

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu fenomena yang cukup sering dijumpai dalam dunia pendidikan, khususnya di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi tidak hanya sekadar kebiasaan menunda pekerjaan, tetapi mencerminkan adanya dinamika psikologis yang kompleks dalam diri individu. Perilaku ini biasanya muncul ketika seseorang dihadapkan pada tugas atau tanggung jawab yang dianggap berat, menuntut, atau menimbulkan tekanan. Akibatnya, individu cenderung memilih menunda pengerjaan tugas tersebut, meskipun ia menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap dirinya.¹⁵

Secara umum, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan dalam waktu tertentu. Penundaan ini sering kali dilakukan secara sadar dan berulang, sehingga menjadi suatu pola perilaku.¹⁶ Bentuk prokrastinasi dapat terlihat dalam berbagai aktivitas, seperti menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar menghadapi ujian, hingga menunda penyusunan skripsi. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan

¹⁵ Angel Sadut, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2025): 25–30.

¹⁶ Bestari Laia et al., "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan," *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 2022, 162–68.

manajemen waktu, tetapi juga menyangkut aspek motivasi, emosi, dan cara individu memandang tugas yang dihadapi.

Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik secara sengaja, meskipun individu tersebut mengetahui bahwa penundaan tersebut akan menimbulkan konsekuensi negatif. Definisi ini menekankan bahwa prokrastinasi bukan disebabkan oleh ketidaktahuan atau keterbatasan kemampuan, melainkan lebih pada keputusan sadar yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Dengan kata lain, individu sebenarnya memahami apa yang harus dilakukan, tetapi memilih untuk tidak segera melakukannya.¹⁷

Pandangan yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Ferrari yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang bersifat maladaptif dan dapat mengganggu pencapaian tujuan. Ferrari menekankan bahwa prokrastinasi sering kali berkaitan dengan kecenderungan menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau menimbulkan tekanan.¹⁸ Perilaku ini dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit diubah apabila terus dibiarkan, karena individu cenderung mencari kenyamanan jangka pendek dengan mengorbankan kepentingan jangka panjang.

¹⁷ Irna Minauli and Azhar Azis, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, 2014, <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/20470>.

¹⁸ Milla Nur Fitri et al., "Analisis Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru," *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 5, no. 1 (2026): 5444–51.

Prokrastinasi sebagai perilaku menunda tindakan yang telah direncanakan, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut akan membawa dampak yang lebih buruk. Steel menyoroti bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kegagalan dalam mengatur diri (*self-regulation*), di mana individu tidak mampu mengendalikan dorongan untuk menunda demi aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dalam hal ini, prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan tugas akademik, tetapi juga mencerminkan lemahnya kontrol diri dalam menghadapi tuntutan.¹⁹

Ketiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukanlah perilaku yang sederhana. Ia melibatkan kesadaran, pertimbangan, serta konflik internal dalam diri individu. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sering kali berada dalam kondisi ambivalen, di mana mereka memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas, namun pada saat yang sama merasa enggan untuk memulainya. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara dorongan rasional dan emosional dalam diri individu.

Prokrastinasi menjadi persoalan yang penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kualitas belajar dan keberhasilan studi. Mahasiswa yang terbiasa menunda cenderung mengalami tekanan waktu, hasil kerja yang kurang optimal, serta meningkatnya stres. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep prokrastinasi akademik menjadi langkah awal yang penting dalam upaya mengidentifikasi faktor penyebab dan mencari solusi yang tepat.

¹⁹ Fazaiz Khoirotun Chisan and Miftakhul Jannah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 219–28.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari tindakan tersebut. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi emosional, motivasi, serta kemampuan dalam mengatur diri. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku semata, tetapi juga mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks dalam diri individu.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tidak hanya dapat dikenali dari perilaku menunda semata, tetapi juga memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari bentuk penundaan biasa. Tidak semua penundaan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi, karena pada kondisi tertentu penundaan dapat dilakukan secara strategis. Namun, prokrastinasi memiliki ciri khas berupa penundaan yang tidak rasional, dilakukan secara berulang, serta berdampak negatif terhadap individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami ciri-ciri prokrastinasi akademik agar dapat mengidentifikasi perilaku tersebut secara lebih tepat.²⁰

Salah satu ciri utama prokrastinasi akademik adalah adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sering kali menunda untuk memulai pekerjaan, meskipun mereka memiliki waktu dan kesempatan yang cukup. Bahkan ketika tugas

²⁰ Imam Turmudi and Suryadi, "Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring," *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (2021): 39–58.

sudah dimulai, individu cenderung menghentikan pengerjaan di tengah jalan dan mengalihkannya ke aktivitas lain yang kurang penting. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan yang dilakukan.²¹

Menurut Solomon dan Rothblum, ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari kecenderungan menunda pengerjaan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, serta adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan. Selain itu, mereka juga menekankan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi sering mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan ketika menghadapi tugas, namun tetap tidak mampu mengatasi kecenderungan untuk menunda. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya tampak pada perilaku, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional individu.²²

Pandangan lain dikemukakan oleh Ferrari, yang menjelaskan bahwa ciri-ciri prokrastinasi meliputi kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan, lebih memilih aktivitas lain yang memberikan kesenangan sesaat, serta adanya kebiasaan menyalahkan faktor eksternal atas keterlambatan yang terjadi. Individu yang mengalami prokrastinasi juga sering menunjukkan pola pikir defensif, seperti mencari alasan untuk membenarkan penundaan yang dilakukan.²³ Dengan demikian, prokrastinasi

²¹ Nike Isma Putri and Triana Noor Edwina, "Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran* 3, no. 1 (2020): 124–40.

²² Hafizah Nuraini Ghani and Surawan Surawan, "Upaya Regulasi Diri Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus Dalam Penyelesaian Tugas," *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia* 1, no. 3 (2025): 201–16.

²³ Ahmad Kholil Gibran, "Pengaruh Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kasus Mahasiswa Di Universitas Islam Jakarta" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024).

tidak hanya berkaitan dengan tindakan menunda, tetapi juga melibatkan mekanisme pembenaran diri.

Steel menambahkan bahwa salah satu ciri penting prokrastinasi adalah rendahnya kemampuan dalam mengatur diri (*self-regulation*). Individu cenderung sulit mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang menjadi kewajiban.²⁴ Selain itu, prokrastinasi juga ditandai dengan kecenderungan bekerja secara terburu-buru mendekati batas waktu (*deadline*), yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hasil pekerjaan. Pola ini menunjukkan bahwa individu lebih mengutamakan kepuasan jangka pendek daripada tujuan jangka panjang.²⁵

Ketiga pendapat tersebut menunjukkan adanya kesamaan dalam menggambarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik. Secara umum, prokrastinasi ditandai oleh penundaan yang disengaja, kecenderungan menghindari tugas, serta adanya ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan. Selain itu, aspek emosional seperti kecemasan dan ketidaknyamanan juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perilaku prokrastinasi. Dengan kata lain, prokrastinasi bukan hanya persoalan kebiasaan, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis individu.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik sering kali tampak dalam aktivitas sehari-hari, seperti menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda bimbingan

²⁴ Achmad Nuryadi, "Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga* 3, no. 2 (2017): 34–42.

²⁵ Khairin Soradita Alamsyah Siregar, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil Dinas Perumahan Kawasan Permukiman Dan Penataan Ruang*, 2018.

skripsi, atau mengalihkan perhatian pada media sosial dan aktivitas hiburan. Kebiasaan ini apabila terus berlangsung dapat membentuk pola perilaku yang sulit diubah. Oleh karena itu, mengenali ciri-ciri prokrastinasi menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan penanganan.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, kecenderungan menghindari pekerjaan yang dianggap sulit, adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta rendahnya kemampuan mengatur diri. Selain itu, prokrastinasi juga disertai dengan kondisi emosional seperti kecemasan dan kecenderungan mencari pembenaran atas perilaku menunda. Dengan demikian, ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku kompleks yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara sekaligus.

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tidak hanya muncul dalam satu bentuk perilaku yang seragam, melainkan memiliki variasi yang menunjukkan bagaimana individu menunda tugas dengan cara yang berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh latar belakang psikologis, pola pikir, serta kondisi emosional masing-masing individu.²⁶ Oleh karena itu, memahami jenis-jenis prokrastinasi akademik menjadi penting agar dapat melihat secara lebih

²⁶ Moch Syah, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Kecerdasan Emosional Sebagai Variabel Moderator" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2026).

mendalam bagaimana perilaku menunda tersebut terjadi dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

Secara umum prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan berdasarkan motif dan cara individu dalam melakukan penundaan.²⁷ Tidak semua mahasiswa menunda dengan alasan yang sama. Ada yang menunda karena kecemasan, ada pula yang merasa lebih produktif ketika bekerja di bawah tekanan dan ada juga dari lingkungan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki bentuk yang beragam, sehingga tidak dapat dipahami hanya dari satu sudut pandang saja.

