

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam era globalisasi ini, setiap orang dituntut untuk memiliki keahlian dalam bidang tertentu. Semakin tinggi penguasaan seseorang terhadap suatu bidang, semakin tinggi penghargaan yang diberikan masyarakat kepadanya. Oleh karena itu pendidikan dapat menjadi sarana yang sangat membantu dalam peningkatan sumber daya manusia. Pendidikan ini dapat diperoleh dari berbagai tempat, termasuk salah satu diantaranya yakni perguruan tinggi.

Perguruan tinggi sebagai tempat bagi para mahasiswa untuk memperoleh pendidikan mempunyai kurikulum yang telah ditentukan oleh Departemen Pendidikan dan Nasional. Kurikulum adalah rencana kegiatan akademik untuk memandu mahasiswa dalam upaya memperoleh seperangkat kemampuan yang dapat dipakai sebagai bekal awal dalam kehidupan dan fungsinya di masyarakat. Sedangkan Sistem Kredit Semester (SKS) adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan untuk menentukan dan mengatur beban studi mahasiswa. Beban kerja tenaga pengajar dan beban penyelenggaraan program lembaga pendidikan yang dinyatakan dalam Satuan Kredit Semester (sks) (Isprajin Brotowibowo dkk, 1996). Selama di PT, proses belajar mengajar akan dibagi dalam beberapa semester, dan setiap satu semester berakhir, akan menentukan kelanjutan dari mahasiswa tersebut untuk dapat menempuh mata kuliah yang lain, untuk menentukan jumlah satuan kredit semester (sks) yang dapat ditempuh mahasiswa tersebut di semester

yang selanjutnya. Juga menentukan keberhasilan atau kegagalan mahasiswa tersebut dalam menempuh suatu mata kuliah.

Sistem Kredit Semester dalam pendidikan perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa untuk mengatur sendiri studi mereka setiap semesternya dan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Sistem Kredit Semester mengharuskan mahasiswa mengontrak sejumlah mata kuliah sebagai persyaratan kesarjanaan. Dengan demikian mahasiswa dituntut lebih mandiri baik dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, menguasai materi yang diberikan, maupun cara belajar dalam menghadapi ujian-ujian sebagai evaluasi.

Ad Roosijakkers (1994, dalam Maria Ike S. L., 1999) dalam bukunya menuliskan bahwa dalam belajar hendaknya mahasiswa mengikuti jadwal tertentu yang telah dibuat. Beliau juga menyarankan agar mahasiswa mengerjakan tugas secepat mungkin segera setelah tugas itu diberikan, agar memudahkan mahasiswa untuk mengingat bagaimana tugas tersebut harus dikerjakan selain itu dapat menghemat waktu mahasiswa itu.

Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki sikap demikian dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Bagi mahasiswa yang tertantang, mereka akan lebih semangat dalam menjalani perkuliahan dan beban studinya, namun bagi mahasiswa yang merasa terbebani mereka kurang termotivasi dalam menjalankannya. Kurangnya motivasi pada mahasiswa nampak dari mahasiswa yang menyatakan adanya kesulitan untuk mengatur kegiatan belajar dengan kegiatan lainnya, kurang bisa memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas secara efektif dan efisien, terlambat kuliah

bahkan membolos, dan akhirnya lulus melebihi batas waktu perkuliahan baku yang telah ditetapkan. Dalam kalangan mahasiswa dikenal juga "*Sistem Kebut Semalam*" yang berarti mahasiswa akan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan belajar untuk menghadapi ujian pada malam sebelum ujian atau hanya beberapa jam sebelum tugas dikumpulkan atau ujian itu berlangsung.

Perilaku tidak disiplin waktu, kebiasaan menunda pengerjaan tugas dan belajar, dalam literatur ilmiah psikologi disebut prokrastinasi (*procrastination*). Istilah prokrastinasi dipergunakan oleh Brown & Holtzman (1967 dalam Ferarri, 1995) untuk menunjukkan kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Para prokrastinator pada dasarnya adalah orang yang ingin dan mampu mengerjakan tugas, mereka telah mencoba dan merencanakan dengan matang sesuai dengan tuntutan tugas pada umumnya, tetapi tidak menyelesaikan tugas tersebut, atau menunda mengerjakan tugas untuk waktu yang lama (Silver & Sabini). Prokrastinasi yang terjadi dalam bidang pendidikan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan hal yang umum terjadi dalam lingkungan akademik. Ellis dan Knauss (1977, dalam Maria Ike S.L., 1999) menaksir bahwa 95% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Sedangkan penelitian yang telah dilakukan di Indonesia, yaitu tepatnya di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung, diperoleh bahwa dari 85 orang mahasiswa terdapat 23,53% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan derajat 'tinggi', 50,59% 'sedang' dan 25,88% 'rendah' (Maria Ike S.L., 1999). Padahal para mahasiswa tersebut memiliki intensitas keyakinan mampu atau sangat mampu dalam mengerjakan tugas-tugas mereka.

