

## **B. PELAKSAAN DAN METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) di Batusangkar. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih satu bulan, dimulai pada tanggal 17 Oktober hingga 24 November. Rentang waktu tersebut digunakan untuk proses pengumpulan data secara bertahap melalui wawancara dan pencatatan lapangan sesuai dengan kebutuhan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa PGMI yang aktif mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa mahasiswa tersebut memiliki pengalaman langsung dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan aktivitas organisasi. Latar belakang subjek yang aktif organisasi dipandang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mengkaji manajemen waktu dan prokrastinasi tugas kuliah pada mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan strategi mahasiswa dalam mengelola waktu serta mengatasi kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna subjektif yang dialami oleh subjek penelitian dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan catatan lapangan. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi terkait pengalaman mahasiswa dalam mengatur waktu, faktor-faktor yang mendorong terjadinya penundaan tugas, serta strategi yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas kuliah di tengah aktivitas organisasi. Catatan lapangan digunakan untuk memperkuat data hasil wawancara dan menangkap konteks situasi penelitian secara lebih komprehensif.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan makna data berdasarkan pola-pola yang ditemukan selama proses analisis. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian dan catatan lapangan. Dengan demikian, data yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dan mampu menggambarkan fenomena manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PGMI aktif organisasi secara objektif dan mendalam.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serangkaian observasi dan wawancara mendalam yang telah dilakukan terhadap subjek penelitian, ditemukan bahwa fenomena prokrastinasi akademik di kalangan aktivis organisasi bukanlah sebuah kejadian tunggal yang berdiri sendiri. Perilaku ini muncul sebagai hasil dari interaksi kompleks antara tuntutan eksternal dan manajemen internal individu. Penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam berprestasi di luar kelas, mereka seringkali terjebak dalam pola penundaan yang berulang. Secara lebih spesifik, ditemukan beberapa faktor utama yang menjadi pemicu munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai berikut:

#### **Faktor Pendorong Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi Kelelahan Mental**

Hasil studi menunjukkan bahwa penundaan akademik pada mahasiswa PGMI yang aktif dalam organisasi dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik dari dalam diri maupun luar. Salah satu faktor utama adalah kelelahan mental yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas akademik dan organisasi. Mahasiswa harus menghadapi jadwal yang sangat padat, sehingga energi serta fokus untuk memulai tugas akademik menjadi berkurang. Hal ini membuat mahasiswa menunda penyelesaian tugas meskipun mereka menyadari tenggat waktu yang ada. Kesibukan mahasiswa PGMI UIN Mahmud Yunus Batusangkar dalam organisasi seringkali berbenturan dengan tugas akademik yang kompleks..Sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan dengan DJ sebagai berikut.

*"Kadang aku ngerasa capek banget, pengen istirahat, pengen waktu sendiri, tapi nggak sempat. Di situ aku sering ngerasa lelah secara emosional kek, kapan ya kak aku bisa me-time gitu kaaaak."  
(W1 / 17 Oktober 2025)*

Sejalan dengan hasil tersebut, sejumlah mahasiswa PGMI lainnya juga merasakan kelelahan mental, terutama bagi mereka yang terlibat aktif dalam berbagai kegiatan organisasi mahasiswa. Tingginya keterlibatan dalam organisasi mengharuskan mahasiswa untuk berinteraksi secara terus-menerus, berpikir kritis, dan membuat keputusan, yang secara tidak langsung menguras tenaga psikologis mereka. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh pada keadaan emosional serta motivasi akademik mahasiswa.

*"Terus karena aku juga aktif di organisasi, sering banget energiku udah habis di situ"* (W2/04 November 2025)

Dua pandangan di atas menyatakan bahwa keterlibatan langsung mahasiswa PGMI dalam organisasi secara signifikan mempengaruhi pengeluaran energi fisik dan mental, yang mengakibatkan mahasiswa memasuki kegiatan akademik dalam keadaan lelah. Energi yang telah terpakai banyak oleh kegiatan organisasi membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan perkuliahan dengan cara yang maksimal.

*"Ini harus siap itu harus siap, organisasi minta kita selalu ada, tugas kuliah juga jadi aku merasa stresss waktu tu kak mana organisasi aku uga banyak kak, di organisasi ini ada tugas, di organisasi ini juga ada tugas aku kak"* W3/24 Desember 2025)

Mengacu pada informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kelelahan mental adalah faktor internal utama yang berperan dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa PGMI yang terlibat dalam organisasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aggahra dan Afdal (2025) menunjukkan bahwa kelelahan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa. Kelelahan mental muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan menurunnya energi psikologis, konsentrasi, serta motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Peneliti yang dilakukan oleh Putri, Anwar, dan Rahmawati (2022) mengungkapkan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa dalam organisasi berpotensi menimbulkan kelelahan psikologis, terutama ketika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Mahasiswa yang aktif berorganisasi dituntut untuk terus berinteraksi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tanggung jawab kolektif, yang pada akhirnya menguras energi mental. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Hidayat (2021) menyatakan bahwa stress akademik yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi kelelahan emosional, yang selanjutnya memicu prokratinasi akademik.

### **Faktor Distraksi Sosial**

Selain kelelahan mental, gangguan dari alat elektronik dan platform sosial menjadi penyebab utama yang penting. Para mahasiswa menghadapi tantangan dalam menjaga konsentrasi ketika smartphone berada dalam jangkauan mereka saat menyelesaikan pekerjaan.

*"Eee... itu karena hp, karena pengaruh hp ini sangat besar, saat kita ingin mengerjakan tugas nabb, kan dalam mengerjakan tugas kan terus ada lah hp disamping bunyi notif"* (W1/17 Oktober 2025)

Pernyataan dari informan W1 menekankan bahwa keberadaan smartphone selama pengerjaan tugas menjadi faktor utama yang mengganggu konsentrasi mahasiswa, terutama disebabkan oleh munculnya notifikasi yang terus-menerus. Gangguan ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk tetap terfokus saat belajar, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi dalam waktu yang lama.