Prokrastinasi dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* merupakan penundaan yang dilakukan secara sadar dengan tujuan tertentu, misalnya untuk memperoleh informasi tambahan atau meningkatkan kualitas hasil pekerjaan. Sementara itu, *dysfunctional procrastination* adalah penundaan yang bersifat merugikan, karena dilakukan tanpa alasan yang jelas dan justru menghambat penyelesaian tugas. Dalam konteks akademik, jenis yang paling sering terjadi adalah *dysfunctional procrastination*, karena mahasiswa menunda bukan untuk strategi, melainkan karena menghindari tugas.²⁸

Ferrari juga membagi *dysfunctional procrastination* ke dalam dua bentuk, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidant procrastination*. *Decisional*

²⁷ Yoseph Pedhu and Maria Yuli Indrawati, "Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta," *Psiko Edukasi* 20, no. 2 (2022): 151–64.

²⁸ Ernawati Sianipar, "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa/I STIE Pelita Bangsa Binjai" (PhD Thesis, Universitas Medan Area, 2014), <https://repository.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/1536>.

procrastination terjadi ketika individu menunda dalam mengambil keputusan, sehingga berdampak pada keterlambatan dalam memulai tugas. Sedangkan *avoidant procrastination* terjadi ketika individu secara sengaja menghindari tugas karena merasa takut gagal, cemas, atau tidak percaya diri.²⁹ Kedua jenis ini sering ditemukan pada mahasiswa, terutama ketika menghadapi tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi seperti skripsi.

Prokrastinasi dapat dilihat dari sudut pandang regulasi diri, yaitu sebagai bentuk kegagalan individu dalam mengelola waktu dan prioritas. Dalam hal ini, Steel membedakan prokrastinasi berdasarkan kecenderungan individu terhadap penundaan yang kronis dan situasional. Prokrastinasi kronis merupakan kebiasaan menunda yang telah menjadi pola perilaku tetap dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan prokrastinasi situasional muncul pada kondisi tertentu, misalnya ketika individu menghadapi tugas yang dirasa sulit atau tidak menarik. Pembagian ini menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki tingkat prokrastinasi yang sama.³⁰

Solomon dan Rothblum juga berpendapat bahwasannya yang mengklasifikasikan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis tugas yang ditunda. Mereka menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai aktivitas akademik, seperti menunda menulis tugas, menunda belajar menghadapi ujian, menunda membaca materi kuliah, serta menunda kehadiran dalam kegiatan akademik seperti bimbingan. Klasifikasi ini

²⁹ Hanifah Spto Putri, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Dysfunctional Academic Procrastination Pada Mahasiswa Tahap Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 2022,

³⁰ richa Dwi Rahmawati, "Regulasi Diri Sebagai Mediator Hubungan Mindfulness Dan Fear of Failure Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Iai Lukman Edy Pekanbaru" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025).

menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak terbatas pada satu jenis aktivitas saja, melainkan dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa.³¹

Ketiga pendapat tersebut memberikan sudut pandang yang saling melengkapi. Ferrari menekankan pada motif dan bentuk penundaan, Steel melihatnya dari aspek kebiasaan dan regulasi diri, sedangkan Solomon dan Rothblum mengaitkannya dengan konteks tugas akademik yang ditunda. Dengan demikian, jenis-jenis prokrastinasi akademik dapat dipahami secara lebih komprehensif melalui integrasi ketiga perspektif tersebut.

Berbagai jenis prokrastinasi ini sering kali muncul secara bersamaan. Seorang mahasiswa dapat mengalami avoidant procrastination karena takut gagal, sekaligus menunjukkan prokrastinasi kronis karena kebiasaan menunda yang telah terbentuk sejak lama. Selain itu, penundaan juga dapat terjadi dalam berbagai aktivitas akademik secara bersamaan, seperti menunda menulis skripsi dan menunda bimbingan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena yang kompleks dan tidak berdiri sendiri.

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis prokrastinasi akademik meliputi penundaan yang bersifat fungsional dan disfungsional, penundaan dalam pengambilan keputusan dan penghindaran tugas, serta penundaan yang bersifat kronis maupun situasional. Selain itu, prokrastinasi juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk aktivitas akademik, seperti menunda belajar, menulis, atau menyelesaikan

³¹ Siti Nurmaidah, "Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember," *Diss. Universitas Islam Negeri Kh Achmad Siddiq Jember*, 2023.

tugas. Dengan demikian, pemahaman mengenai jenis-jenis prokrastinasi akademik membantu dalam mengidentifikasi bentuk perilaku menunda secara lebih spesifik, sehingga dapat menjadi dasar dalam menentukan langkah penanganan yang tepat.

B. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik

1. Kognitif

Prokrastinasi akademik tidak hanya tampak dari perilaku menunda yang terlihat secara nyata, tetapi juga berakar pada proses berpikir yang terjadi dalam diri individu. Salah satu bentuk yang penting untuk dipahami adalah dimensi kognitif, yaitu aspek yang berkaitan dengan cara individu memandang, menilai, dan meyakini suatu tugas akademik. Dalam banyak kasus, prokrastinasi justru berawal dari pola pikir yang tidak tepat, yang kemudian memengaruhi sikap dan tindakan seseorang terhadap tugas yang dihadapi.³²

Dimensi kognitif dalam prokrastinasi akademik mencerminkan bagaimana individu membangun persepsi terhadap tugas, waktu, dan kemampuan diri. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sering kali memiliki keyakinan tertentu yang cenderung irasional, seperti menganggap tugas terlalu sulit, merasa belum siap untuk memulai, atau berpikir bahwa pekerjaan akan lebih baik jika dilakukan mendekati batas waktu. Pola pikir semacam ini secara tidak langsung mendorong

³² Khairunisa Khairunisa et al., "Implementasi Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85–96.

individu untuk menunda, karena ia merasa tidak berada dalam kondisi yang “ideal” untuk memulai pekerjaan.³³

Bentuk kognitif dari prokrastinasi akademik terlihat pada adanya keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap tugas. Mereka menjelaskan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sering kali memiliki pola pikir seperti “saya bekerja lebih baik di bawah tekanan” atau “saya masih punya banyak waktu”. Keyakinan tersebut membuat individu merasa tidak perlu segera memulai tugas, padahal sebenarnya hal tersebut hanya menjadi bentuk pembenaran terhadap perilaku menunda. Dengan demikian, aspek kognitif menjadi dasar munculnya prokrastinasi sebelum terlihat dalam bentuk perilaku.³⁴

Prokrastinasi dalam dimensi kognitif berkaitan dengan adanya distorsi kognitif atau kesalahan dalam berpikir. Individu cenderung meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, atau justru melebih-lebihkan kesulitan tugas tersebut. Selain itu, mereka juga sering memiliki kecenderungan berpikir perfeksionis, yaitu keinginan untuk menghasilkan sesuatu yang sempurna, sehingga menunda memulai tugas karena merasa belum siap secara maksimal.³⁵ Pola pikir ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan kemauan, tetapi juga dengan cara individu menilai realitas secara tidak proporsional.

³³ Mirzalia Miftakhul Zannah, “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik” (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik, 2019).

³⁴ Joseph R. Ferrari et al., *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (Springer Science & Business Media, 1995).

³⁵ Ferrari et al., *Procrastination and Task Avoidance*.

Dimensi kognitif prokrastinasi berkaitan erat dengan kegagalan dalam pengambilan keputusan dan pengaturan prioritas. Individu sering kali mengalami konflik dalam menentukan mana tugas yang harus didahulukan, sehingga berujung pada penundaan. Selain itu, adanya kecenderungan untuk memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan juga dipengaruhi oleh pertimbangan kognitif yang tidak matang.³⁶ Dalam hal ini, individu lebih mempertimbangkan kenyamanan jangka pendek dibandingkan manfaat jangka panjang, yang pada akhirnya memperkuat kebiasaan menunda.

Dari ketiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa bentuk kognitif prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan pola pikir yang kurang adaptif. Individu tidak hanya salah dalam menilai tugas, tetapi juga dalam memahami kemampuan diri dan waktu yang dimiliki. Kesalahan dalam berpikir ini kemudian menciptakan justifikasi internal yang membuat penundaan terasa wajar dan dapat diterima. Padahal dalam jangka panjang pola pikir tersebut justru memperkuat kebiasaan prokrastinasi.

