



Faktor Penyebab Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Mengerjakan Tugas Menjelang Deadline

Factors Influencing Public health Students To Complete Assignments Near Deadlines

Anggi Maharani Syah Putri*¹, Irham¹, Sahir¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

ARTICLE INFO

Corresponding
Author:

anggimhraniputri@gmail.com

Article History

Submitted:
11 Mei 2025

Accepted:
28 Mei 2025

Available online:
29 Mei 2025

ABSTRACT

Academic procrastination has become a common phenomenon among students, especially as deadlines approach. This study aims to identify the factors that cause students of the Public Health Study Program at Muhammadiyah University Parepare, to tend to complete their assignments close to the deadline. The research uses a descriptive quantitative approach with purposive sampling technique, involving 12 respondents who voluntarily filled out the questionnaire. Data were collected through questionnaires in the form of a Likert scale and analyzed using descriptive statistics. The research results indicate that internal factors such as increased motivation as deadlines approach, the tendency to procrastinate due to laziness, and difficulty starting tasks are the main causes. External factors that support this behavior include a heavy workload at the same time and busyness outside of classes. Most students feel more focused and productive when the deadline approaches. In conclusion, the combination of internal and external factors plays a significant role in students' tendency to procrastinate on assignments until the deadline approaches.

Keywords: *Factors Influencing; Students; Complete Assisments; Near Deadline*

ABSTRAK

Penundaan akademik menjadi fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya saat mendekati tenggat waktu tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare cenderung mengerjakan tugas menjelang deadline. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 12 responden yang mengisi kuesioner secara sukarela. Data dikumpulkan melalui angket berbentuk skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti peningkatan motivasi saat mendekati deadline, kecenderungan menunda karena rasa malas, dan kesulitan memulai tugas menjadi penyebab utama. Faktor eksternal yang mendukung perilaku ini meliputi beban tugas yang banyak dalam waktu bersamaan serta kesibukan di luar perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa merasa lebih fokus dan produktif ketika waktu penyelesaian semakin sempit. Kesimpulannya, kombinasi antara faktor internal dan eksternal berperan besar dalam kecenderungan mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu.

Kata Kunci: *Faktor Penyebab; Mahasiswa; Mengerjakan Tugas; Menjelang Deadline*

PENDAHULUAN

Academic procrastination, dikenal sebagai penundaan yang disengaja atas tindakan yang dimaksudkan, bahkan ketika seseorang memperkirakan bahwa kemungkinan efek negatif akan lebih besar daripada manfaatnya. Orang menunda-nunda sebagai solusi sementara untuk menghindari perasaan negatif yang terkait dengan tugas atau acara tertentu. Prokrastinasi bukan hanya berdampak pada nilai akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (1)

Di Indonesia, perilaku menunda tugas menjelang deadline sudah menjadi kebiasaan yang mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa. Faktor internal seperti kelelahan akademik serta eksternal seperti kecanduan gadget atau media sosial memicu mahasiswa menunda pengerjaan tugas (2).

Studi lain menyoroti bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres dan kecemasan tinggi cenderung menunda pekerjaan karena tekanan emosional yang dialami selama masa perkuliahan, terutama dalam bidang kesehatan (3). Kondisi ini juga diperkuat oleh penelitian lain bahwa semakin tinggi stres akademik mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda tugas hingga tenggat waktu hampir habis (4).

Selain itu, sebanyak 55,1% mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa program studi yang berhubungan dengan kesehatan masyarakat memang rentan terhadap perilaku ini (5).

Secara teoritis, penundaan tugas sering kali dipengaruhi oleh perfeksionisme dan rasa takut gagal, yang menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk menghindari tugas hingga detik-detik akhir (6). Di sisi lain, penelitian lainnya menambahkan bahwa penundaan bisa menjadi bentuk coping terhadap kecemasan atau beban emosional yang tidak terselesaikan (7). Penelitian mengenai *academic procrastination* telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks. Sujadi dan Ahmad (2021) menyoroti bahwa kelelahan akademik dan kecanduan media sosial merupakan dua penyebab utama mahasiswa menunda tugas. Dalam studinya, mereka menemukan bahwa mahasiswa cenderung menunda bukan karena tidak mampu, tetapi karena disregulasi waktu dan perhatian terhadap hal-hal yang bersifat instan dan menyenangkan. Sementara itu, Cahyaratri et al. (2022) memfokuskan pada mahasiswa kedokteran dan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan erat dengan tingkat

kecemasan, stres, dan depresi akibat tekanan akademik dan lingkungan belajar yang kompetitif.