*"Ibaratnya sabtu minggu senin aku libur kan kak, jadi aku memanfaatkan libur tu emang untuk scroll tik tok lah, jadi ga selesai tugasnya kak"* (W3/24 November 2025)

Pernyataan dari informan W3 mengungkapkan bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan akademis justru dialihkan untuk aktivitas di media sosial, sehingga tugas-tugas tersebut tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Kebiasaan ini berpengaruh langsung terhadap penumpukan tugas yang tidak diselesaikan sesuai jadwal. Hal ini sejalan dengan pernyataan informan W2 yang menegaskan bahwa penggunaan smartphone menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga menegaskan fakta bahwa penggunaan perangkat yang tidak terkendali menjadi salah satu penyebab utama prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

*"Kadang karena liat hp tu tugas-tugas jadi ketinggalan, apalagi ketika masuk notif gitu kadang aku jadi terlena gitu dan engga sadar kalo waktu aku buat bikin tugas itu udah kebuang, apalagi pas ada notifikasi shoope itu kadang aku liat-liat barang gitu dan ga sadar aja sama waktu."* (W2/04 November 2025).

Berdasarkan temuan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebagian besar dipicu oleh faktor distraksi digital, utamanya smartphone. Fenomena ini berakar pada kegagalan mahasiswa dalam mengendalikan godaan notifikasi dan aktivitas scrolling di media sosial atau aplikasi hiburan/belanja. Distraksi ini mengakibatkan kehilangan kontrol atas waktu (waktu terbuang tanpa disadari) dan mengarah langsung pada penumpukan tugas yang tidak terselesaikan sesuai jadwal.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo & Lestari (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat ketergantungan smartphone dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ketergantungan ini menciptakan dorongan kompulsif untuk memeriksa gawai, mengganggu alur kerja dan fokus. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Wibowo, Susanto, & Dewi (2024) yang menyoroti dampak negatif multitasking digital (berusaha mengerjakan tugas sambil merespons notifikasi) terhadap efektivitas belajar. Multitasking ini tidak hanya menghambat penyelesaian tugas tetapi juga meningkatkan beban kognitif. Sifat adiktif media sosial, seperti yang terlihat pada kasus scrolling (W3), sejalan dengan temuan Salsabila & Rosyidah (2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan Fear of Missing Out (FOMO) berkontribusi besar dalam mengalihkan waktu produktif yang seharusnya digunakan untuk belajar.

Selain kelelahan mental, gangguan dari alat elektronik dan platform sosial menjadi penyebab utama yang penting. Para mahasiswa menghadapi tantangan dalam menjaga konsentrasi ketika smartphone berada dalam jangkauan mereka saat menyelesaikan pekerjaan. Situasi ini mendukung hasil penelitian Wahidah & Khoirunnisa (2023) yang mengindikasikan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan memiliki hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi dalam akademik mahasiswa. Keterkaitan antara kelelahan emosional dengan distraksi digital ini juga diperkuat oleh penelitian Zahrani & Rizhiy (2021), yang menemukan bahwa *academic burnout* (kelelahan akademik) memiliki korelasi signifikan dengan tingkat prokrastinasi. Mahasiswa yang sudah terkuras energinya di organisasi cenderung mencari pelarian instan melalui media sosial untuk mendapatkan dopamin cepat, yang justru semakin menjauhkan mereka dari penyelesaian kewajiban akademik

### **Pola Pikir Menunda Tugas**

Faktor internal lainnya yang secara signifikan menghambat produktivitas mahasiswa adalah pola pikir "nanti saja" dan keinginan yang berlebihan untuk mencapai kesempurnaan atau

perfeksionisme. Kecenderungan prokrastinasi ini sering kali muncul karena mahasiswa merasa masih memiliki waktu yang cukup luas, sehingga mereka terjebak dalam rasa aman palsu yang menunda pengerjaan tugas-tugas krusial. Di sisi lain, perfeksionisme sering kali menjadi bumerang; ketakutan bahwa hasil akhir tidak akan memenuhi ekspektasi atau standar tinggi yang ditetapkan justru menciptakan kelumpuhan dalam bertindak (*analysis paralysis*). Akibatnya, mahasiswa lebih memilih untuk menunda memulai pekerjaan daripada harus menghadapi risiko kegagalan atau ketidaksempurnaan. Kombinasi antara manajemen waktu yang buruk dan beban psikologis ini tidak hanya menurunkan kualitas hasil akademik, tetapi juga memicu stres berkepanjangan akibat penumpukan beban kerja di akhir tenggat waktu...Sebagaimana hasil wawancara dengan SD.

*"ah nanti lah, bentar pun tugas ini dikerjakan tapi kenyataannya ga ada di kerjakan dan di tumpuk, sedangkan tugas lain juga masuk dan banyak tugas deadline yang mau dikerjakan jadi gatau kadang tugas mana dulu dikerjakan."* (W1/17 Oktober 2025)

Pernyataan dari informan W1 menunjukkan adanya kebiasaan menunda dengan keyakinan bahwa tugas bisa dikerjakan di waktu lain, sehingga mahasiswa merasa tidak ada urgensi untuk segera memulai aktivitas akademik. Pola pikir "nanti" ini membuat mahasiswa menganggap remeh pentingnya deadline tugas yang ada. Kebiasaan ini berlanjut seperti yang dinyatakan oleh informan W2, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa sering menunda pengerjaan dengan menjadwalkan ulang tugas di malam hari atau ke hari berikutnya, dengan percaya bahwa waktu yang tersisa masih cukup. Akibatnya, kebiasaan ini semakin memperkuat perilaku prokrastinasi dalam dunia akademik karena tugas terus ditunda tanpa adanya rencana yang jelas.

*"Aku juga sering ngerasa, "ah nanti aja malam" atau "besok pagi masih sempat, tapi itu hanya omongan aku di mulut tugas-tugas aku emeng benar-benar jadi numpuk dan jadi tambah malas ngerjain nya."* (W2/04 November 2025)

Pernyataan dari informan W2 menyatakan bahwa kebiasaan menunda dengan cara menggeser waktu penyelesaian tugas ke malam atau hari berikutnya menunjukkan kurangnya rencana dan pengaturan prioritas dalam aspek akademik. Penundaan yang berlangsung terus-menerus ini mengakibatkan penumpukan tugas yang tidak diselesaikan sesuai jadwal. Situasi ini kemudian menyebabkan kebingungan dalam memilih tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, seperti yang dijelaskan dalam wawancara berikut.