Bentuk kognitif prokrastinasi sering kali tampak dalam bentuk keraguan untuk memulai tugas, perasaan belum siap, atau keyakinan bahwa pekerjaan akan lebih baik jika dilakukan nanti. Selain itu, mahasiswa juga kerap berpikir bahwa masih ada waktu yang cukup, sehingga tidak merasa terburu-buru untuk menyelesaikan

³⁶ Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure," *Psychological Bulletin* (US) 133, no. 1 (2007): 65–94, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

tugas. Pola pikir seperti ini apabila terus dibiarkan dapat berkembang menjadi kebiasaan yang menghambat produktivitas akademik.³⁷

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk prokrastinasi akademik dalam dimensi kognitif ditandai oleh adanya keyakinan irasional, distorsi dalam cara berpikir, serta kesalahan dalam menilai tugas dan waktu. Individu cenderung membangun pembenaran terhadap perilaku menunda melalui pola pikir yang tidak realistis, seperti merasa memiliki banyak waktu, meragukan kemampuan diri, atau menunggu kondisi yang dianggap ideal. Dengan demikian, dimensi kognitif menjadi dasar penting dalam memahami munculnya prokrastinasi akademik, karena berperan sebagai pemicu awal sebelum perilaku menunda benar-benar terjadi.

2. Afektif

Selain dipengaruhi oleh pola pikir, prokrastinasi akademik juga sangat erat kaitannya dengan kondisi emosional individu. Dimensi afektif dalam prokrastinasi merujuk pada berbagai perasaan yang muncul ketika seseorang berhadapan dengan tugas akademik. Perasaan tersebut dapat berupa kecemasan, takut gagal, tidak percaya diri, hingga perasaan tertekan. Emosi-emosi ini sering kali menjadi pemicu utama seseorang menunda pekerjaan, karena individu cenderung menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan.³⁸

³⁷ Dina Husnia, "Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maliki Malang" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016).

³⁸ Dewi Fatmasari Edy et al., *Kesehatan Mental Di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran Dan Emosi* (Penerbit: Kramantara JS, 2025),

Dimensi afektif menjadi aspek yang cukup dominan dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi. Ketika mahasiswa dihadapkan pada tugas yang menuntut kemampuan tinggi, seperti penulisan skripsi, sering kali muncul perasaan ragu terhadap kemampuan diri. Perasaan ini kemudian berkembang menjadi kecemasan yang membuat individu enggan untuk memulai.³⁹ Akibatnya, penundaan menjadi pilihan yang dianggap paling aman untuk menghindari tekanan emosional tersebut.

Prokrastinasi akademik dalam dimensi afektif berkaitan dengan munculnya kecemasan dan rasa takut gagal. Mereka menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sering kali merasa tertekan ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan. Perasaan tersebut tidak mendorong individu untuk segera bertindak, melainkan justru membuatnya menghindari tugas sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Dengan kata lain, penundaan menjadi cara untuk mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan.⁴⁰

Pandangan lain dikemukakan oleh Ferrari yang menekankan bahwa dimensi afektif prokrastinasi berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menghindari emosi negatif. Individu yang melakukan prokrastinasi sering kali tidak hanya takut gagal, tetapi juga takut dinilai oleh orang lain. Perasaan ini memunculkan kecemasan sosial yang membuat individu lebih memilih menunda tugas daripada menghadapi kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan. Selain

³⁹ Martha Paula Veronika Kogoya and Miftakhul Jannah, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2021): 14–23.

⁴⁰ Prastya Wahyu Putri, "Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

itu, Ferrari juga menyoroti adanya perasaan bersalah yang muncul setelah individu menunda, namun perasaan tersebut tidak selalu cukup kuat untuk mengubah perilaku.⁴¹

Prokrastinasi dalam dimensi afektif berkaitan dengan rendahnya toleransi individu terhadap ketidaknyamanan emosional. Individu cenderung menghindari tugas yang memicu stres dan lebih memilih aktivitas yang memberikan perasaan senang secara instan. Dalam hal ini, emosi berperan besar dalam proses pengambilan keputusan. Ketika emosi negatif lebih dominan, individu akan cenderung memilih penundaan sebagai bentuk pelarian, meskipun secara rasional ia menyadari bahwa tindakan tersebut merugikan.⁴²

Ketiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa dimensi afektif prokrastinasi akademik berakar pada ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi. Perasaan cemas, takut, dan tertekan tidak dihadapi secara konstruktif, melainkan dihindari melalui penundaan. Akibatnya, prokrastinasi menjadi semacam mekanisme koping yang bersifat sementara, tetapi tidak menyelesaikan masalah yang sebenarnya.

Bentuk afektif prokrastinasi sering terlihat ketika mahasiswa merasa malas bukan karena tidak mampu, tetapi karena merasa terbebani secara emosional. Mereka mungkin merasa takut salah, takut hasilnya tidak sempurna, atau bahkan takut menghadapi proses bimbingan. Emosi-emosi tersebut jika tidak

⁴¹ Balqish Sarah Lubis, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area*, 2018, <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/9659>.

⁴² Eky Nungki Yulindra, "Dinamika Decision Making Perilaku Seksual Pranikah: Studi Kasus Pada Mahasiswa Dewasa Awal" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2018), <http://etheses.uin-malang.ac.id/13544/>.

dikelola dengan baik dapat memperkuat kebiasaan menunda dan menurunkan kualitas kinerja akademik.

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk prokrastinasi akademik dalam dimensi afektif ditandai oleh munculnya emosi negatif seperti kecemasan, takut gagal, tekanan, dan rasa tidak percaya diri. Emosi-emosi tersebut mendorong individu untuk menghindari tugas sebagai bentuk pelarian dari ketidaknyamanan yang dirasakan. Dengan demikian, dimensi afektif menjadi faktor penting dalam memahami prokrastinasi akademik, karena berperan sebagai pendorong internal yang memengaruhi keputusan individu untuk menunda pekerjaan.

3. Perilaku

Prokrastinasi akademik tidak hanya dapat dipahami dari cara berpikir dan kondisi emosional individu, tetapi juga tampak secara nyata dalam tindakan yang dilakukan sehari-hari. Dimensi perilaku menjadi bagian yang paling mudah diamati karena berkaitan langsung dengan aktivitas yang dilakukan atau justru tidak dilakukan oleh mahasiswa. Prokrastinasi terlihat dari kebiasaan menunda, menghindari, atau tidak segera menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab akademik.⁴³

Bentuk perilaku dalam prokrastinasi akademik umumnya ditandai dengan adanya kecenderungan untuk menunda memulai tugas, meskipun waktu dan kesempatan tersedia. Mahasiswa sering kali lebih memilih melakukan aktivitas lain

⁴³ Moch Syah, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Kecerdasan Emosional Sebagai Variabel Moderator" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2026), <http://etheses.uin-malang.ac.id/84028/>.

yang tidak berkaitan dengan tugas utama, seperti bermain media sosial, menonton, atau melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan. Perilaku ini menunjukkan adanya pengalihan perhatian dari tugas utama ke aktivitas yang memberikan kenyamanan sesaat.⁴⁴

Menurut Solomon dan Rothblum bentuk perilaku prokrastinasi akademik tampak pada keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik yang dianggap sulit atau menekan. Individu tidak hanya menunda, tetapi juga sering menunjukkan pola kerja yang tidak konsisten, seperti memulai tugas di akhir waktu yang tersedia. Akibatnya, pekerjaan dilakukan secara terburu-buru dan tidak optimal.⁴⁵ Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dalam dimensi perilaku berhubungan langsung dengan manajemen waktu yang kurang efektif.

Prokrastinasi dalam aspek perilaku dapat dilihat dari kebiasaan menghindari tugas dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Individu cenderung menunda secara berulang, meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif. Selain itu, Ferrari juga menyoroti bahwa pelaku prokrastinasi sering menunjukkan ketergantungan pada tekanan waktu, yaitu baru bekerja ketika mendekati batas akhir. Pola ini pada akhirnya membentuk kebiasaan yang sulit diubah karena individu merasa terbiasa bekerja dalam kondisi terdesak.⁴⁶

⁴⁴ Miftahul Jannah, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 4, no. 3 (2014).

⁴⁵ Muhammad Nur Qomari, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di Smp Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo" (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik, 2015).

