



## Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Study Akhir Mahasiswa Asrama Anjungan Jayawijaya di Kota Jayapura

Yumina Kogoya<sup>1</sup>, Yansen Alberth Reba<sup>2</sup> Yulius Mataputun<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Jayapura,

✉ (e-mail) [pemina12345wendanak@gmail.com](mailto:pemina12345wendanak@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [yansenreba070189@gmail.com](mailto:yansenreba070189@gmail.com)

Received: 31/07/2023

Accepted: 18/08/2023

First Published: 19/08/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

### Abstract

The objectives of the present study is to describe the forms of procrastination behavior, the causes of procrastination behavior, and the impact of procrastination behavior on the completion of students' final studies. The researcher applied a qualitative research approach and employed a case study design. The criteria for selecting research subjects included: 1) mastering and understanding the research theme; in this case, students at the Anjungan Jayawijaya dormitory with procrastination behavior towards the completion of their final studies consisting of class 216, 2017 and aged 26, 27 and 29 years. Based on the results of the research, procrastination towards the completion of final studies is generally caused by students' laziness, other activities such as organization and hanging out with friends, and the tendency to play games irresponsibly. Contributing factors include a lack of time management in doing assignments, the priority is focused on earning money for college due to a lack of financial support from parents in supporting education, a lack of self-discipline, a lack of time management, a lack of self-awareness, the influence of involvement in an organization, addiction to playing social media Facebook and the lack of food supply in the dormitory, and the influence of the organization on the subject's personality. The impact of procrastination behavior on the completion of final studies leads to oneself and the environment. The impact on the subject includes shame, anxiety, despair, stress, inferiority, regret, pessimism, loss of appetite, insomnia, loss of enthusiasm for college, low grades.

**Keyword:** Procrastination Behavior, Final Study, Student

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi, faktor penyebab dari perilaku prokrastinasi, dan dampak dari perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mahasiswa. Metode penelitian yang peneliti pakai ini yaitu metode Penelitian Kualitatif. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi kasus. Kriteria pemilihan subjek penelitian adalah: 1) menguasai dan memahami tema yang peneliti teliti dalam hal ini mahasiswa asrama Anjungan Jayawijaya yang berperilaku prokrastinasi penyelesaiannya studi akhir angkatan 216, 2017 yang berumur 26, 27, dan 29 tahun. Berdasarkan hasil penelitian perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir umumnya disebabkan karena kemalasan yang dialami mahasiswa, kesibukan lain seperti organisasi dan nongkrong, dan keseringan bermain game. Faktor penyebabnya yaitu tidak mengelola waktu dalam mengerjakan tugas, di karenakan lebih fokus mencari uang kuliah karena kekurangan keuangan ekonomi orang tua untuk mendukung dalam pendidikan, kurang disiplin diri, kurang manajemen waktu, kurang kesadaran diri, karena pengaruh bergabung dalam organisasi, kecanduan bermain media social facebook dan kekurangan makanan dalam asrama, dalam organisasi mempengaruhi kepribadian subjek. Dampak perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mengarah

pada diri sendiri dan lingkungan. Dampak bagi diri subjek perasaan malu, cemas, putus asah stress, minder, rasa menyesal, merasa diri gagal, malas makan, sulit tidur, malas kuliah, nilai rendah.

**Kata Kunci:** Perilaku Prokrastinasi, Study Akhir, Mahasiswa

Citation: Yumina Kogoya<sup>1</sup>, Yansen Alberth Reba<sup>2</sup> Yulius Mataputun<sup>3</sup>.(2023). Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Study Akhir Mahasiswa Asrama Anjungan Jayawijaya di Kota Jayapura. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12216>

## PENDAHULUAN

Asrama merupakan suatu bangunan tempat tinggal khusus untuk orang yang bersifat homogen (Kustiani & Munawaroh, 2020). Menurut Arsy et al., (2020) Mengatakan bahwa asrama adalah bangunan tempat tinggal bagi kelompok orang untuk sementara waktu, terdiri atas sejumlah kamar dan di pimpin oleh kepala asrama. Sedangkan menurut Tuto Nugi (2022) asrama merupakan tempat penginapan yang di peruntukan bagi anggota dalam suatu kelompok. Selain itu menurut Pangestu (2020) mendefinisikan bahwa asrama merupakan sebuah tempat tinggal bagi peserta didik yang biasanya jauh dari rumah dan di dalamnya terdapat pembina asrama serta aturan yang terikat.