*"Jadi dari sana aku kayak bingung mau ngerjain yang mana dulu, dan tugas ini yang membuat aku lalai juga karena tugas ini menumpuk kak, setia pharinyaaaa. Jadi kayak, eee setiap hari itu ada tugas itu datang kak."* (W3/24 November 2025)

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipicu oleh adanya distorsi kognitif berupa optimisme palsu terhadap waktu (*false sense of security*) dan kegagalan dalam melakukan regulasi diri (*self-regulation failure*). Mahasiswa cenderung melakukan mood repair atau mencari kenyamanan sesaat dengan menunda tugas yang dianggap berat, tanpa menyadari bahwa penumpukan tugas di kemudian hari justru akan meningkatkan beban psikologis dan menurunkan kualitas hasil kerja. Mengacu pada informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kelelahan merupakan faktor internal utama yang berperan dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa PGMI yang terlibat dalam organisasi. Kelelahan ini muncul akibat beban kerja ganda (*role overload*) yang menuntut energi kognitif dan emosional secara simultan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Sunarti (2023), Kerumitan tugas ini menuntut manajemen waktu yang efektif agar mahasiswa tidak terjebak dalam prokrastinasi akademik situasi ini mendukung hasil penelitian Wahidah & Khoirunnisa (2023) yang mengindikasikan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan memiliki hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi dalam akademik mahasiswa. Sebagaimana hasil wawancara yang disampaikan SK sebagai berikut. Sejalan dengan temuan Savira & Nuqul (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi seringkali mengalami penurunan self-efficacy akibat kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya memicu tindakan menunda-nunda tugas kuliah sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri dari stres. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya regulasi diri dalam penggunaan teknologi. Ini sejalan dengan teori prokrastinasi yang diusulkan oleh Steel (2007) yang diacu oleh Nike dan Triana (2020), yang mengungkapkan bahwa ketakutan terhadap kegagalan serta standar yang terlalu tinggi pada diri sendiri dapat memperkuat kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

### Tanggung Jawab Keluarga

Tanggung jawab keluarga menjadi faktor luar yang memengaruhi kebiasaan menunda tugas akademik para mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua atau keluarga besar biasanya memiliki tugas non-akademik, seperti membantu pekerjaan rumah, merawat anggota keluarga, atau terlibat dalam bisnis keluarga. Tugas-tugas ini secara tidak langsung mengurangi waktu, tenaga, dan perhatian mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik, sehingga membuat mereka cenderung menunda pekerjaan kuliah.

*"eee sama rutinitas kita kan tinggalnya dirumah kan dengan orang tua, itu menjadi penyebab saya menunda tugas karena kadang saya harus menolalolong pekerjaan rumah dulu belum lagi tugas-tugas organisasi yang membuat penundaan tugas." (W1, 17 Oktober 2025)*

Temuan yang disampaikan oleh informan W1 diperkuat oleh pernyataan informan lainnya. Informan W2 juga mengungkapkan bahwa keterlibatannya dalam organisasi menyebabkan berkurangnya energi yang seharusnya dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik

*"jadi saya dirumah saya juga membantu orang tua di rumah, orasng tua saya kan jualan juga, jadi saya bantuin jualan juga dan waktu buat bikin tugas itu benar-benar ga ada, kadang di janjiin makam tapi ujung-ujungnya ga da terkerjakan." (W2/04 November 2025)*

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tanggung jawab keluarga menjadi faktor eksternal yang konsisten memengaruhi kebiasaan menunda tugas akademik. Informan W3 memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa kewajiban membantu orang tua di rumah sering mengganggu waktu pengerjaan tugas.

*"Soalnya di rumah aku sering bantu orang tua, kadang diminta tolong pas aku lagi mau ngerjain tugas nah dari itu kadang aku udah malas aja buat ngelanjutin bikin tugas nya kakek." (W3/24 November 2025)*

Berdasarkan wawancara dengan narasumber W1, W2, dan W3, dapat diambil kesimpulan bahwa penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa PGMI yang terlibat dalam organisasi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Kelelahan mental yang dirasakan oleh mahasiswa akibat meningkatnya tuntutan akademik dan keterlibatan dalam organisasi menjadi faktor utama internal yang menurunkan level energi, konsentrasi, dan dorongan untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai waktu. Hal ini juga

terlihat jelas pada narasumber W1 dan W2 yang sama-sama menekankan bahwa mereka merasa kehilangan energi emosional setelah terlibat dalam aktivitas organisasi.

Temuan ini sesuai dengan penelitian yang menekankan peran keluarga sebagai lingkungan terdekat yang memengaruhi cara mahasiswa belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan tim (2022) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari keluarga berhubungan dengan meningkatnya kebiasaan menunda tugas akademik, terutama ketika tuntutan keluarga dirasa lebih berat dibanding tugas belajar. Penelitian serupa juga disampaikan oleh Sari dan Lestari (2021), yang menyebutkan bahwa adanya konflik antara tuntutan keluarga dan peran sebagai mahasiswa dapat mengurangi kemampuan mengatur waktu, sehingga mahasiswa cenderung menunda menyelesaikan pekerjaan akademik. Selain itu, penelitian Putri (2020) juga menunjukkan bahwa ketika mahasiswa terlibat dalam pekerjaan keluarga tanpa adanya pembagian tugas yang jelas, hal ini bisa menyebabkan rasa lelah secara mental. Hal ini berdampak pada kebiasaan menunda tugas. Dari sudut pandang kualitatif, tanggung jawab keluarga tidak hanya dianggap sebagai tugas yang menguras waktu, tetapi juga dianggap sebagai pengalaman pribadi mahasiswa dalam berusaha menyeimbangkan tugas akademik dengan peran di rumah. Penelitian terbaru oleh Hidayat et al. (2023) menjelaskan bahwa ketika batasan antara tanggung jawab personal dan akademik menjadi kabur, individu akan mengalami kelelahan kognitif yang memicu mekanisme pertahanan diri berupa penundaan (*avoidance behavior*). Selain itu, dukungan otonomi dari keluarga memegang peranan kunci. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) yang ditekankan oleh Ryan dan Deci (2020), jika keluarga memberikan tekanan berlebih tanpa memberikan ruang otonomi bagi mahasiswa untuk mengatur jadwal belajarnya, maka motivasi intrinsik mahasiswa akan menurun. Penurunan motivasi inilah yang secara langsung berkorelasi dengan tingginya tingkat *prokrastinasi* akademik karena tugas kuliah dianggap sebagai beban tambahan, bukan kewajiban pengembangan diri.