Prokrastinasi secara umum menimbulkan dampak merugikan pada pelakunya. Karena tugas yang menumpuk dan terdesak oleh waktu, mereka akan menjadi panik dalam menyelesaikan tugas - tugas atau pekerjaannya sehingga tidak dapat tidur atau makan dengan tenang. Jika pada akhirnya pekerjaan itu tidak terselesaikan maka akan menghambat kinerja akademik (Semb, Glick dan Spencer, 1979 dalam *Procrastination and Task Avoidance*, 1995 ). Sedangkan dalam lingkungan pendidikan, mahasiswa dituntut untuk dapat mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya terutama dalam rangka mencapai suatu prestasi akademik termasuk diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), kelulusan mata kuliah yang dikontrak, dan lulus tepat waktu sesuai kurikulum baku.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tata usaha Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai ketertundaan sks, nampak pada angkatan 2004 bahwa 8,2% satuan kredit semester (sks) mengalami ketertundaan, pada angkatan 2005 terdapat 9,6% satuan kredit semester (sks) yang tertunda dan pada angkatan 2006 terdapat 10% satuan kredit semester (sks) yang tertunda. Namun persentase ketertundaan tertinggi terdapat pada angkatan yang relatif baru memulai studinya di Universitas “X” Bandung, yakni angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas “X”. Nampak dari keseluruhan SKS yang telah ditempuh oleh mereka, 13,67% satuan kredit semester (sks) mengalami ketertundaan atau tidak terselesaikan. Dan berdasarkan data, sebanyak 43,8 % orang mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas “X” mengalami ketidaklulusan dalam menempuh beberapa sks dari keseluruhan sks yang dikontraknya yang berarti terdapat satu atau lebih mata kuliah yang tertunda. Hal ini mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan

harus mengontrak kembali mata kuliah yang tertunda di semester selanjutnya dan tentu saja ketertundaan tersebut dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.

Hasil dari survei awal dengan menggunakan angket mengenai perilaku prokrastinasi yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2007 Universitas “X” Bandung didapat bahwa sebanyak 85% mahasiswa melakukan “*sistem kebut semalam*” baik untuk mengerjakan tugas maupun mempersiapkan materi dalam menghadapi ujian dengan alasan sudah menjadi kebiasaan, malas, lupa dan banyak kegiatan serta tugas lain yang harus dikerjakan.

Sebanyak 60% mahasiswa mengatakan terbiasa menunda pengerjaan tugas-tugas sampai mendekati batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan. Sebanyak 95% mahasiswa menyatakan pernah membolos dengan beragam alasan, seperti malas mengikuti perkuliahan, sibuk dengan kegiatan lain, dan menghabiskan “*jatah bolos*”. Sebanyak 45% mahasiswa mengatakan sering terlambat dengan alasan malas, sulit tidur, sulit bangun pagi, dan alasan rumah yang jauh. Sebanyak 20% orang mahasiswa mengatakan pernah terlambat dalam mengumpulkan tugas perkuliahan dikarenakan lupa, ketinggalan, dan ada beberapa bagian dari tugas yang dianggap masih kurang sehingga tidak dikumpulkan terlebih dahulu.

Sebanyak 85% mahasiswa merasa cemas jika mengetahui tugas yang dibebankan akan dievaluasi oleh dosen. Karena cemas, 60% dari mereka mengatakan akhirnya menunda pengerjaan tugas untuk sementara dan mengerjakan kegiatan lain, seperti menonton, mengobrol, dll. Akibat penundaan

tugas yang mereka lakukan sebanyak 50% orang dari mereka merasa takut nilainya dikurangi atau tidak memperoleh nilai yang maksimal dan sebanyak 75% mahasiswa mengatakan takut bila tugasnya tidak terselesaikan tepat waktu dan dimarahi oleh dosen. Sebanyak 85% mahasiswa angkatan 2007 menyatakan kurang termotivasi atau malas untuk memulai mengerjakan tugas-tugasnya. Dan 90% mahasiswa mengatakan lebih sering menggunakan waktunya untuk kegiatan lain yang menyenangkan seperti menonton, jalan-jalan, belanja dan lainnya dari pada belajar dan mengerjakan tugas akademik.