⁴⁶ Ita Ipnur Burhani and M. A. Kumaidi, "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta" (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

Prokrastinasi dalam dimensi perilaku berkaitan dengan kegagalan individu dalam mengatur tindakan secara konsisten. Individu cenderung tidak mampu menjalankan rencana yang telah dibuat, sehingga terjadi kesenjangan antara apa yang direncanakan dan apa yang dilakukan. Selain itu, perilaku prokrastinasi juga ditandai dengan kecenderungan menunda secara berulang dalam berbagai situasi, bukan hanya pada satu jenis tugas saja. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi telah menjadi pola perilaku yang menetap dalam diri individu.⁴⁷

Ketiga pendapat tersebut memiliki benang merah yang sama, yaitu prokrastinasi dalam dimensi perilaku berkaitan erat dengan tindakan nyata yang menunjukkan penundaan. Individu tidak hanya berpikir untuk menunda, tetapi benar-benar melakukannya dalam bentuk tindakan sehari-hari. Penundaan ini sering kali disertai dengan pengalihan aktivitas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, serta kebiasaan bekerja di bawah tekanan waktu.

Bentuk perilaku prokrastinasi dapat terlihat dengan cukup jelas, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa sering menunda bimbingan, menunda revisi, atau bahkan menunda membuka kembali file skripsi yang harus dikerjakan. Kebiasaan ini jika berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian studi. Selain itu, mahasiswa juga sering merasa terburu-buru ketika mendekati batas waktu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hasil pekerjaan.

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk prokrastinasi akademik dalam dimensi perilaku ditandai oleh kebiasaan menunda

⁴⁷ Edwin Adrianta Suriyah and Tjundjing Sia, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness.," *Anima Indonesian Psychological Journal* 22, no. 4 (2007): 352–74.

memulai dan menyelesaikan tugas, kecenderungan menghindari pekerjaan dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, serta pola kerja yang bergantung pada tekanan waktu. Perilaku ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan yang dilakukan oleh individu. Dengan demikian, dimensi perilaku menjadi gambaran nyata dari prokrastinasi akademik yang mencerminkan bagaimana individu mengelola, atau justru gagal mengelola, tanggung jawab akademiknya dalam kehidupan sehari-hari.

C. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

1. Faktor Internal

Prokrastinasi akademik tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal menjadi salah satu penyebab utama yang mendorong seseorang melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Faktor ini berkaitan dengan kondisi psikologis, pola pikir, serta kemampuan individu dalam mengelola diri. Dalam banyak kasus, prokrastinasi justru lebih dipengaruhi oleh kondisi internal dibandingkan faktor eksternal, karena keputusan untuk menunda pada dasarnya berasal dari diri individu itu sendiri.⁴⁸

Salah satu faktor internal yang sering dikaitkan dengan prokrastinasi akademik adalah rendahnya motivasi belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi rendah cenderung tidak memiliki dorongan kuat untuk segera menyelesaikan tugas.

Mereka merasa tugas bukan sebagai kebutuhan, melainkan beban yang harus

⁴⁸ Nefrillia Pramitha Dianis and Vivi Ratnawati, "Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Di Kediri: Penyebab, Dampak, Dan Solusi," *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 8 (2025): 314–20, <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/8500>.

dihindari. Kondisi ini membuat individu lebih mudah tergoda untuk menunda pekerjaan dan memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Faktor internal prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kondisi kognitif dan afektif individu, seperti adanya kecemasan, rasa takut gagal, serta keyakinan irasional terhadap tugas. Individu yang merasa tidak mampu atau khawatir terhadap hasil yang akan dicapai cenderung menghindari tugas sebagai bentuk perlindungan diri. Selain itu, keyakinan seperti “masih ada waktu” atau “nanti saja” juga menjadi bentuk pemikiran yang mendorong terjadinya penundaan.⁴⁹

Prokrastinasi dipengaruhi oleh karakter kepribadian individu, seperti perfeksionisme dan rendahnya kepercayaan diri. Individu yang memiliki kecenderungan perfeksionis sering kali menunda tugas karena merasa belum siap menghasilkan pekerjaan yang sempurna. Di sisi lain, rendahnya kepercayaan diri juga membuat individu ragu untuk memulai, karena takut hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Kedua kondisi ini menunjukkan bahwa faktor internal tidak hanya berkaitan dengan kemampuan, tetapi juga dengan cara individu memandang dirinya sendiri.⁵⁰

Steel menekankan bahwa faktor internal prokrastinasi berkaitan dengan lemahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Individu yang tidak mampu mengatur waktu, mengelola prioritas, dan mengendalikan dorongan cenderung

⁴⁹ Syamseeyah Samaedam, “Hubungan Harga Diri Dan Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas III Sekolah Ma’had Al-Muhammadiyah Thailand Selatan” (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016), <http://etheses.uin-malang.ac.id/3807/>.

⁵⁰ Indah Novita Sari and Sri Lestari, “Perfeksionisme Dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikogenesis* 11, no. 1 (2023): 29–43.

lebih mudah melakukan prokrastinasi. Dalam hal ini, individu sering kali mengetahui apa yang harus dilakukan, tetapi gagal untuk melaksanakannya secara konsisten. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan yang dipengaruhi oleh kontrol diri yang rendah.⁵¹

Selain itu, faktor internal juga dapat berupa kebiasaan yang terbentuk dalam diri individu. Mahasiswa yang terbiasa menunda sejak awal cenderung membawa kebiasaan tersebut hingga tahap akhir studinya. Kebiasaan ini terbentuk melalui pola perilaku yang berulang, sehingga menjadi bagian dari cara individu dalam merespons tugas. Dalam kondisi seperti ini, prokrastinasi tidak lagi dianggap sebagai masalah, tetapi justru menjadi sesuatu yang dianggap wajar.

Berbagai pendapat tersebut menunjukkan bahwa faktor internal prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Baik motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, maupun kemampuan mengatur diri, semuanya saling berinteraksi dan memengaruhi perilaku menunda. Faktor-faktor ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling menguatkan satu sama lain dalam membentuk kebiasaan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor internal prokrastinasi akademik meliputi rendahnya motivasi, adanya kecemasan dan rasa takut gagal, kecenderungan perfeksionisme, rendahnya kepercayaan diri, serta lemahnya kemampuan dalam mengatur diri. Semua hal tersebut berasal dari dalam diri individu dan memengaruhi cara seseorang dalam menyikapi tugas akademik. Dengan kata lain, prokrastinasi tidak semata-mata terjadi karena faktor

⁵¹ Febby Vellisa Wulandari et al., "Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Procrastination Academic Siswa/I SMK Negeri 4 Pontianak," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 4 (2025): 5503–11.

luar, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh bagaimana individu memahami dirinya, mengelola emosinya, serta mengambil keputusan dalam menghadapi tanggung jawab yang ada

2. Faktor Eksternal

Selain dipengaruhi oleh kondisi internal, prokrastinasi akademik juga tidak dapat dilepaskan dari faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Faktor eksternal ini mencakup berbagai kondisi di luar diri mahasiswa yang secara tidak langsung memengaruhi perilaku menunda. Lingkungan akademik, sosial, maupun situasi belajar memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Dalam banyak kasus, lingkungan yang kurang mendukung dapat memperkuat kecenderungan prokrastinasi, meskipun individu sebenarnya memiliki niat untuk menyelesaikan tugas dengan baik.⁵²

Salah satu faktor eksternal yang sering dikaitkan dengan prokrastinasi akademik adalah lingkungan belajar yang kurang kondusif. Suasana belajar yang tidak mendukung, seperti tempat yang bising, kurangnya fasilitas, atau minimnya kenyamanan, dapat membuat mahasiswa sulit untuk fokus. Kondisi ini mendorong individu untuk menunda pekerjaan karena merasa tidak berada dalam situasi yang tepat untuk belajar. Akibatnya, tugas yang seharusnya dapat diselesaikan menjadi tertunda tanpa alasan yang benar-benar mendesak.⁵³

⁵² Siti Nurazizah et al., "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial dan Lingkungan Fisik," *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 5, no. 2 (2024): 99–115.

⁵³ Bella Graceva Canavallia et al., "Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FITK Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang," *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research* 2, no. 02 (2023): 180–88.

Faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik antara lain berkaitan dengan karakteristik tugas dan tuntutan akademik. Tugas yang dianggap terlalu sulit, membosankan, atau tidak menarik cenderung lebih sering ditunda. Selain itu, kurangnya struktur yang jelas dalam penyelesaian tugas juga dapat membuat mahasiswa bingung harus memulai dari mana, sehingga memilih untuk menunda. Hal ini menunjukkan bahwa desain tugas dan sistem pembelajaran turut berperan dalam munculnya prokrastinasi.⁵⁴

Pendapat lain dikemukakan oleh Ferrari yang menyoroti pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku prokrastinasi. Lingkungan pergaulan yang kurang mendukung, seperti teman-teman yang juga memiliki kebiasaan menunda, dapat memperkuat perilaku tersebut. Individu cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan kelompok, sehingga penundaan menjadi sesuatu yang dianggap wajar. Selain itu, kurangnya pengawasan atau kontrol dari pihak luar juga membuat individu merasa tidak ada tekanan untuk segera menyelesaikan tugas.⁵⁵

Menurut Steel menjelaskan bahwa faktor eksternal prokrastinasi juga berkaitan dengan adanya distraksi atau gangguan dari lingkungan sekitar. Perkembangan teknologi, seperti penggunaan media sosial dan hiburan digital, menjadi salah satu sumber gangguan yang cukup signifikan. Individu lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang memberikan kesenangan instan dibandingkan

⁵⁴ Nela Regar Ursia et al., "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya," *Makara Seri Sosial Humaniora* (Surabaya) 17, no. 1 (2013): 1–18.