### Tanggung Jawab Sosial

Selain tugas keluarga, tugas sosial juga menjadi faktor luar yang memengaruhi munculnya *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, tugas sosial diartikan sebagai partisipasi mahasiswa dalam berbagai peran sosial di luar keluarga, seperti organisasi mahasiswa, komunitas, atau kegiatan non-akademik lainnya. Partisipasi tersebut sering kali menimbulkan bentrokan antara tugas akademik dan tuntutan sosial yang harus diselesaikan secara sekaligus. Sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan SD, sebagai berikut.

*"Ha setiap harinya, setiap hari itu kan kita punya kegiatan yang berbeda eee sama rutinitas kita kan tinggalnya dirumah kan dengan orang tua. Banyak pekerjaan rumah, tugas, dan organisasi"* (W1, 17 Oktober 2025)

Sejalan dengan temuan di atas partisipasi mahasiswa dalam kegiatan sosial sering menimbulkan bentrokan akademik, khususnya bagi mahasiswa aktif organisasi. Dimana sering kali aktivitas seperti kegiatan organisasi dan perkuliahan berbentrokan.

*"Seringkali rapat hampir tiap hari dan itupun di organisasi yang berbeda dan kepanitian nya pun juga memiliki tupoksi yang beda-beda, terus ada agenda yang nggak bisa ditinggal, sementara tugas kuliah juga mulai numpuk. Di situ aku ngerasa kewalahan dan ga bisa ngerjain tugas, aku ngerjain nya pas memang mau deadline."* (W2/4 November 2025)

Dua pendapat diatas menyebutkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam berbagai peran sosial diluar keluarga, seperti organisasi mahasiswa, komunitas, maupun dalam kegiatan non

akademik lainnya. Hal ini menimbulkan kesibukan yang menyebabkan tingginya prokratinasi bagi mahasiswa aktif organisasi.

*"di pramuka itu ada beberapa kegiatan yang sekarang eeee itu, di semester sekarang ini aku menjadi kayak OC nya gitu kak, secepat nya kan nah jadi secepat itu kadang ada beban tersendiri apalagi menyurat ini dan banyak juga revisi-revisinya. (W3/24 November 2025)*

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa benturan jadwal antara beban tugas akademik dan intensitas kegiatan organisasi merupakan salah satu faktor determinan yang memicu tingginya angka prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi. Ketidakmampuan dalam menyelaraskan prioritas antara tanggung jawab struktural di organisasi dengan kewajiban studi sering kali menciptakan tekanan waktu yang signifikan. Kondisi ini memaksa mahasiswa untuk melakukan skala prioritas yang keliru, di mana tugas kuliah sering kali ditangguhkan demi menuntaskan program kerja organisasi yang dianggap lebih mendesak. Akibatnya, akumulasi tugas akademik yang tertunda tersebut tidak hanya menurunkan performa intelektual mahasiswa, tetapi juga menciptakan pola perilaku menunda-nunda yang menjadi kebiasaan kronis dalam lingkungan akademik mereka.

Penelitian oleh Pratama dan Hidayat (2022) menunjukkan bahwa adanya konflik antara peran akademik dan peran sosial dapat memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi atau kegiatan sosial terkadang kesulitan untuk menentukan prioritas tugas belajar, sehingga cenderung menunda-nunda penyelesaian pekerjaan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Fitriani (2021), yang menjelaskan bahwa tekanan dari lingkungan sosial serta keterikatan terhadap kelompok atau komunitas tertentu bisa membuat mahasiswa lebih fokus pada kegiatan sosial dibandingkan tugas akademik. Dalam pendekatan kualitatif, tanggung jawab sosial dipahami sebagai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ekspektasi sosial dari lingkungan sekitarnya. Mahasiswa sering kali merasa memiliki kewajiban moral untuk memenuhi peran sosial tersebut, meskipun harus mengorbankan waktu belajar. Kondisi ini selaras dengan temuan Wahyuni (2020) yang menegaskan bahwa konflik antarperan sosial dan akademik dapat memicu stres akademik, yang kemudian mendorong perilaku prokrastinasi sebagai bentuk coping yang kurang adaptif.

### **Strategi Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Mengatasi Prokrastinasi Membuat schedule**

Meskipun sering kali dihadapkan pada dinamika kompleks dan berbagai hambatan struktural, para mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) yang terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan tetap menunjukkan komitmen tinggi untuk mengevaluasi sekaligus memperbaiki manajemen waktu mereka. Upaya sistematis ini dilakukan guna meminimalisir kecenderungan prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda tugas akademik yang berisiko menghambat prestasi. Salah satu strategi fundamental yang mereka implementasikan secara konsisten adalah penyusunan jadwal harian yang komprehensif. Jadwal tersebut dirancang bukan sekadar sebagai pengingat, melainkan sebagai instrumen strategis untuk menciptakan keseimbangan yang proporsional antara Sebagaimana hasil wawancara oleh DJ, sebagai berikut.

*"kita kan ada jam-jam kosong itu eee nanti dibikinkan jam kosong ini, kita makan, terus bikin tugas yang mau kita selesaikan jadi setiap harinya udah diatur target yang mau dikerjain kak, bikin schedule gitu.." (W2, 24 November 2025)*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dianalisis bahwa mahasiswa melakukan optimalisasi waktu luang di sela-sela perkuliahan sebagai langkah preventif terhadap penumpukan tugas. Upaya informan dalam penyelesaian tugas yaitu dengan membuat schedule (penjadwalan) untuk menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya skala prioritas.