Prokrastinasi mahasiswa adalah sikap dan perilaku mahasiswa yang mengulur-ulur atau memperpanjang waktu dalam melakukan sesuatu berupa pekerjaan (Khairunisa et al., 2022). Menurut Maharinisa (2022) mengatakan bahwa Perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah suatu penundaan yang di lakukan individu yang berhubungan dengan penyelesaian studi akhir, misalnya tugas kampus, dapat di artikan bahwa prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah suatu penundaan yang di lakukan secara berulang-ulang dengan sengaja untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan tugas dari kampus. Menurut Khoiriyah et al., (2022) menjelaskan bahwa Prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah suatu kebiasaan individu menunda-nunda dalam menyelesaikan studi akhir.

Selama menempuh pendidikan mahasiswa membawa kebiasaan-kebiasaan buruk yang sering di lakukan oleh mahasiswa yang di sebut bentuk perilaku yang seharusnya tidak dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri, seperti kebiasaan malas kuliah, membolos kuliah, kebiasaan bergadang online malam sampai pagi, kebiasaan bermain mendia *social facebook* selain itu mengikuti organisasi mahasiswa ikatan bahkan organisasi kabupaten, mengutamakan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tugas kampus sampai tanpa batas waktu, kebiasaan tidak memamanajemen waktu ini menghambat perkuliahan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kampus, bahkan tugas-tugas atau pekerjaan rumah terbengkalai di karenakan mahasiswa meningkatkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang selalu menjadi gaya hidup setiap waktu di asrama.

Realita tersebut menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa asrama anjungan di kota jayapura, yang lebih jauh dari harapan, hal ini di buktikan dengan proses penyelesaian studi akhir banyak mahasiswa asrama yang kurang memiliki kedisiplinan diri seperti efikasi diri, motivasi diri, mengontrol diri, tidak berkonsentrasi diri, dan kurang kesadaran diri, bahkan tidak mengambil komitmen menunda-nunda kurangnya manajemen waktu menyelesaikan studi akhir, mereka lebih senang mengerjakan pekerjaan lain dari pada menyelesaikan tugas-tugas kampus dan studi akhir mahasiswa.

Seperti realita di atas sungguh sangat memprihatinkan dalam dunia pendidikan, di mana pada kenyataannya pemerintah daerah memberikan bantuan untuk menunjang kebutuhan mahasiswa beasiswa studi berjalan, namun pada kenyataannya kebanyakan mahasiswa tidak memanfaatkan itu dengan baik, dan sering tidak selesai sesuai waktu yang di tentukan, terutama mahasiswa asrama Anjungan, sehingga mahasiswa terus mengundur waktu untuk menyelesaikan studi akhir dari batas tahun pada umumnya, kebiasaan yang di bawa mahasiswa

saat menjadi pelajar seperti tidak mau mengerjakan tugas malas-malasan dan menunda nunda dalam mengerjakan suatu pekerjaan, tugas yang menjadi salah satu faktor mahasiswa yang tertinggal ketinggalan yang di alami mahasiswa, akan membawa dampak yang negatif terutama pada mahasiswa arama Anjungan saat ini dalam rangkai menyelesaikan studi akhir.

Pada hasil penelitian dalam komponen faktor eksternal, di mana gaya pengasuhan orang tua masuk ke dalam kategori tinggi dengan perolehan presentase sebesar tujupuluh persen orang tua dengan polah asuh permisif cenderung menjadikan anak memiliki tanggung jawab yang rendah terhadap tugas-tugas terutama menyelesaikan studi akhir (Deemer & Morel 2018). Lalu pada penelitian Nisva dan Okfrima (2019) juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif perilaku prokrastinasi akademik dengan regulasi diri, bahwa tingginya regulasi didalam diri, motivasi diri, manajemen diri, bahkan minat seseorang ada dalam diri individu atau mahasiswa maka akan diikuti pula dengan rendahnya perilaku prokrastina. Lalu pada penelitian Febritama & Sanjaya (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri yang rendah dengan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, yaitu dapat diartikan bahwa pembentukan regulasi diri yang baik dapat menjadi cara dan solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik seseorang, lebih khususnya mahasiswa semester akhir. Febritama & Sanjaya (2018) juga mengatakan bahwa regulasi diri yang baik dapat dimanfaatkan dalam hal mengatur manajemen waktu serta meningkatkan fungsi hidup sehari-hari misalnya merubah perilaku atau sikap dalam hal penyelesaian tugas akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dengan ketua asrama AL Selasa Pada Tanggal 15 Februari 2022 dan beberapa mahasiswa asrama di anjungan jayawijaya ternyata di temukan bahwa mahasiswa asrama kurang lebih tiga ratus, dari tiga ratus 10 mahasiswa teridentifikasi tramcam deo, dari sepuluh berdasarkan hasil wawancara awal dengan ketua asrama tiga yang parah di karenakan tiga mahasiswa ini sering menunda mengerjakan tugas yang di berikan oleh dosen sehingga berdampak kepada penyelesaian studi akhir mereka. Selain itu mereka mempertahankan kebiasaan-kebiasaan buruk yang sering di lakukan oleh mahasiswa terlebih khusus tiga mahasiswa, seperti bagadang sampai pagi, bermain gme, bermain *media sosial facebook*, kumpul nongkrong tanpa tujuan dengan teman-teman, suka ikut-ikutan teman, kebiasaan-kebiasaan buruk ini mengakibatkan tiga mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan studi akhir perilaku ini juga berdampak kepada diri sendiri dan juga kepada orang lain yaitu kepada orang tua subjek mengalami penghabisan uang untuk membiayai mahasiswa tersebut sehingga berdampak kepada penyelesaian studi akhir subjek tersebut.