Aspek-aspek yang menjadi indikator perilaku prokrastinasi akademik seperti kurang motivasi, cemas dan takut akan kegagalan, dan kebiasaan menunda secara berulang tugas-tugas akademik ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa angkatan 2007. Fenomena diatas menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa angkatan 2007 memiliki sikap yang dapat menghambat studi mereka, seperti malas, menunda mengerjakan tugas, membolos, melakukan "*sistem kebut semalam*", dan lainnya. Sehingga peneliti ingin mengetahui seberapa kuat derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung. Dikhawatirkan mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik akan terus membawa kebiasaan prokrastinasi dalam menjalani studi dan akhirnya tidak optimal dalam berprestasi.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah diungkapkan dalam latar belakang masalah maka permasalahan yang ingin diketahui melalui penelitian ini adalah :

Seberapa kuat derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2007 Universitas "X" Bandung.

## **1.3 Maksud Dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk memperoleh gambaran mengenai derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

1. Memberi sumbangan informasi bagi ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam membahas prokrastinasi akademik.
2. Memberi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

#### **1. 4. 2 Kegunaan praktis**

1. Memberi informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" tentang perilaku prokrastinasi akademik mereka sebagai masukan untuk pengembangan diri.
2. Memberi masukan pada dosen wali mengenai gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa secara umum sehingga dosen wali dapat menggunakan informasi tersebut untuk mengembangkan potensi mahasiswa.
3. Memberikan informasi dan bahan pertimbangan bagi Fakultas Psikologi Universitas "X" dalam menangani prokrastinasi akademik di lingkungan Fakultasnya.

#### **1.5 Kerangka Pikir**

Masa remaja dimulai dari usia 10-22 tahun. Kelompok usia mahasiswa angkatan 2007 termasuk ke dalam usia remaja. Usia remaja merupakan usia kritis karena remaja mulai memikirkan tentang prestasi yang dihasilkannya, dan prestasi ini terkait dengan bidang akademis mereka (Eccles dalam Santrock, 2004).

Sistem pendidikan perguruan tinggi di Indonesia menuntut mahasiswanya agar lebih aktif dan mandiri dalam mengatur studi mereka. Pengaturan waktu yang efektif dan efisien akan menuntun mahasiswa dalam menyelesaikan studinya agar dapat lulus sesuai dengan waktu baku yang ditentukan. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat mempergunakan waktunya secara efektif dan efisien. Ada beberapa mahasiswa yang tidak disiplin waktu sehingga mereka mengalami hambatan dalam menjalankan dan menyelesaikan studinya.

Akibatnya, bukan saja mereka tidak dapat lulus tepat waktu melainkan juga biaya kuliah yang harus dikeluarkan semakin bertambah.

Perilaku tidak disiplin waktu dalam literatur psikologi disebut prokrastinasi (*procrastination*). Istilah prokrastinasi pertama-tama dipergunakan oleh Brown & Holtzman (1967 dalam Ferrari, 1995) untuk menunjuk suatu bentuk kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Ciri utama prokrastinator adalah lambannya kinerja sehingga akibatnya sangat tidak menyenangkan (perasaan cemas dan bersalah), ia bermaksud untuk tidak mengulang lagi perbuatan tersebut namun tetap dilakukan. Tindakan ini dilakukannya berulang-ulang dalam situasi yang berbeda-beda sehingga menjadi kebiasaan (Ferrari, 1995). Menurut Birner (1993 dalam Ferrari, 1995) para prokrastinator pada dasarnya mempunyai kemampuan yang memadai dan kemauan yang kuat untuk dapat melaksanakan tugasnya, namun mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyusun rencana pelaksanaan dengan cermat dan teliti, sehingga menyita banyak waktu, dan pada akhirnya kesempatan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya menjadi semakin sempit.