*"Selain itu, aku juga kadang bikin jadwal sederhana di kertas, kayak bikin schedule gitu note terus aku tempel di dinding meja belajar biar aku ingat sama tugas-tugas yang deadline nya kapan." (W1/17 Oktober 2025)*

Temuan ini mengindikasikan bahwa ada pola di kalangan mahasiswa yang cenderung memanfaatkan media visual atau alat bantu luar dalam mengatur waktu. Hal ini sejalan dengan temuan oleh informan W2 mengenai pembuatan schedule pada jam kosong.

*"disemester sekarang, eee saya e bikin itu di kertas kayak jadwal schedule gitu kan nah nanti aku tempel di dinding gitu biar aku ingat sama tugas-tugas yang bakal aku kerjain " (W3/24 November 2025)*

Berdasarkan keseluruhan hasil temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi merupakan upaya adaptif dan multidimensi yang berakar pada kesadaran strategis individu serta dukungan dan tantangan lingkungan. Strategi inti yang diterapkan adalah pembuatan schedule atau penjadwalan yang berfungsi sebagai instrumen preventif terhadap prokrastinasi, memungkinkan optimalisasi waktu luang (jam kosong) dan penetapan target harian yang terukur. Schedule ini, yang sering kali divisualisasikan pada media fisik, menunjukkan adanya kesadaran akan skala prioritas dan memperkuat disiplin diri. Selain penjadwalan, mahasiswa juga efektif menggunakan teknik membagi tugas (chunking) untuk mengurangi beban psikologis dan menerapkan prioritas berdasarkan urgensi (mendahulukan tugas kuliah). Upaya ini didukung oleh lingkungan sosial—teman sebaya bertindak sebagai pengingat dan mitra diskusi—serta keluarga yang memberikan dukungan emosional dan mengingatkan tanggung jawab. Namun, efektivitas seluruh strategi ini terancam oleh distraksi digital (smartphone), yang menjadi faktor utama pemicu prokrastinasi melalui notifikasi dan scrolling, menyebabkan kehilangan kontrol atas waktu produktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Dewi, & Agustini (2023) menekankan bahwa salah satu komponen kunci dari manajemen waktu yang efektif adalah pengaturan tujuan harian yang spesifik dan terukur. Mahasiswa yang gagal menetapkan target harian (seperti yang dilakukan W2) cenderung lebih mudah jatuh ke dalam perilaku prokrastinasi. Penjadwalan, dalam hal ini, bertindak sebagai alat untuk mendistribusikan beban kerja secara merata (time distribution). Pemanfaatan media fisik (kertas) yang ditempel di dinding (W1 dan W3) selaras dengan konsep visualisasi tugas dan self-monitoring. Penelitian oleh Adelia, Widyani, & Santoso (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan alat bantu visual (seperti planner atau sticky notes) untuk memetakan tugas, menunjukkan peningkatan self-control dan kesadaran terhadap tenggat waktu. Visualisasi berfungsi sebagai pengingat konstan (constant cue) yang sulit diabaikan. Mengingat subjek penelitian Anda adalah mahasiswa yang aktif berorganisasi, temuan ini sangat relevan dengan penelitian Sutrisno & Widiastuti (2024). Mereka meneliti strategi mahasiswa aktivis dalam mencapai keseimbangan peran (role balance) antara akademik dan non-akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa penjadwalan yang ketat dan fleksibel adalah satu-satunya cara bagi mahasiswa untuk mengalokasikan waktu luang (jam-jam kosong) secara strategis, sehingga komitmen organisasi tidak mengorbankan tugas kuliah.

## Memilih Skala Prioritas

Mahasiswa juga menggunakan cara memilih apa yang lebih penting berdasarkan kebutuhan mendesak dan batas waktu (*deadline*). Tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan dalam waktu dekat biasanya dikerjakan lebih dulu dibandingkan kegiatan lainnya. Pilihan ini mencerminkan penerapan langsung dari prinsip manajemen waktu yang mengutamakan urgensi dan dampak akademik. Sebagaimana hasil wawancara dengan SD, ditemukan:

*"Eeeee, pertama itu, aku kayak memprioritaskan mana yang lebih penting dulu ndak kak, kalau misalnya sempat baru aku lanjut buat ngerjain tugas nya yang lain, tapi kebanyakan emang tugas yang benar-benar deadline itu yang bisa di kerjakan."*

(W2/04 November 2025)

Temuan dari Informan W2 ini sejalan dengan strategi yang diterapkan oleh informan lain, yang menunjukkan bahwa prioritas utama diletakkan pada tanggung jawab akademik inti, terutama saat mendekati batas waktu penyerahan tugas.

*"Biasanya kalau tugas kuliah deadline-nya udah dekat, aku selesaikan dulu tugas kuliah, baru lanjut tugas organisasi. Karena gimapun juga kuliah ini nomor satu kak. Tapi organisasi juga bisa di nomor duakan."* (W1/17 Oktober 2025)

Berdasarkan dua temuan di atas, terlihat adanya konsensus di kalangan mahasiswa untuk mendahulukan tugas kuliah (yang memiliki konsekuensi akademik langsung) dibandingkan dengan tugas non-akademik (organisasi) ketika dihadapkan pada tenggat waktu yang ketat.

*"Jadi kayak gini kak, misalnya aku ada deadline tugas, terus ada deadline tugas dimorganisasi yang harus langsung dikerjakan kan kak. Jadi kalau aku pribadi tu lebih, menyelesaikan tugas kuliah dulu kak."* (W3/24 November 2025)

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan, dapat ditarik sebuah kesimpulan komprehensif bahwa mahasiswa telah secara efektif menginternalisasi dan menerapkan prinsip skala prioritas yang mengacu pada matriks urgensi dalam manajemen waktu mereka sehari-hari. Fenomena ini tercermin dari adanya kecenderungan kuat di kalangan mahasiswa untuk menempatkan tugas-tugas akademik sebagai prioritas utama di atas kewajiban non-akademik, termasuk aktivitas organisasi, terutama ketika faktor tenggat waktu (*deadline*) menjadi variabel penentu yang mendesak. Manifestasi dari perilaku ini mencerminkan tingkat kematangan dalam proses pengambilan keputusan strategis, di mana mahasiswa mampu menimbang risiko secara rasional guna memastikan kualitas dan hasil capaian akademik mereka tidak terdegradasi oleh intensitas komitmen luar lainnya.