Lebih lanjut, Sudirman et al. (2023) mengupas aspek psikologis yang lebih dalam seperti perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan. Mahasiswa yang takut hasilnya tidak sempurna cenderung menunda pengerjaan tugas untuk menghindari perasaan gagal. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan semata-mata masalah manajemen waktu, tetapi juga masalah motivasi dan emosi. Dalam konteks keseharian mahasiswa, Fitriani dan Sabrial (2023) menemukan bahwa stres akademik tidak hanya menurunkan kebahagiaan mahasiswa, tetapi juga meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas, terutama saat beban kuliah menumpuk (6).

Dalam tinjauan literatur yang lebih kuantitatif, Daryani et al. (2021) melaporkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa kesehatan di salah satu universitas di Kalimantan memiliki tingkat prokrastinasi di atas rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa program studi yang berbasis kesehatan memang memiliki potensi tinggi terhadap munculnya perilaku penundaan tugas. Selain itu, Prabaninggar dan Qudsyi (2023) menambahkan bahwa prokrastinasi sering digunakan sebagai strategi koping terhadap kecemasan yang tidak tertangani, apalagi dalam situasi krisis seperti pandemi (7).

Namun demikian, tidak satu pun dari penelitian-penelitian tersebut secara spesifik menyoroti fenomena penundaan tugas di kalangan mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat, khususnya di Universitas Muhammadiyah Parepare. Penelitian ini ada untuk mengkaji secara mendalam faktor penyebab lokal yang melatar belakangi perilaku menunda tugas menjelang deadline. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus populasi yang spesifik, yakni mahasiswa kesehatan masyarakat di daerah Sulawesi Selatan terkhususnya di Kota Parepare, serta pada pendekatan kontekstual yang mempertimbangkan kondisi akademik, sosial, dan psikologis dari kampus dan wilayah tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilaksanakan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare ditahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Kesehatan Masyarakat yang aktif pada semester berjalan. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami kecenderungan mengerjakan tugas menjelang deadline. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 7-12, orang yang

mengisi kuesioner secara sukarela melalui *Google Form*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup berbentuk skala likert yang memuat sejumlah pernyataan terkait faktor-faktor yang diduga menyebabkan perilaku menunda pengerjaan tugas, seperti kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, tekanan dari tugas lain, hingga pengaruh lingkungan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi dan persentase dari setiap jawaban responden. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah pemahaman terhadap faktor-faktor penyebab dominan yang ditemukan.

HASIL

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa lebih semangat dan fokus mengerjakan tugas ketika mendekati deadline. Sebanyak 7 dari 12 responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka lebih semangat saat mendekati tenggat waktu, dan 8 responden setuju atau sangat setuju bahwa mereka lebih fokus di detik-detik terakhir. Sebanyak 7 responden juga mengaku sering menunda tugas karena malas, sementara 5 responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Faktor beban tugas yang banyak dalam waktu bersamaan juga menjadi penyebab utama, dengan 7 responden setuju atau sangat setuju bahwa tugas yang menumpuk dari dosen menjadi pemicu penundaan. Selain itu, 7 responden setuju atau sangat setuju bahwa mereka sering bingung memulai tugas, menunjukkan adanya hambatan dalam memulai pekerjaan.