Adanya kesenjangan misalnya: mahasiswa tidak menyelesaikan studi akhir dengan tidak tepat waktu, mahasiswa tidak memiliki motivasi diri, tidak mengambil komitmen tidak berkonsentrasi penuh, sulit membagi waktu, tidak kontrol diri, tidak manajemen waktu, selain itu tidak memiliki minat, tidak mendisiplinkan diri, bahkan muda terpengaruh linngkungan. Salah satu masalah yang cukup krusial di asrama adalah perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir, mengakibatkan perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mahasiswa asrama anjungan jayawijaya di Kota jayapura meningkat dari apa yang sebelumnya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Metode penelitian yang peneliti pakai dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Kualitatif. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi kasus. *Bounded system* dalam penelitian ini adalah Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi

Akhir Mahasiswa (Studi kasus bagi mahasiswa Asrama Anjungan jayawijaya di Kota jayapura. Dalam penelitian ini, peneliti meneliti fenomena secara utuh dan menyeluruh pada kondisi yang sebenarnya, dengan menggunakan pendekatan deskriptif (Sugiyono, 2018). Dalam hal ini penelitian ini untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mahasiswa (Studi kasus bagi mahasiswa asrama Anjungan jayawijaya di kota jayapura) yang mana menjadi fokus penelitian adalah mahasiswa yang berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir, penelitian ini peneliti meninjau perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mahasiswa asrama selain itu peneliti juga meninjau bagaimana bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir, penelitian ini juga membahas tentang apa sajakah faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir, penelitian ini juga membahas tentang adakah dampak perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir.

Langkah yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu: menentukan atau menyiapkan topik permasalahan yang peneliti angkat. Pemilihan lokasi penelitian, peneliti memilih lokasi penelitian benar-benar teliti di asrama anjungan jayawijaya di kota jayapura. Kriteria pemilihan subjek penelitian dalam penelitian ini di antaranya adalah: 1) mereka yang menguasai dan memahami tema yang peneliti teliti dalam hal ini mahasiswa asrama anjungan jayawijaya yang berperilaku prokrastinasi penyelesaiannya studi akhir angkatan 2016, 2017 yang berumur 26, 27, dan 29 tahun. Selain itu key informan yang artinya orang tua subjek, teman, subjek, ketua asrama bahkan pengurus asrama anjungan jayawijaya di kota jayapura, 2) mereka yang berkecimpung pada kegiatan yang peneliti teliti, 3) mereka yang memiliki waktu yang memadai untuk peneliti minta informasi.

### Sumber Data

Penelitian yang menggunakan teknik observasi wawancara mendalam, dan dokumentasi ini dibantu oleh beberapa observer dan interviewer pendamping. Identitas observer pendamping tersebut adalah Pendi yang berumur (26 tahun) sebagai observer 1, Lendi yang berumur (26 tahun) sebagai observer 2, Mars yang berumur (25 tahun) sebagai observer 3, sedangkan interviewer pendamping pada penelitian adalah MK yang berumur (27 tahun). Berikut profil singkat ke tiga subjek sebagai mahasiswa yang berperilaku Prokrastinasi penyelesaian studi akhir dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1.** Profil Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Jenis	TTL	Asal
1	TW	29	Laki-laki	Makki 12 April 1995	Lanny Jaya
2	WW	27	Laki-laki	Yugwa 27 November 1997	Lanny Jaya
3	BW	26	Laki-laki	Pikeme 17 Maret 1998	Lanny Jaya