Lebih jauh, berdasarkan penelitian marsela dan irianto (2024) hasil yang mengindikasikan bahwa siswa lebih memprioritaskan tugas kuliah dengan *deadline* mendekat dibandingkan dengan tugas organisasi sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang baik berdampak pada pengurangan prokrastinasi akademis, di mana mahasiswa yang dapat menentukan prioritas tugas menunjukkan perilaku manajemen waktu yang lebih terencana dan adaptif. penelitian oleh Kurniawan dan Rahayu (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterlibatan organisasi yang tinggi cenderung mengembangkan kemampuan metakognitif yang lebih baik. Mereka belajar dari pengalaman bahwa kegagalan mengelola prioritas berakibat fatal, sehingga mereka menerapkan strategi "penyaringan tugas" secara otomatis untuk melindungi indeks prestasi mereka. tanggung jawab akademik, dedikasi pada program kerja organisasi, serta pemenuhan kebutuhan urusan pribadi. Cara ini

sesuai dengan hasil penelitian Sadut (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin membuat jadwal cenderung lebih jarang mengalami prokrastinasi.

### **Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Minim Distraksi**

Selain pengelolaan jadwal, strategi teknis lain yang diimplementasikan secara konsisten oleh para informan adalah dengan menciptakan lingkungan belajar yang minim distraksi, yakni melalui tindakan menjauhkan perangkat ponsel dari jangkauan fisik atau mengaktifkan fitur mode diam (*silent mode*) selama proses pengerjaan tugas berlangsung. Langkah preventif ini diambil dengan tujuan fundamental untuk meminimalisir interupsi digital yang sering kali memicu fragmentasi perhatian. Dengan mengeliminasi potensi gangguan tersebut, para mahasiswa dapat mencapai tingkat fokus yang lebih mendalam, sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan konsentrasi belajar serta optimalisasi penyerapan materi akademik secara lebih efektif. Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh DJ, sebagai berikut.

*"setiap bikin tugas saya jauhkan hp,nah, saya rasa saya tidak membutuhkan hp waktu membuat tugas tu kak, saya cukup pake laptop aja kak" (W1, 17 Oktober 2025)*

Temuan dari Informan W1 ini sejalan dengan pengalaman informan lain, yang juga secara sadar melakukan tindakan serupa untuk meminimalisasi distraksi yang bersumber dari gawai mereka dan meningkatkan konsentrasi mereka dalam mengerjakan tugas.

*"Jadi sekarang tuh kalau aku sudah niat mau serius ngerjain tugas, langkah pertama yang aku lakukan biasanya langsung menjauhkan diri dari HP. HP-nya aku taruh di tempat yang nggak gampang terjangkau tangan, terus kadang langsung aku silent juga biar nggak keganggu sama bunyi notifikasi yang masuk terus-terusan. Kalau nggak digituin, jujur aja Kak, tangan tuh gatel pengen ngecek terus dan akhirnya malah nggak fokus." (W2/04 November 2025)*

Berdasarkan dua pandangan atau pendapat di atas, terdapat konsistensi dalam perilaku mahasiswa, yaitu secara proaktif mengisolasi diri dari notifikasi digital guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang. Strategi ini pada dasarnya bertujuan untuk mencapai fokus murni saat mengerjakan tugas.

*"Sebenarnya aku pengen banget kalau lagi belajar tuh bisa benar-bener fokus total, Kak. Jadi pengennya fokus ke satu urusan aja, nggak mau yang sambil sebentar-sebentar cek HP atau malah keganggu ngerjain hal lain. Soalnya kalau pikiran terbagi-bagi gitu, malah tugasnya nggak kelar-kelar dan hasilnya nggak maksimal." (W3/24 ber 2025)*

Berdasarkan temuan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menyadari ancaman distraksi yang ditimbulkan oleh perangkat digital (ponsel) dan menerapkan strategi isolasi diri (menjauhkan ponsel atau mode senyap) sebagai upaya krusial dalam manajemen waktu dan fokus akademik. Tindakan ini merupakan langkah preventif yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, mencegah multitasking yang tidak efektif, dan secara tidak langsung mengurangi potensi penundaan tugas akademik (prokrastinasi). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran diri mahasiswa terhadap lingkungan belajar yang optimal. Hasil dari kajian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menekankan pentingnya pengaturan dalam lingkungan pembelajaran digital. Temuan ini didasarkan pada penelitian oleh Firdaus dan rekan-rekan (2023) yang menunjukkan bahwa mengontrol gangguan digital dapat berkontribusi dalam menekan kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik (prokrastinasi). Dengan demikian, metode untuk menjauhkan ponsel ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi, tetapi juga berperan sebagai tindakan pencegahan terhadap penundaan pekerjaan.

## Dekomposisi Tugas

Di samping strategi manajemen waktu yang ketat dan pengendalian terhadap distraksi digital, hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa mahasiswa secara proaktif menerapkan teknik "chunking" atau dekomposisi tugas dalam aktivitas akademik mereka. Melalui metode ini, tugas-tugas besar yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi dipecah menjadi unit-unit pekerjaan yang lebih kecil, sederhana, dan terukur, sehingga beban kerja yang semula terasa berat menjadi jauh lebih ringan untuk diselesaikan. Secara psikologis, pembagian tugas ini mampu mereduksi kecemasan atau perasaan kewalahan (*overwhelmed*), yang pada gilirannya menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk memulai pekerjaan tanpa menundanya. Lebih jauh lagi, strategi ini memungkinkan mereka untuk melakukan pemanfaatan waktu secara mikro, di mana celah-celah waktu luang yang singkat atau waktu renggang di antara jadwal yang padat dapat dioptimalkan secara efektif untuk mencicil bagian-bagian kecil dari tugas tersebut hingga tuntas. Sebagaimana wawancara yang dilakukan oleh SK, sebagai berikut.