⁵⁵ Ursia et al., "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya."

menyelesaikan tugas yang membutuhkan usaha lebih besar.⁵⁶ Dalam hal ini, lingkungan modern memberikan banyak pilihan aktivitas yang justru memperkuat kecenderungan menunda.

Selain itu, hubungan dengan dosen atau pembimbing juga dapat menjadi faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi. Kurangnya komunikasi, bimbingan yang tidak teratur, atau gaya pengajaran yang kurang mendukung dapat membuat mahasiswa merasa tidak termotivasi. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa cenderung kehilangan arah dalam menyelesaikan tugas, sehingga memilih untuk menunda. Sebaliknya, lingkungan akademik yang suportif justru dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi.

Faktor eksternal menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh diri individu, tetapi juga oleh situasi dan kondisi di sekitarnya. Lingkungan yang kurang kondusif, tuntutan tugas yang tidak jelas, serta adanya gangguan dari luar menjadi pemicu yang memperkuat perilaku menunda. Faktor-faktor ini sering kali berinteraksi dengan kondisi internal, sehingga menciptakan kebiasaan prokrastinasi yang berulang.

Berdasarkan uraian dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal prokrastinasi akademik meliputi lingkungan belajar yang kurang mendukung, karakteristik tugas yang sulit atau tidak menarik, pengaruh lingkungan sosial, serta adanya distraksi dari teknologi dan aktivitas lain. Selain itu, hubungan akademik seperti bimbingan dosen juga turut memengaruhi perilaku mahasiswa

⁵⁶ Rinriani Rinriani, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Madrasah Tsanawiyah Al-Arsyad P2A Dungkai Kabupaten Mamuju" (PhD Thesis, IAIN Parepare, 2025).

dalam menyelesaikan tugas. Dari sini terlihat bahwa prokrastinasi bukan hanya persoalan individu semata, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana lingkungan memberikan ruang, tekanan, dan dukungan terhadap proses belajar mahasiswa.

3. Teori Solomon & Rothblum

Dalam memahami prokrastinasi akademik, Solomon dan Rothblum memberikan penjelasan yang cukup komprehensif dengan menekankan keterkaitan antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Mereka memandang bahwa prokrastinasi bukan sekadar tindakan menunda, tetapi merupakan hasil dari proses internal yang melibatkan cara berpikir, kondisi emosional, serta tindakan nyata individu. Ketiga aspek ini saling berhubungan dan membentuk pola prokrastinasi yang sering kali berulang dalam kehidupan akademik mahasiswa.⁵⁷

Dari sisi kognitif, prokrastinasi akademik berkaitan dengan cara individu memandang tugas dan dirinya sendiri. Solomon dan Rothblum dalam buku ferari 1995 berjudul “*Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*” menjelaskan bahwa mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi sering kali memiliki keyakinan yang tidak realistis. Mereka merasa masih memiliki banyak waktu, atau bahkan percaya bahwa mereka akan bekerja lebih baik ketika berada di bawah tekanan. Selain itu, muncul pula keraguan terhadap kemampuan diri, yang membuat individu merasa belum siap untuk memulai tugas. Pola pikir seperti ini pada akhirnya menjadi dasar munculnya

⁵⁷ Novita Sari Elsa, “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK SMTI Bandar Lampung” (Phd Thesis, UIN Raden Intan Lampung, 2025).

penundaan, karena individu merasa tidak berada dalam kondisi yang tepat untuk bertindak.⁵⁸

Aspek afektif dalam prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum berkaitan dengan emosi yang muncul ketika individu berhadapan dengan tugas. Perasaan cemas, takut gagal, dan khawatir terhadap hasil yang tidak sesuai harapan menjadi faktor yang cukup dominan. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan emosional ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan, terutama jika tugas tersebut dianggap sulit atau memiliki konsekuensi besar. Dalam kondisi seperti ini, penundaan menjadi bentuk pelarian untuk menghindari perasaan tidak nyaman tersebut.

Solomon dan Rothblum juga menyoroti adanya ketakutan terhadap evaluasi negatif sebagai bagian dari aspek afektif. Mahasiswa tidak hanya merasa cemas terhadap tugas itu sendiri, tetapi juga terhadap penilaian dari dosen maupun lingkungan sekitarnya. Rasa takut dinilai tidak mampu atau kurang kompeten membuat individu memilih untuk menunda, karena dengan menunda, mereka merasa dapat menghindari kemungkinan penilaian yang buruk.⁵⁹ Hal ini menunjukkan bahwa emosi memiliki peran yang sangat besar dalam mendorong terjadinya prokrastinasi.

Dari sisi perilaku prokrastinasi akademik tampak dalam tindakan nyata berupa penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas. Mahasiswa cenderung menunda pekerjaan meskipun mereka menyadari bahwa tugas tersebut

⁵⁸ Yemima Husetia, "Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang" (PhD Thesis, UNDIP, 2010).

⁵⁹ Ardi Hanjaya Rico, *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Motivasi Berprestasi Dan Prokrastinasi Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung*, 2024.

penting dan harus segera diselesaikan. Mereka lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan atau tidak menimbulkan tekanan. Selain itu, perilaku prokrastinasi juga terlihat dari kebiasaan mengerjakan tugas mendekati batas waktu, yang sering kali berdampak pada kualitas hasil pekerjaan.

Ketiga aspek tersebut kognitif, afektif, dan perilaku tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan. Pola pikir yang tidak tepat (kognitif) memunculkan emosi negatif (afektif), yang kemudian mendorong individu untuk menunda (perilaku). Perilaku menunda yang dilakukan secara berulang juga dapat memperkuat keyakinan dan perasaan tertentu dalam diri individu. Dengan demikian, prokrastinasi akademik menjadi suatu siklus yang terus berulang jika tidak disadari dan diatasi.

Ketiga aspek ini sering kali muncul secara bersamaan. Misalnya, mahasiswa merasa ragu terhadap kemampuan dirinya (kognitif), kemudian muncul rasa cemas ketika memikirkan skripsi (afektif), dan akhirnya memilih menunda pengerjaan (perilaku). Pola ini jika terus terjadi dapat memperlambat penyelesaian studi dan menimbulkan tekanan yang semakin besar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa menurut Solomon dan Rothblum, prokrastinasi akademik merupakan hasil dari interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pola pikir yang kurang tepat, emosi negatif yang tidak terkelola, serta tindakan menunda yang dilakukan secara berulang menjadi faktor utama yang membentuk perilaku prokrastinasi. Dengan memahami ketiga aspek ini secara bersamaan, prokrastinasi dapat dilihat secara lebih utuh, sehingga

memberikan dasar yang kuat dalam menjelaskan fenomena yang terjadi pada mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

D. Perspektif Surah Al-‘Ashr

1. Tafsir Al-Maraghi

Surah Al-‘Ashr merupakan salah satu surah pendek dalam Al-Qur’an yang sering dijadikan rujukan dalam membahas nilai waktu dalam kehidupan manusia.⁶⁰ Meskipun hanya terdiri dari tiga ayat, kandungan maknanya sangat luas dan menyentuh berbagai aspek kehidupan, baik secara individu maupun sosial.

Dalam kajian tafsir, surah ini tidak hanya dipahami sebagai peringatan, tetapi juga sebagai pedoman yang mengarahkan manusia agar mampu memanfaatkan waktu secara optimal. Oleh karena itu, penafsiran terhadap Surah Al-‘Ashr, khususnya dalam Tafsir Al-Maraghi, menjadi penting untuk memahami bagaimana Islam memandang waktu dan kaitannya dengan perilaku manusia.