Subjek terdiri dari 3 orang mahasiswa asrama laki-laki di Anjungan jayawijaya di Kota jayapura. Subjek juga memenuhi kriteria pemilihan subjek, yakni berusia mahasiswa. Subjek TW berusia 29 tahun, WW berusia 27 tahun, BW, berusia 26 tahun. Pada penelitian ini menggunakan 3 subjek penelitian dan enam Key informan. Adapun profil Key informan dapat dilihat dalam table 3 berikut:

**Tabel 2.** Profil Key Informan

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Hubungan dengan subjek	Keterangan
1	AL	Laki-laki	27 th	Ketua asrama	Key informan 1

2	KS	Laki-laki	28 th	Teman dekat sekaligus sekretaris asrama	Key informan 2
3	AK	Laki-laki	26 th	Teman dekat	Key informan 3
4	OK	Laki-laki	25 th	Pengurus asrama	Key informan 4
5	RS	Perempuan	49	Gembala sidang jemaat dan gembala mahasiswa	Key informan 5
6	IW	Laki laki	30 th	Kakak kandung	Key informan 6

Key informan 1, (AL) adalah Ketua asrama Anjungan teman subjek, 1. TW. AL di kampus seangkatan. AL berusia 27 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswa. Jabatan di asrama sebagai ketua asrama Key informan 2, (KS) adalah teman dekat sekaligus sekretaris atau pengurus asrama subjek 1. (TW). KS Berumur 28 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan jabatan di asrama sebagai sekretaris asrama bahkan teman dekat TW.

Key informan 3, (AK) adalah mahasiswa asrama Anjungan jayawijaya di Kota jayapura sekaligus merupakan teman dekat subjek (WW). AK berusia 26 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswa di salah satu kampus Universitas cenderawasih Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan AK masuk di asrama saat usia 19 tahun dan hubungan pertemanan AK dan WW sudah terjalin hubungan selama 4 tahun. Key informan 4 (OK) merupakan ketua kerohanian di asrama Anjungan jayawijaya subjek BONI. OK berusia 25 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

Key informan 5 (RS) adalah Gembala sidang jemaat dan gembala mahasiswa asrama (RS) berhubungan dekat dengan subjek BW dari tahun 2016 di asrama Anjungan Jayawijaya. (RS) membangun gereja GPDI di samping Asrama anjungan jayawijaya pada tahun 214, (RS) menjadi Gembala setempat selama 9 tahun selama menjadi gembala (RS) Dan hampir 6 tahun. Key informan 5 ini mengenal Subjek BW hidup di asrama.

Key informan 6 (IW) adalah kakak kandung dari BW (IW) berusia 27 tahun berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan untuk subjek memenuhi kriteria pemilihan yakni berusia dewasa subjek TW 29 tahun, WW 27 tahun, BW 26 tahun.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang di dapat dari lapangan di gambarkan dalam bentuk deskriptif mengenai apa yang dilihat, didengar, dan apa yang di alami oleh peneliti. Catatan lapangan ini bersifat alamiah tanpa adanya tafsiran dari peneliti tentang fenomena yang di jumpai di lapangan. Dalam proses ini terdapat 3 langkah yang peneliti melakukan diantaranya: peneliti mencatat semua hasil penelitian lihat dalam proses observasi, peneliti merekam hasil wawancara dengan sumber data, dan peneliti mengambil dokumentasi dalam bentuk foto pada saat penelitian berlangsung.

### Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja menggunakan data, mengorganisasikan data, memisah-misahkan menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman (2005) yaitu model intraktif yang mengklasifikasikan analisis data dalam tiga langkah yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan (verfikasi).

etode penelitian menggunakan Systematic Literature Review (SLR). SLR didefinisikan sebagai proses pengidentifikasian, penilaian, penafsiran semua bukti penelitian dalam artikel

yang tersedia, yang bertujuan menyediakan jawaban yang menjadi pertanyaan penelitian secara spesifik (Kitchenham, Barbara, 2009). Penelitian ini terdiri beberapa tahapan yaitu merumuskan pertanyaan, mencari literatur, menetapkan kriteria, menyeleksi literatur, menyajikan data, mengolah data serta menarik kesimpulan.