*"Misalnya nih Kak, kalau jam kuliah pertama sudah beres terus ada waktu kosong sebelum masuk ke matkul berikutnya, nah di situ aku biasanya langsung curi-curi waktu buat buka laptop. Jadi waktu renggang atau jeda antar kelas itu bener-bener aku manfaatin buat nyicil tugas, biar nggak numpuk pas sudah pulang ke kosan nanti." (W2/04 November 2025)*

Temuan dari Informan W2 ini sejalan dengan strategi yang diterapkan oleh informan lain, yang fokus pada memulai pekerjaan secara bertahap daripada menunggu waktu luang yang besar.

*"Kalau aku pribadi sih biasanya nggak langsung ambisius buat nyelesaiin tugas itu dalam sehari, Kak. Pokoknya aku mulai dari nyicil pelan-pelan dulu aja. Yang penting ada progres sedikit-sedikit daripada dipaksain selesai sekaligus malah jadinya stres sendiri." (W3/24 November 2025)*

Berdasarkan dua pendapat di atas, terlihat adanya pola penyelesaian tugas secara berangsur-angsur (nyicil) yang bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis. Strategi ini merupakan manifestasi dari teknik chunking di mana tugas dipecah berdasarkan target waktu dan kapasitas yang realistis.

*"aku tipe yang gampang kewalahan kalau liat tugas banyak. Jadi aku mulai bikin target dari yang kecil-kecil gitu kak. Misalnya hari ini cuma buka materi, baca sebentar, atau nulis kerangka tugasnya aja kak" (W2/04 November 2025)*

Berdasarkan temuan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi memecah tugas menjadi bagian-bagian kecil (chunking) merupakan mekanisme koping emosional dan strategis yang penting bagi mahasiswa. Dengan menetapkan target yang sangat kecil dan spesifik (misalnya, hanya membaca materi atau membuat kerangka), mahasiswa mengurangi rasa kewalahan saat dihadapkan pada tugas yang besar. Strategi chunking ini memungkinkan mahasiswa untuk memulai pekerjaan dengan hambatan psikologis yang minimal dan memanfaatkan waktu luang singkat di antara perkuliahan.

Hasil dari kajian ini sejalan dengan penemuan yang ada dalam literatur psikologi kognitif serta pendidikan tentang efisiensi teknik chunking dalam pengelolaan tugas. Penemuan ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rika Susanti dan rekan-rekannya pada tahun 2023, yang menunjukkan bahwa penerapan strategi chunking atau pembagian tugas besar menjadi komponen yang lebih kecil (misalnya, dengan berkonsentrasi pada kerangka,

tinjauan pustaka, atau sub-bab tertentu) telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Pendekatan ini sesuai dengan konsep self-regulation yang dijelaskan oleh Zimmerman (2011), seperti yang dikutip oleh Annajmil (2025) dalam konteks pembelajaran mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Hadi et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang membagi tugas besar menjadi target harian kecil menunjukkan tingkat well-being yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan metode SKS (Sistem Kebut Semalam). Penelitian Pratama (2023) mengonfirmasi bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi sangat bergantung pada strategi chunking ini untuk mempertahankan momentum produktivitas di sela-sela kesibukan rapat atau program kerja.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) yang aktif dalam organisasi merupakan fenomena yang bersifat multidimensional dan tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai bentuk kemalasan individu. Perilaku menunda tugas muncul sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi dalam kehidupan akademik mahasiswa. Faktor internal utama yang memicu prokrastinasi akademik adalah kelelahan mental dan emosional akibat beban peran ganda sebagai mahasiswa dan aktivis organisasi. Intensitas kegiatan organisasi yang tinggi menguras energi kognitif dan psikologis mahasiswa, sehingga menurunkan motivasi, fokus, serta kesiapan mental untuk menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini diperparah oleh pola pikir menunda (false sense of time security) dan kecenderungan perfeksionisme, yang menyebabkan mahasiswa menunggu waktu “ideal” untuk memulai tugas, namun justru berujung pada penumpukan pekerjaan dan peningkatan stres akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa PGMI yang aktif berorganisasi tidak sepenuhnya pasif terhadap permasalahan tersebut. Mahasiswa menunjukkan upaya adaptif dalam mengatasi prokrastinasi melalui penerapan berbagai strategi manajemen waktu. Strategi yang paling dominan meliputi penyusunan jadwal (schedule) harian, penentuan skala prioritas berdasarkan urgensi dan deadline akademik, penciptaan lingkungan belajar yang minim distraksi digital, serta penerapan teknik dekomposisi tugas (chunking) untuk mengurangi beban psikologis dan rasa kewalahan. Strategi-strategi ini membantu mahasiswa mempertahankan produktivitas di tengah keterbatasan waktu dan tingginya tuntutan peran.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, lingkungan sosial, serta kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, upaya mengatasi prokrastinasi tidak dapat hanya dibebankan pada individu mahasiswa, tetapi juga memerlukan dukungan institusional berupa kebijakan akademik yang lebih manusiawi, pendampingan dosen, serta penguatan literasi manajemen waktu dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya serta rujukan praktis dalam merancang intervensi pembelajaran yang lebih kontekstual bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian, pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini terbukti berhasil dalam mengungkap dengan mendalam dinamika pengelolaan waktu dan penundaan dalam konteks akademik di kalangan mahasiswa PGMI yang terlibat dalam organisasi, terutama dalam menggambarkan pengalaman subjektif, faktor pendorong yang ada, dan strategi yang diterapkan oleh mahasiswa. Namun, ada keterbatasan dalam studi ini yang terletak pada jumlah peserta yang terlibat yang tergolong kecil serta waktu pengumpulan data yang singkat, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat dijadikan generalisasi secara luas dan belum mampu menunjukkan efektivitas strategi pengelolaan waktu dalam jangka waktu yang panjang. Oleh karena itu, untuk penelitian yang akan datang, disarankan agar melibatkan populasi yang lebih beragam dengan waktu pengamatan yang lebih lama, serta mengembangkan penelitian lanjutan berupa model atau intervensi pengelolaan waktu yang sesuai konteks bagi mahasiswa yang aktif di organisasi, terutama dalam Program Studi PGMI, untuk mengurangi perilaku penundaan akademik secara berkelanjutan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, R., Widyani, A., & Santoso, H. (2022). Pengaruh penggunaan alat bantu visual terhadap self-control dan disiplin belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–57
- Aggahra, N., & Afdal, Z. (2025). The influence of time management skills and learning motivation on student academic procrastination. *Andragogi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 32–43. <https://doi.org/10.31538/adrg.v5i2.2322>
- Aggahra, R., & Afdal, A. (2025). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa. *Al-Darajat: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 6(1), 45–56. <https://pasca.jurnalikhac.ac.id/index.php/adrg/article/view/2322>
- Amel, A., Putri, D. R., & Rahman, F. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Peran stres akademik dan manajemen waktu. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 112–123. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/12404>
- Aula, S. T., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113.
- Firdaus, M., Lestari, P., & Nabila, R. (2023). Internal locus of control dan manajemen waktu sebagai prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 33–44. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12717>
- Fitriani, D. (2021). Faktor sosial sebagai penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa. *JIWP*. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/8822/5759>
- Genarsih, T., Tisngati, U., & Hasbiayati, H. (2025). Navigating academic procrastination through digital minimalism and learning motivation. *JPP: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 17(1). <http://jpp.stkippacitan.ac.id>
- Adelia, R., Widyani, A., & Santoso, H. (2022). Pengaruh penggunaan alat bantu visual terhadap self-control dan disiplin belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–57
- Handayani, S., Dewi, M., & Agustini, M. (2023). Peran manajemen waktu dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 112–124
- Hayati, A., Neviyarni, Hariko, R., & Adlya, S. I. (2025). Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 135–142. <https://doi.org/10.24036/0001295chr2025>

