

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dengan menggunakan Teori Regulasi Diri Zimmerman sebagai pisau analisis. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pengambilan data melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal, seperti kurangnya kontrol diri dan kecemasan terhadap kualitas pekerjaan, memainkan peran utama dalam mendorong mahasiswa menunda tugas. Sementara itu, faktor eksternal, seperti lingkungan yang tidak mendukung dan pengaruh teman yang mengajak melakukan kegiatan lain, juga berkontribusi terhadap kebiasaan prokrastinasi. Untuk mengatasi prokrastinasi, mahasiswa perlu membangun motivasi diri, menyusun perencanaan waktu yang efektif, serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman atau pasangan untuk saling mengingatkan tenggat waktu tugas. Penelitian ini merekomendasikan strategi intervensi berbasis regulasi diri dan dukungan sosial untuk mengurangi kebiasaan menunda.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Mahasiswa, Tugas Akademik, Faktor Internal, Faktor Eksternal.

ABSTRACT

Academic procrastination is a common phenomenon among students and is influenced by various internal and external factors. This study aims to identify the factors that influence students' procrastination behavior in completing academic assignments by using Zimmerman's Self-Regulation Theory as an analysis knife. This research employs a qualitative approach, collecting data through in-depth interviews. The results showed that internal factors, such as lack of self-control and anxiety about the quality of work, play a major role in encouraging students to delay tasks. Meanwhile, external factors, such as an unsupportive environment and the influence of friends who invite doing other activities, also contribute to the habit of procrastination. To overcome procrastination, students need to build self-motivation, develop effective time planning, and utilize social support from friends or partners to remind each other of assignment deadlines. This study recommends intervention strategies based on self-regulation and social support to reduce procrastination.

Keywords: *procrastination, students, academic tasks, internal factors, and external factors.*