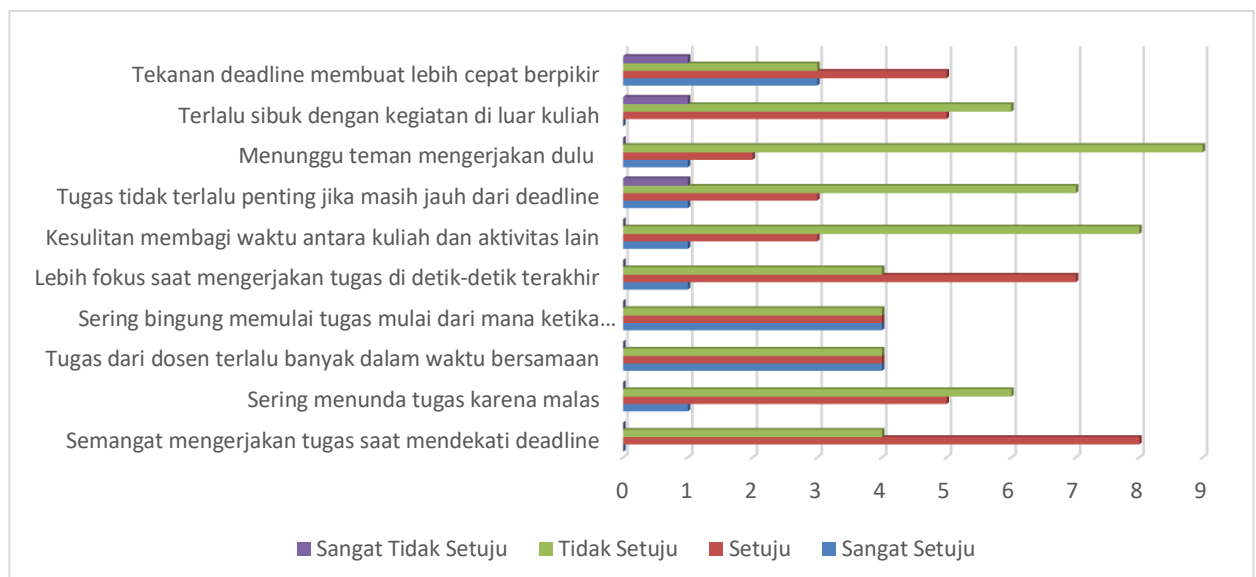
Sebagian besar responden (8 orang) tidak merasa kesulitan membagi waktu antara kuliah dan aktivitas lain, dan mayoritas (9 orang) tidak menunggu teman untuk memulai mengerjakan tugas. Hanya sebagian kecil yang merasa tugas tidak penting jika masih jauh dari deadline (2 orang setuju atau sangat setuju).

Faktor eksternal seperti kesibukan di luar kuliah juga berpengaruh, dengan 5 responden setuju bahwa hal tersebut menjadi penyebab penundaan. Tekanan deadline justru dinilai positif oleh sebagian besar responden; 8 orang merasa tekanan tersebut membuat mereka berpikir lebih cepat.

Secara keseluruhan, faktor internal seperti motivasi yang meningkat saat mendekati deadline, kecenderungan menunda karena malas, dan kebingungan memulai tugas, serta faktor eksternal berupa beban tugas yang banyak dan kesibukan di luar kuliah, menjadi penyebab utama mahasiswa Kesehatan Masyarakat mengerjakan tugas menjelang deadline.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Faktor Penyebab Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Mengerjakan Tugas Menjelang Deadline

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Semangat mengerjakan tugas saat mendekati deadline	0	8	4	0
Sering menunda tugas karena malas	1	5	6	0
Tugas dari dosen terlalu banyak dalam waktu bersamaan	4	4	4	0
Sering bingung memulai tugas mulai dari mana ketika mendapatkan tugas	4	4	4	0
Lebih fokus saat mengerjakan tugas di detik-detik terakhir	1	7	4	0
Kesulitan membagi waktu antara kuliah dan aktivitas lain	1	3	8	0
Tugas tidak terlalu penting jika masih jauh dari deadline	1	3	7	1



Menunggu teman mengerjakan dulu	1	2	9	0
Terlalu sibuk dengan kegiatan di luar kuliah	0	5	6	1
Tekanan deadline membuat lebih cepat berpikir	3	5	3	1

Catatan:

- Jumlah responden adalah 12 orang.
- Tabel menunjukkan frekuensi jawaban untuk setiap kategori (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) pada setiap pernyataan.