- Kurniawan, A., Putra, R., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh time management, locus of control, dan phubbing terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 9(2), 89–101. <https://jwm.ulm.ac.id/id/index.php/jwm/article/view/298>
- Kurniawan, D., & Rahayu, S. (2023). Strategi Metakognitif dalam Manajemen Waktu: Studi pada Aktivistis Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 9(2), 145-159. (Mendukung temuan bahwa aktivis organisasi memiliki strategi manajemen waktu yang adaptif).
- Mardia, R. (2025). Internalisasi nilai pendidikan multibudaya pada anak usia dini melalui pendekatan pengasuhan ekologi Urie Bronfenbrenner dan signifikansinya terhadap penguatan profil pelajar Pancasila. *Al-Ma'rifah: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1).
- Marsela, M., & Irianto, A. (2024). Pengaruh motivasi belajar, manajemen waktu, dan self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9251–9259. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13797>
- Marwan, S. (2019). Manajemen Penanaman Nilai Karakter Dalam Pendidikan Kewarganegaraan Pada Mahasiswa Bahasa Arab Di Iain Batusangkar. *Akademika*, 15(1), 111–115
- Pratama, R., & Hidayat, A. (2022). Konflik peran ganda dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikoneo*. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/8111>
- Purnomo, S., & Lestari, D. (2023). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik dan Strategi Coping Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 101–115.
- Putri, A. (2020). Faktor kontekstual dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/1328>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124–132. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Puspitasari, D., Rahmawati, S., & Pratama, A. (2022). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa: Studi literatur. *Psikowipa: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1–10. <https://jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa/article/view/59>
- Radika, & Lasari, Y. L. (2024). Membentuk Karakter Siswa Dengan Kegiatan Ekstrakurikuler Polisi Cilik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 19.
- Rahmawati, dkk. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5563>
- Rahmawati, L., & Hidayat, R. (2022). Hubungan dukungan teman sebaya dengan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa. *JIGE: Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(2), 210–218. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jige/article/view/1252>
- Sadut, A. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 25–34.
- Sadut, R. (2024). Manajemen waktu mahasiswa dan implikasinya terhadap prokrastinasi akademik. *Bikoling: Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 6(1), 77–86. <https://sihojournal.com/index.php/bikoling/article/view/659>
- Salsabila, N., & Rosyidah, U. (2023). Peran Media Sosial dan Fear of Missing Out (FOMO) dalam Peningkatan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(1), 50–65

- Saputra, M. R. (2023). Akuntabilitas Kolektif dan Perilaku Prokrastinasi: Studi Eksperimental pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 77-89.
- Sari, D. P., & Lestari, N. (2023). Korelasi manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa. *Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 134-142. <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/GW/article/view/3227>
- Sari, N., & Lestari, R. (2021). Hubungan dukungan keluarga inti dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. <https://www.neliti.com/publications/283390>
- Safrizal, S., Sastri, W., Anastasha, D. A., & Syarif, M. I. (2022). Realistic Mathematic Education untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4805-4812. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2679>
- Setiawati, E., & Nurjanah, S. (2024). Konflik peran akademik dan keluarga terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 55-66. <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jpp/article/view/1375>
- Sunarti, & Anastasha, D. A. (2023). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Permainan Tradisional Ular Tangga pada Pembelajaran IPA Kelas 4 SDN 024 Tarai Bangun. *El-Ibtida'iy: Journal of Primary Education*, 6(1), 45-51.
- Sunarti, S., & Hartati, S. (2023). Deskripsi Tingkat Pemahaman Pembuatan Modul Ajar Kurikulum Merdeka pada Calon Guru MI UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(1), 162-173. <https://doi.org/10.37216/badaa.v5i1.1051>
- Susanti, R., Putra, A., & Dewi, P. (2023). Efektivitas teknik chunking dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan peningkatan self-efficacy pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(2), 145-156. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i2.567>
- Sutrisno, B., & Widiastuti, N. (2024). Strategi keseimbangan peran akademik dan organisasi mahasiswa aktivis melalui manajemen waktu. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 4(3), 88-102
- Wahidah, N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 98-109. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/69993>
- Wibowo, A. J., Susanto, H., & Dewi, R. (2024). Dampak Multitasking Digital Terhadap Efektivitas Belajar dan Beban Kognitif Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(1), 12-25.