تفسير سورة العصر للإمام أحمد مصطفى المراغي في كتابه "تفسير المراغي" يُبرز هذه السورة كسورة مكية وجيزة (ثلاث آيات) تُعتبر منهجاً شاملاً لحياة الإنسان ونجاته من الخسران، ونزلت بعد سورة الشرح. وفيما يلي ملخص لتفسير الآيات كما ورد في تفسير المراغي (1). ﴿وَالْعَصْرُ﴾ المعنى: أقسم الله سبحانه وتعالى ب الدهر والزمن. السبب: لما في الدهر من أحداث، وعبر، تعاقب ليل ونهار، يُستدل بها على قدرة الله البالغة، وحكمته، وواسع علمه. 2. ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَأَفِي خُسْرٍ﴾ المعنى: جواب القسم هو أن جنس الإنسان -من حيث هو- في خسارة ونقصان وذهاب لرأس ماله (عمره). (التفسير: المراد بالخسارة ما ينجس فيه الإنسان من الآفات المهلكة، والاشتغال بالتفاخر والتكاثر، وإضاعة الوقت في غير طاعة الله. 3. ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ﴾ استثنى الله أربع صفات للنجاة من هذا الخسران، وهي بمثابة

⁶⁰ Aula Andini et al., "Surah Al-Ashr Dan Hubungannya Dengan Manusia Sukses," *MUDABBIR Journal Research and Education Studies* 5, no. 1 (2025): 303–13.

المراتب الأربعة للكمال الإنساني، كما ذكر المراغي، الذين آمنوا: اعتقدوا اعتقاداً صحيحاً بوجود إله قادر (العلم بالحق). (وعملوا الصالحات: عملوا بما علموه من الحق، فعملوا البر والخير. وتواصوا بالحق: أوصى بعضهم بعضاً بالالتزام بالحق والعمل به. وتواصوا بالصبر: أوصى بعضهم بعضاً بالصبر على الطاعات وعن المعاصي، وعلى المصائب. خلاصة التفسير يصف المراغي هذه السورة بأنها صفقة رابحة، حيث باع المؤمنون الفاني الخسيس) الدنيا (واشترروا الباقي النفيس) الآخرة، واستبدلوا الباقيات الصالحات بالغايات الرائحات.⁶¹

Dalam Tafsir Al-Maraghi, Ahmad Mustafa Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat pertama “*wal ‘ashr*” merupakan bentuk sumpah Allah terhadap waktu. Sumpah ini menunjukkan bahwa waktu memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Al-Maraghi menafsirkan bahwa waktu adalah modal utama yang dimiliki manusia untuk menjalankan aktivitas dan meraih keberhasilan. Setiap detik yang berlalu tidak dapat kembali, sehingga manusia dituntut untuk memanfaatkannya secara bijak dan produktif. Penegasan ini memberikan pemahaman bahwa waktu bukan sekadar sesuatu yang berjalan, tetapi merupakan amanah yang harus dijaga.

Pada ayat kedua, “*inna al-insaana lafi khusr*”, Al-Maraghi menekankan bahwa manusia pada dasarnya berada dalam keadaan merugi. Kerugian tersebut tidak hanya dilihat dari aspek materi, tetapi juga mencakup kerugian dalam hal waktu, kesempatan, dan potensi yang tidak dimanfaatkan dengan baik. Dalam pandangan ini, manusia dianggap merugi apabila ia tidak menggunakan waktunya untuk hal-hal yang bernilai dan bermanfaat. Hal ini menunjukkan bahwa waktu

⁶¹ Prof. Dr. Nafi' and Dr. Hussam Salim, *Maktabah Syamillah*, arabian, v. 3.48., Mesir, released 2005.

yang terabaikan akan membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan seseorang.

Pada ayat ketiga, Al-Maraghi menjelaskan bahwa terdapat pengecualian bagi orang-orang yang tidak mengalami kerugian, yaitu mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Keempat hal ini menjadi prinsip utama dalam menjalani kehidupan yang seimbang. Iman menjadi landasan keyakinan, amal saleh menjadi wujud nyata dari keyakinan tersebut, sedangkan nasihat dalam kebenaran dan kesabaran menjadi bentuk tanggung jawab sosial antar sesama manusia.⁶²

Al-Maraghi juga menegaskan bahwa hubungan antara waktu dan amal merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Waktu hanya akan memiliki makna apabila diisi dengan aktivitas yang bernilai dan sebaliknya jika waktu yang dibiarkan berlalu tanpa pemanfaatan yang jelas akan menjadi sumber kerugian. Dalam konteks ini, manusia dituntut untuk memiliki kesadaran penuh terhadap pentingnya waktu, sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang sia-sia atau tidak produktif.⁶³

Tafsir Al-Maraghi terhadap Surah Al-‘Ashr memberikan gambaran bahwa kehidupan manusia sangat bergantung pada bagaimana ia mengelola waktu. Waktu menjadi ukuran keberhasilan sekaligus indikator kerugian. Individu yang mampu mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat akan memperoleh

⁶² Akhmadiyah Saputra and Balqis Balqis, “Penafsiran Surah Al-‘Ashr Dalam Tafsir Maraghi,” *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 6, no. 1 (2022): 1–11.

⁶³ Muliani Iis, “Dimensi Ibadah Sosial Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Mustafa Al-Maraghi)” (PhD Thesis, Institut Pesantren KH. Abdul Chalim, 2023).

keuntungan, sedangkan mereka yang menyia-nyiakannya akan mengalami kerugian, baik secara duniawi maupun ukhrawi.⁶⁴

Dalam kehidupan sehari-hari, nilai-nilai yang terkandung dalam Surah Al-‘Ashr sangat relevan untuk diterapkan, terutama dalam dunia akademik. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola waktu dengan baik agar dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Ketika waktu tidak dimanfaatkan dengan baik, maka berbagai hambatan akan muncul, termasuk keterlambatan dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Tafsir Al-Maraghi terhadap Surah Al-‘Ashr menekankan pentingnya waktu sebagai amanah yang harus dimanfaatkan secara optimal. Manusia akan berada dalam kerugian apabila tidak mampu mengelola waktu dengan baik, kecuali mereka yang mengisi waktunya dengan iman, amal saleh, serta komitmen terhadap kebenaran dan kesabaran. Dari sini terlihat bahwa waktu bukan hanya sekadar bagian dari kehidupan, tetapi menjadi penentu utama keberhasilan atau kerugian yang dialami manusia.

2. Konsep waktu dalam Islam

Dalam ajaran Islam, waktu dipandang sebagai salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memiliki nilai yang sangat tinggi. Waktu tidak hanya dimaknai sebagai rangkaian peristiwa yang terus berjalan, tetapi juga sebagai amanah yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Surah Al-‘Ashr menjadi salah satu dasar utama dalam memahami konsep waktu dalam Islam, karena di

⁶⁴ 18211014 Mufidah, *Konsep Manajemen Waktu dalam Surah Al-Asr 1-3 (Studi Komparatif Tafsir Al-Maraghi dan Tafsir Al-Azhar)*, 2022.

dalamnya terdapat penegasan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu mengelola waktu secara optimal. Oleh karena itu, konsep waktu dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab moral dan spiritual manusia.⁶⁵

Beberapa ahli menekankan bahwa waktu dalam Islam memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan sekadar pengertian kronologis. Quraish Shihab (2017) menjelaskan bahwa waktu dalam Al-Qur'an merupakan sarana yang diberikan Allah kepada manusia untuk mengisi kehidupan dengan amal yang bernilai. Waktu tidak bersifat netral, melainkan memiliki konsekuensi terhadap apa yang dilakukan manusia di dalamnya. Setiap detik yang terlewati akan dimintai pertanggungjawaban, sehingga manusia dituntut untuk memanfaatkannya secara produktif dan bermakna.⁶⁶

Pandangan serupa juga dikemukakan oleh M. Quraish Shihab dalam berbagai kajian tafsir tematiknya yang mana Surah Al-'Ashr memberikan peringatan universal tentang pentingnya waktu sebagai modal utama kehidupan. Ia menekankan bahwa kerugian yang disebutkan dalam ayat tersebut bukan hanya kerugian duniawi, tetapi juga kerugian spiritual yang terjadi akibat kelalaian dalam memanfaatkan waktu. Dalam konteks ini, waktu menjadi ukuran kualitas kehidupan manusia, bukan sekadar lamanya hidup yang dijalani.

Menurut Yusuf Al-Qaradawi waktu dalam Islam memiliki nilai ibadah apabila digunakan untuk aktivitas yang bermanfaat. Ia menegaskan bahwa Islam

⁶⁵ Dina Oktarika, "Konsep Keabadian Dan Waktu Dalam Perspektif Pemikiran Islam," *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 1 (2023), <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/19374>.