Gambar 1. Diagram hasil batang Faktor Penyebab Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Mengerjakan Tugas Menjelang Deadline

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa faktor penyebab mahasiswa Kesehatan Masyarakat mengerjakan tugas menjelang deadline terutama dipengaruhi oleh faktor internal

seperti manajemen waktu yang buruk, rendahnya motivasi dan efikasi diri, ketakutan gagal, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan persepsi terhadap tugas dan dosen.

Mahasiswa cenderung menunda mengerjakan tugas karena merasa beban tugas yang diberikan sangat berat dan menumpuk sehingga sulit diatur waktunya. Hal ini menyebabkan mereka baru memulai pengerjaan saat deadline sudah dekat, yang berdampak pada kualitas tugas yang kurang optimal. Selain itu, rendahnya rasa percaya diri dan efikasi diri membuat mahasiswa ragu akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga muncul kecenderungan menghindari tugas tersebut dan mencari aktivitas pengalih seperti hiburan atau interaksi sosial

Namun, beberapa penelitian menunjukkan, bahwa pengaruh teman dan kegiatan organisasi memang memicu penundaan, tetapi tidak semua mahasiswa terpengaruh secara signifikan karena beberapa di antaranya memiliki regulasi diri yang kuat sehingga mampu mengatasi pengaruh negatif tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan mengerjakan tugas menjelang deadline adalah kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi yang meningkat saat mendekati deadline, kecenderungan menunda karena malas, dan kebingungan memulai tugas. Faktor eksternal meliputi beban tugas yang banyak dalam waktu bersamaan dan kesibukan di luar kuliah. Secara keseluruhan, mahasiswa cenderung merasa lebih semangat dan fokus saat mendekati deadline, tetapi juga menunda karena beban tugas yang menumpuk dan kebingungan memulai tugas.

Untuk mengatasi perilaku menunda tugas pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat, disarankan dilaksanakannya pelatihan manajemen waktu yang sistematis guna meningkatkan kemampuan dalam mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas secara bertahap. Peningkatan motivasi dan efikasi diri mahasiswa melalui program pendukung berbasis dosen dan teman sebaya juga perlu dioptimalkan. Evaluasi terhadap beban dan penjadwalan tugas oleh dosen perlu dilakukan agar tugas tetap relevan, proporsional, dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Selain itu, penyediaan sumber daya tambahan, seperti tutor dan kelompok belajar, di tingkat universitas sangat penting untuk mendukung proses akademik mahasiswa. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku penundaan serta menguji efektivitas berbagai strategi intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Parepare terutama pada Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada seluruh mahasiswa Kesehatan Masyarakat yang telah berpartisipasi sebagai responden dan memberikan data yang berharga untuk penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan moral selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan akademik dan praktik di bidang kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Licata, Francesca, Emma Antonia Citrino, Riccardo Maruca, Gianfranco Di Gennaro, dan Aida Bianco. 2024. "Procrastination and risky health behaviors: a possible way to nurture health promotion among young adults in Italy." *Frontiers in public health* 12(August):1432763. doi: 10.3389/fpubh.2024.1432763
2. Mulya Dharma Fajar et al. 2020. "Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera." *Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera* 7.
3. Azizah, Afna Hanung, Sri Warsini, dan Kurnia Putri Yuliandari. 2023. "Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19." *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)* 7(2):114. doi: 10.22146/jkkk.84827.
4. Fitriani, Wahidah, dan Jumli Sabrial. 2023. "The relationship between academic procrastination, academic stress, and life happiness of Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University students." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 9(2):122. doi: 10.26858/jppk.v9i2.53891.
5. Daryani, Deenadearlova Putri, dan Eka Yuni Nugrahayu. 2021. "Prevalensi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman." 9:3–11.
6. Sudirman, Ajrin, Adnan Reza, Aisyiah Yusri, Rina, dan Mucktarr Bah. 2023. "Menunda Sampai Besok: Penundaan Akademik, Perfeksionisme, dan Takut Gagal." 4(1):136–53.
7. Prabaninggar, Khusnul Amalia Ditya, dan Hazhira Qudsyi. 2023. *COVID-19 Fueling Student Procrastination: Anxiety to Blame?* Atlantis Press SARL.