Masalah utama dari perilaku prokrastinasi adalah *problem time management* & masalah penetapan prioritas. Sebagian besar pelaku prokrastinasi adalah mereka yang mempunyai masalah dengan manajemen waktu. Mereka tidak bisa memmanage waktu yang semestinya itu merupakan hal terpenting bagi masa depan mereka sendiri. Sedangkan penetapan prioritas sangat penting agar bisa menyelesaikan semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan tingkat

kepentingannya (Prokrastinasi – Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.htm)

Prokrastinasi yang terjadi di bidang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan berdasarkan keyakinan tidak rasional untuk menunda secara berulang-ulang aktivitas akademik, tidak menyelesaikan atau menyelesaikan pada saat-saat terakhir dari batas waktu yang tersedia sehingga menimbulkan hambatan kinerja. Pada dasarnya, prokrastinator mampu untuk menyelesaikan tugasnya, memiliki perencanaan matang, namun tidak diselesaikan atau ditunda dalam pengerjaannya.

Menurut Ferrari, (1995) dkk, mahasiswa yang tergolong prokrastinator memiliki ciri-ciri sebagai berikut : *Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi*. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya; *Keterlambatan dalam mengerjakan tugas*. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut

mengakibatkan mahasiswa tersebut tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik; *Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual*. Mahasiswa pelaku prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tengat waktu yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Mahasiswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai; *Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan*. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara

rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Faktor - faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi oleh Solomon & Rothblum (1984) dikategorikan ke dalam tiga faktor utama yang kemudian diturunkan dalam alat ukur menjadi alasan seseorang melakukan prokrastinasi yaitu faktor takut gagal (*fear of failure*), faktor tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), faktor lain (faktor lain yang dikelompokkan disini antara lain : sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, sikap yang kurang tegas, dan kesukaran memilih keputusan, sikap pemberontakan, dan pengambilan resiko yang berlebihan). Faktor takut gagal antara lain perfeksionis, mahasiswa yang perfeksionis dalam mengerjakan tugas ingin memperoleh hasil yang sangat maksimal sehingga mereka memerlukan waktu yang lebih lama. Faktor tidak menyukai tugas, mahasiswa yang tidak menyukai mata kuliah tertentu akan menunda menunda mengerjakan tugas mata kuliah tersebut sehingga pada batas waktu yang ditentukan tidak dapat diselesaikannya. Demikian pula faktor-faktor lainnya yaitu kurang percaya diri, mahasiswa yang merasa kurang percaya diri akan kemampuannya akan merasa kurang mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dan menunda pengerjaan tugas tersebut; tidak asertif; sukar membuat keputusan sehingga mahasiswa menunda pengerjaan tugas selama proses pengambilan keputusan; tidak dapat mengatur beban tugas; mengalami gangguan lingkungan dan ternan, mahasiswa melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sehingga mereka melakukan penundaan. Apabila dalam diri mahasiswa terdapat

faktor-faktor tersebut maka mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