⁶⁶ Sholahudin Ridwan, "Pengaruh Time Pressure, Creative Behaviors dan Effort Behaviors Terhadap Time Managemet Skills dalam Perspektif Islam (Study Pada Karyawan PT. Permodalan Nasional Madani Cabang Wilayah Lampung Timur)" (PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung, 2023), <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/28325>.

sangat menekankan disiplin waktu, sebagaimana terlihat dalam pengaturan ibadah seperti salat yang memiliki waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya keteraturan dan pemanfaatan waktu secara tepat. Ketika waktu tidak dimanfaatkan dengan baik, maka hal tersebut dapat mengurangi nilai kehidupan seseorang di hadapan Allah.⁶⁷

Menurut Wahbah Az-Zuhaili yang menjelaskan bahwa waktu merupakan nikmat yang sering kali diabaikan oleh manusia. Ia menafsirkan bahwa Surah Al-‘Ashr mengandung pesan agar manusia tidak terjebak dalam kelalaian, karena waktu yang telah berlalu tidak dapat kembali. Oleh karena itu, manusia harus memiliki kesadaran untuk mengisi waktunya dengan aktivitas yang produktif dan bernilai ibadah. Dalam hal ini, waktu menjadi tolok ukur keberhasilan manusia dalam menjalani kehidupan.⁶⁸

Dalam kajian pendidikan Islam kontemporer, Abuddin Nata menyatakan bahwa konsep waktu dalam Islam berkaitan erat dengan pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab. Ia menekankan bahwa pemanfaatan waktu yang baik akan membentuk pribadi yang produktif dan memiliki orientasi tujuan yang jelas. Sebaliknya, penyalahgunaan waktu dapat berdampak pada rendahnya kualitas diri, baik dalam aspek akademik maupun spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa konsep waktu dalam Islam memiliki implikasi yang luas dalam kehidupan manusia.⁶⁹

⁶⁷ S. Pd I. Hidayat, *Manajemen Waktu, Jiwa, Dan Produktivitas Dalam 5 Waktu Sholat* (Detak Pustaka, 2025).

⁶⁸ Muhammad Zaki Mubarak et al., “Kesadaran Waktu Di Era Digital: Tafsir Surah Al-‘Asr Dan Relevansinya Bagi Budaya Produktivitas Modern,” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 15, no. 1 (2025): 81–90.

⁶⁹ Andini Agustina, “Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Melalui Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Swasta PGRI 17 Lohsari Kabupaten LabuhanBatu Selatan” (PhD Thesis, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2023), <http://etd.uinsyahada.ac.id/8767/>.

Berbagai pendapat tersebut menunjukkan bahwa waktu dalam Islam bukan sekadar dimensi fisik, tetapi juga memiliki makna etis dan spiritual. Waktu menjadi sarana untuk beramal, mengembangkan diri, serta mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konteks Surah Al-‘Ashr, waktu menjadi ukuran utama apakah seseorang berada dalam keadaan untung atau rugi. Oleh karena itu, kesadaran terhadap pentingnya waktu menjadi hal yang sangat mendasar dalam kehidupan seorang muslim.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep waktu dalam Islam menempatkan waktu sebagai amanah yang harus dimanfaatkan secara optimal dan bertanggung jawab. Para ahli sepakat bahwa waktu memiliki nilai yang sangat penting, baik dalam aspek ibadah, pengembangan diri, maupun pencapaian tujuan hidup. Kerugian manusia terjadi ketika waktu tidak digunakan dengan baik, sedangkan keberuntungan hanya dapat diraih oleh mereka yang mampu mengisi waktunya dengan iman, amal saleh, serta aktivitas yang bermanfaat. Dengan demikian, konsep waktu dalam Islam memberikan landasan yang kuat dalam membentuk perilaku disiplin dan menghindari kebiasaan menunda dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kerugian manusia (*khusr*)

Surah Al-‘Ashr memberikan penegasan yang sangat kuat mengenai kondisi dasar manusia, yaitu berada dalam keadaan merugi sebagaimana termuat dalam ayat “inna al-insaana lafi khusr”. Kata *khusr* dalam ayat tersebut tidak hanya dimaknai sebagai kerugian dalam arti materi, tetapi memiliki makna yang lebih luas yang mencakup kerugian waktu, potensi diri, serta kesempatan yang tidak dimanfaatkan dengan baik. Dalam konteks ini, kerugian menjadi gambaran tentang

kegagalan manusia dalam menjalani kehidupan secara optimal sesuai dengan tujuan penciptaannya.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa kerugian dalam Surah Al-‘Ashr bersifat menyeluruh dan mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Ia menegaskan bahwa setiap manusia pada dasarnya berada dalam potensi kerugian apabila tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik. Kerugian tersebut tidak selalu tampak secara langsung, tetapi dapat berupa hilangnya kesempatan untuk berbuat kebaikan, berkembang, dan memperbaiki diri. Dengan demikian, konsep *khusr* menjadi peringatan agar manusia tidak lengah dalam menjalani kehidupannya.

Pendapat lain dikemukakan oleh M. Quraish Shihab dalam kajian tafsir tematiknya yang lebih mutakhir, bahwa kerugian manusia berkaitan erat dengan sikap lalai terhadap waktu dan tanggung jawab. Ia menekankan bahwa manusia sering kali terjebak dalam aktivitas yang tidak produktif, sehingga waktu yang dimiliki tidak memberikan nilai yang berarti. Dalam hal ini, kerugian bukan hanya karena tidak melakukan kebaikan, tetapi juga karena menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak membawa manfaat.⁷⁰

Menurut Yusuf Al-Qaradawi kerugian manusia dalam perspektif Islam terjadi ketika waktu tidak dimanfaatkan untuk tujuan yang bernilai ibadah. Ia menjelaskan bahwa setiap aktivitas manusia memiliki potensi untuk bernilai ibadah apabila dilakukan dengan niat yang benar. Namun, ketika waktu dihabiskan untuk hal-hal yang sia-sia, maka hal tersebut menjadi bentuk kerugian yang nyata. Dalam

⁷⁰ Agustina, “Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Melalui Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Swasta PGRI 17 Lohsari Kabupaten LabuhanBatu Selatan.”

pandangannya, kerugian tidak hanya diukur dari hasil yang diperoleh, tetapi juga dari bagaimana waktu digunakan dalam proses kehidupan.⁷¹

Sementara itu, Wahbah Az-Zuhaili memaknai *khusr* sebagai kerugian total yang mencakup aspek dunia dan akhirat. Ia menegaskan bahwa manusia akan mengalami kerugian apabila tidak mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Kerugian tersebut dapat berupa hilangnya keberkahan dalam hidup, rendahnya kualitas amal, serta jauhnya manusia dari nilai-nilai kebenaran. Oleh karena itu, Surah Al-‘Ashr menjadi peringatan agar manusia tidak terjebak dalam kelalaian yang berujung pada kerugian tersebut.⁷²

Abuddin Nata mengaitkan konsep kerugian dalam Surah Al-‘Ashr dengan pembentukan karakter manusia. Ia menjelaskan bahwa kerugian terjadi ketika individu tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, berkarya, dan berbuat kebaikan justru terbuang untuk hal-hal yang tidak produktif. Dalam pendidikan, hal ini dapat terlihat dari perilaku menunda atau prokrastinasi yang menyebabkan individu kehilangan kesempatan untuk berkembang.

Beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa kerugian dalam Surah Al-‘Ashr bukan hanya bersifat konseptual, tetapi sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Kerugian dapat terjadi secara perlahan tanpa disadari, terutama ketika individu terbiasa mengabaikan waktu dan tanggung jawab. Kerugian ini dapat

⁷¹ M. Pd I. Shabri Saleh Anwar, *Pendidikan Agama Islam: Buku Mahasiswa Perguruan Tinggi Umum* (Yayasan Doa Para Wali, 2025),

⁷² Riki Riki et al., “Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Al-Quran Surah Al-Ashr Ayat 1-3,” *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (2024): 3577–86.

berupa tertundanya penyelesaian tugas, menurunnya kualitas belajar, hingga hilangnya peluang untuk meraih prestasi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep *khusr* dalam Surah Al-‘Ashr menggambarkan kondisi manusia yang mengalami kerugian akibat tidak mampu memanfaatkan waktu dan potensi yang dimiliki secara optimal. Para ahli sepakat bahwa kerugian tersebut mencakup aspek duniawi dan ukhrawi, serta berkaitan erat dengan kelalaian dalam menjalankan tanggung jawab. Dengan demikian, pemahaman terhadap konsep kerugian ini menjadi penting sebagai pengingat agar manusia lebih bijak dalam menggunakan waktu dan menghindari perilaku yang dapat membawa pada kerugian dalam kehidupannya.

4. Iman, amal saleh, nasihat, sabar

Surah Al-‘Ashr tidak hanya menegaskan pentingnya waktu, tetapi juga memberikan kerangka nilai yang harus diisi dalam waktu tersebut agar manusia terhindar dari kerugian. Dalam ayat ketiga, disebutkan empat prinsip utama, yaitu iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Keempat hal ini menjadi indikator utama keberhasilan manusia dalam memanfaatkan waktu yang dimilikinya. Dengan demikian, waktu dalam Islam tidak berdiri sendiri, tetapi selalu berkaitan dengan kualitas isi yang dimasukkan ke dalamnya.

Dalam kajian Quraish Shihab menjelaskan bahwa iman merupakan fondasi utama dalam memaknai waktu. Iman memberikan arah dan tujuan terhadap setiap aktivitas yang dilakukan manusia. Tanpa iman, waktu hanya akan berlalu tanpa makna yang jelas. Ia menegaskan bahwa keimanan menjadikan setiap detik

kehidupan bernilai ibadah, sehingga manusia memiliki kesadaran untuk tidak menyia-nyiaikan waktu. Dalam konteks ini, iman menjadi landasan awal agar waktu digunakan secara benar.⁷³

Amal saleh dipahami sebagai bentuk nyata dari iman yang terwujud dalam tindakan. Amal saleh tidak hanya terbatas pada ibadah ritual, tetapi juga mencakup segala aktivitas yang memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam perspektif waktu, amal saleh menjadi cara untuk mengisi waktu dengan hal-hal yang produktif dan bernilai. Dengan demikian, waktu yang digunakan untuk amal saleh tidak akan menjadi sia-sia, melainkan menjadi investasi bagi kehidupan dunia dan akhirat.

Selain iman dan amal saleh, konsep saling menasihati dalam kebenaran juga menjadi bagian penting dalam Surah Al-‘Ashr. Yusuf Al-Qaradawi menjelaskan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bimbingan dari orang lain. Oleh karena itu, nasihat dalam kebenaran menjadi bentuk tanggung jawab sosial yang harus dijalankan. Dalam kaitannya dengan waktu, aktivitas saling menasihati membantu individu untuk tetap berada pada jalur yang benar, sehingga waktu tidak terbuang untuk hal-hal yang menyimpang atau tidak bermanfaat.

Wahbah Az-Zuhaili menekankan bahwa kesabaran merupakan kunci dalam menjaga konsistensi amal. Dalam menjalani kehidupan, manusia tidak akan terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan, termasuk dalam memanfaatkan waktu secara optimal. Tanpa kesabaran, seseorang akan mudah menyerah dan kembali pada kebiasaan yang tidak produktif. Oleh karena itu, kesabaran menjadi unsur

⁷³ Masrur Chamim, “Konsep Iman Dan Qolbu Dalam Al-Qur’an Prespektif Said Nursi” (PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta, 2022).pdf.

penting agar seseorang mampu mempertahankan komitmen dalam mengisi waktunya dengan kebaikan.

Beberapa ahli pendidikan Islam juga menekankan bahwa keempat prinsip dalam Surah Al-‘Ashr memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan akademik. Iman membentuk kesadaran diri, amal saleh mendorong produktivitas, nasihat memperkuat kontrol sosial, dan sabar menjaga konsistensi dalam proses belajar. Keempatnya saling melengkapi dalam membentuk karakter individu yang mampu mengelola waktu dengan baik.

Konsep waktu dalam Surah Al-‘Ashr tidak hanya menekankan pada pentingnya waktu itu sendiri, tetapi juga pada bagaimana waktu tersebut diisi dengan nilai-nilai yang tepat. Tanpa iman, amal saleh, nasihat, dan kesabaran, waktu akan kehilangan maknanya. Sebaliknya, dengan keempat prinsip tersebut, waktu akan menjadi sarana untuk mencapai keberhasilan dan menghindari kerugian.

Dapat disimpulkan bahwa konsep waktu dalam Islam menurut Surah Al-‘Ashr berpusat pada empat pilar utama, yaitu iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Para ahli sepakat bahwa keempat unsur ini merupakan kunci dalam memanfaatkan waktu secara optimal. Dengan mengisi waktu melalui keimanan, tindakan yang bermanfaat, kepedulian sosial, serta keteguhan dalam menghadapi tantangan, manusia dapat keluar dari kondisi kerugian dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

5. Relevansi dengan prokrastinasi

Surah Al-‘Ashr dalam perspektif Tafsir Al-Maraghi menegaskan bahwa waktu merupakan amanah utama dalam kehidupan manusia yang menentukan keberhasilan atau kerugian. Al-Maraghi memaknai sumpah Allah terhadap waktu sebagai penegasan bahwa waktu bukan sekadar rangkaian peristiwa, melainkan ukuran nilai hidup manusia. Dalam konteks ini, kegagalan memanfaatkan waktu akan membawa manusia pada kondisi khusr atau kerugian yang menyeluruh, baik dalam aspek duniawi maupun spiritual. Pemaknaan ini menjadi relevan ketika dikaitkan dengan fenomena prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu.⁷⁴

Quraish Shihab menjelaskan bahwa waktu dalam Surah Al-‘Ashr merupakan bagian dari tanggung jawab moral yang harus dipertanggungjawabkan. Kerugian yang dimaksud tidak selalu tampak secara langsung, melainkan dapat berupa hilangnya kesempatan untuk berkembang dan melakukan hal yang bermanfaat. Dalam kehidupan akademik, hal ini tercermin pada mahasiswa yang menunda tugas sehingga kualitas hasil belajar menurun dan potensi diri tidak berkembang secara optimal.⁷⁵

Menurut Abuddin Nata menekankan bahwa konsep waktu dalam Islam berkaitan erat dengan pembentukan karakter disiplin. Individu yang tidak mampu mengelola waktu cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tanggung jawabnya. Hal ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi bukan hanya persoalan

⁷⁴ Ira Suryani et al., “Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Qur’an Surah Al-Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (2022): 815–22.

⁷⁵ Akhmad Sulthoni, “Konsep Kerugian Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2024): 94–111.

kebiasaan, tetapi juga menunjukkan lemahnya kesadaran dalam mengatur diri dan memprioritaskan tugas. Dalam konteks ini, nilai-nilai dalam Surah Al-‘Ashr dapat menjadi dasar pembentukan sikap disiplin dalam kehidupan akademik.⁷⁶

Yusuf Al-Qaradawi memandang bahwa waktu memiliki nilai ibadah apabila digunakan untuk aktivitas yang bermanfaat. Belajar dan menyelesaikan tugas merupakan bagian dari amal yang bernilai, sehingga penundaan terhadapnya dapat dikategorikan sebagai bentuk penyalahgunaan waktu. Pandangan ini diperkuat oleh Wahbah Az-Zuhaili yang menegaskan bahwa kelalaian terhadap waktu akan membawa manusia pada kerugian, karena waktu yang telah berlalu tidak dapat kembali. Dalam praktiknya, perilaku prokrastinasi menunjukkan adanya kelalaian tersebut.⁷⁷

Beberapa peneliti pendidikan Islam juga menegaskan bahwa empat prinsip dalam Surah Al-‘Ashr iman, amal saleh, nasihat, dan sabar memiliki peran penting dalam mengatasi prokrastinasi. Iman menumbuhkan kesadaran tanggung jawab, amal saleh mendorong tindakan nyata, nasihat menjaga arah perilaku, dan sabar membantu mempertahankan konsistensi. Keempatnya menjadi fondasi yang dapat membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah dan produktif.⁷⁸

Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk ketidaksesuaian antara nilai yang diajarkan dalam Surah Al-‘Ashr dengan praktik

⁷⁶ Muhammad Hizba Aulia and Cucu Surahman, “Konsep Manajemen Waktu Dalam Tafsir Maudhu’i: Relevansi Terhadap Pendidikan Islam,” *Kreatifitas Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2025): 19–36.

⁷⁷ Kenyo Mitrajati et al., *Konsep Waktu Menurut Yusuf Qardhawi; Perspektif Semantik Leksikal*, February 7, 2024, <https://doi.org/10.37680/aphorisme.v4i2.4736>.

⁷⁸ Amelia and Wahidin, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *SelfManagement* Berdasarkan Surah Al-Ashr Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik,” pt. 2, *Jurnal Fokus Konseling* (Salatiga) 10 (n.d.), <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2432>.

yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika mahasiswa tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik, maka ia berada dalam kondisi yang mendekati kerugian sebagaimana ditegaskan dalam surah tersebut. Sebaliknya, pemanfaatan waktu yang optimal akan membawa manfaat, baik secara akademik maupun spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Surah Al-‘Ashr memiliki relevansi yang kuat dengan fenomena prokrastinasi akademik. Waktu dipahami sebagai amanah yang harus dikelola dengan penuh kesadaran, dan penundaan menjadi salah satu bentuk kelalaian dalam menjaganya. Oleh karena itu, nilai-nilai yang terkandung dalam surah ini dapat dijadikan landasan dalam membangun sikap disiplin, tanggung jawab, dan kesungguhan mahasiswa dalam mengelola waktu serta menghindari perilaku menunda.