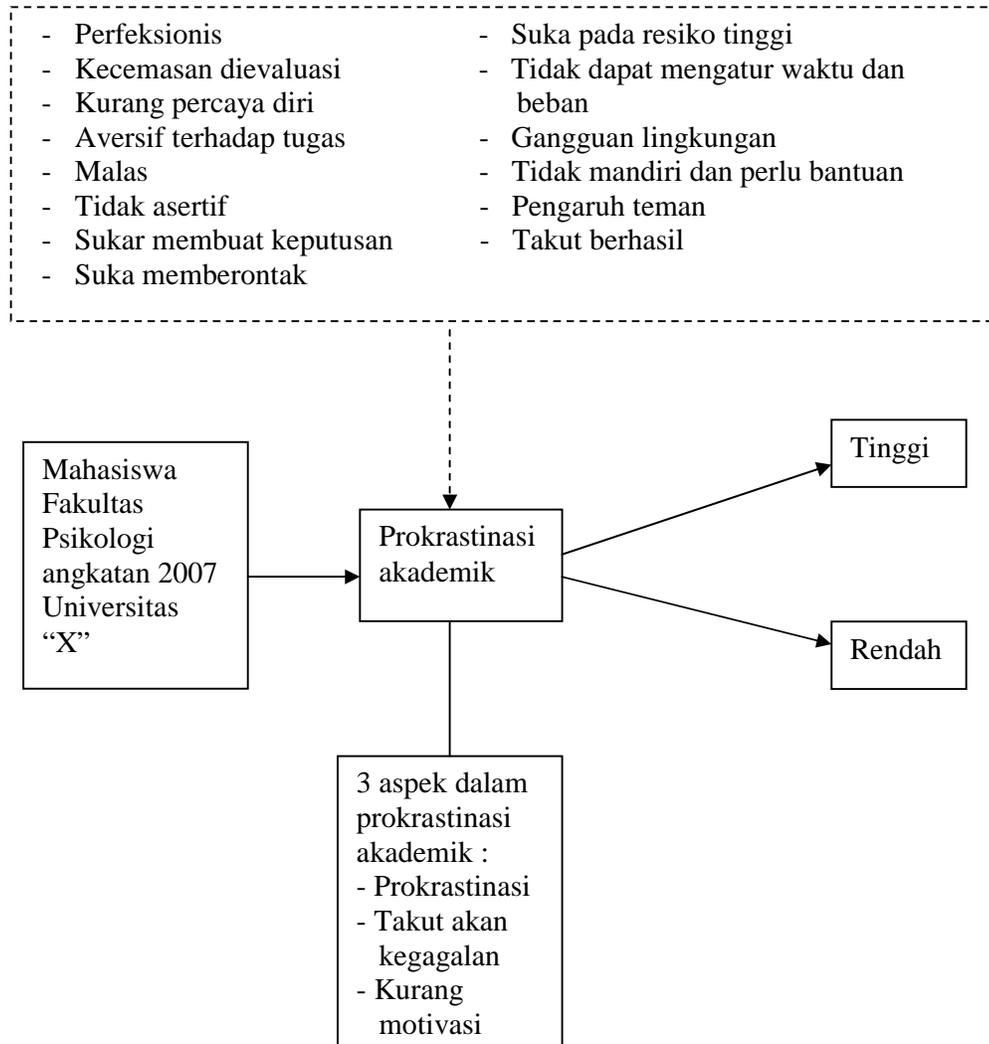
Unsur-unsur Prokrastinasi Akademik terdiri atas tiga aspek. Ketiga aspek tersebut menurut Schouwenburg (1992 dalam Ferrari, 1995) adalah *procrastination* yaitu kebiasaan menunda-nunda secara berulang tugas-tugas akademik, *fear of failure* yaitu penundaan yang berupa penghindaran karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan dan *lack of motivation* yaitu penundaan yang terjadi karena kurangnya atau tidak adanya motivasi dari dalam diri untuk memulai sesuatu. Berdasarkan aspek-aspek di atas, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda secara berulang tugas-tugas akademik, melakukan penundaan berupa penghindaran pengerjaan tugas karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan terhadap kegagalan, dan menunda karena kurangnya motivasi dari dalam diri untuk memulai mengerjakan tugas.

Ferrari (1995) menekankan bahwa tingkah laku prokrastinasi seringkali telah menjadi kebiasaan. Kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan terus menerus oleh mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut memiliki derajat prokrastinasi yang tinggi. Adapun ciri-ciri mahasiswa yang memiliki derajat prokrastinasi yang tinggi berdasarkan aspek-aspeknya, yakni mahasiswa yang sering melakukan penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik, sering melakukan penundaan yang berupa penghindaran pengerjaan tugas karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan terhadap kegagalan, dan mahasiswa yang sering melakukan

penundaan karena kurangnya atau tidak adanya motivasi dari dalam diri untuk memulai mengerjakan tugas.

Sebaliknya mahasiswa dengan derajat prokrastinasi yang rendah akan memperlihatkan ciri-ciri seperti jarang melakukan penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik, jarang melakukan penundaan yang berupa penghindaran pengerjaan tugas karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan terhadap kegagalan, dan jarang melakukan penundaan karena kurang atau tidak adanya motivasi dari dalam diri untuk mengerjakan tugas.

Secara skematis, uraian diatas dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagan 1. 1 Skema kerangka pemikiran

## 1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas dapat ditarik asumsi sebagai berikut :

- Derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" berbeda-beda antara satu individu dengan individu lainnya.
- Mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" yang memiliki derajat prokrastinasi akademik tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas yang diberikan.
- Perbedaan derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" ditentukan olah 3 aspek, yakni prokrastinasi, takut akan kegagalan, dan kurang motivasi.
- Mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" yang memiliki derajat prokrastinasi akademik tinggi lebih banyak menghabiskan waktunya untuk aktivitas lain daripada untuk mengerjakan aktivitas dan tugas-tugas akademiknya.