### Prosedur Penelitian

Pertama, pertanyaannya adalah 1: Apa masalah yang menggunakan teknik metafora pada penelitian terdahulu? 2: Bagaimana pengaruh konseling realita teknik metafora terhadap *self-blaming*?

Kedua, pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan *google scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah “konseling teknik metafora” dengan membatasi artikel dari tahun 2015 sampai 2020. Ketiga, kriteria yang digunakan dalam mencari literatur ialah studi yang terkait dengan konsep teknik metafora terhadap pribadi sosial dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional atau prosiding seminar nasional.

Keempat, literatur yang diperoleh diseleksi kemudian dianalisis. Data yang diperoleh terkait kata kunci yaitu sebanyak 19 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria yang mendekati dengan tujuan penelitian peneliti menjadi 5 artikel. Tahap selanjutnya peneliti mendata artikel tersebut ke dalam table, yang kemudian dikaji khususnya pada bagian hasil penelitian. Pada bagian akhir penelitian, peneliti membandingkan hasil temuan dari beberapa artikel tersebut dan membuat kesimpulan.

### Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari literature terdahulu berdasarkan pencarian pada *google scholar* yang berkaitan dengan focus topik peneliti, yaitu mengenai teknik metafora, konseling realita, *self-blaming*, dan *body shaming*.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik peneliti dengan rentang waktu jurnal antara tahun 2015-2020. Jurnal yang didapatkan peneliti sebanyak 19 jurnal artikel mengenai topik pembahasan, yang selanjutnya akan dilakukan screening dengan review artikel secara sistematis dengan melihat kesesuaian antara beberapa variable penelitian, sehingga jumlah artikel yang digunakan dalam kajian ini menjadi lima.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan tahapan SLR (Kitchenham, Barbara, 2009), yaitu merumuskan pertanyaan sesuai dengan topik peneliti, mencari literatur terdahulu pada *google scholar* sesuai rentang waktu yang ditentukan, menetapkan kriteria jurnal yang akan dipilih, menyeleksi literatur yang sesuai dengan focus penelitian, menyajikan data sesuai jurnal yang terpilih, mengolah data serta menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Identifikasi Bentuk-Bentuk Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir

Prokrastinasi adalah suatu perilaku seseorang yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan akademik yang menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Turmudi & Suryadi, 2021). Perilaku yang di permasalahan pada penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi penyelesaian

studi akhir yang meliputi frekuensi, intensitas, dan durasi. Berdasarkan hasil penelitian, perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir dari ketiga subjek dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Bentuk perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek TW, WW, dan BW

Subjek	Bentuk perilaku	Frekuensi	Intensitas
TW	1 Membutakan skripsi dan proposal mahasiswa	Sering	Berat
	2 Bermain game online tanpa batas waktu.		
	3 Mengikuti organisasi gereja.		
	4 Mengikuti organisasi ikatan-		
	5 Membuat ka les-les computer dan gitar.		
	6 Tidak memanfaatkan waktu dengan baik.		
	7 Tidak disiplin diri		
WW	1 Mengikuti organisasi ikatan distrik dan ikatan	Sering	Berat
	2 organisasi kabupaten bahkan dalam gereja.		
	3 Tidak punya prinsip suka ikut ikutan		
	4 Tidak mempunyai target yang jelas.		
BW	1 Malas kuliah	Sering	Berat
	2 Membolos kuliah		
	3 Malas mengerjakan tugas		
	4 Menunda mengerjakan tugas		
	5 Bermain game online tanpa batas waktu		
	6 Bergadang menontong filem <i>facebook</i> dari malam sampai pagi tanpa batas waktu.		
	7 Bermain facebook tanpa batas waktu		
	8 Kebiasaan nongkrong dengan teman sampai tidak mengenal waktu		

Keterangan: f = frekuensi; I =intensitas

Dari hasil penelitian di ketahui bahwa melalui instrumen yang di buat oleh peneliti dengan mengembangkan teori yang ada, dapat di ketahui bahwa perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek frekuensi sering. Menurut kamus lengkap psikologi (j.p.chaplin: 199), frekuensi berarti jumlah putaran setiap detik suatu gelombang suara, berkaitan dengan penelitian ini, frekuensi berarti jumlah terjadinya perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir dalam satu kali pengamatan, frekuensi rata-rata subjek berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah sering yang berarti perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir di lakukan oleh subjek sebanyak kali subjek yang berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir yang paling sering adalah TW, WW, dan BW, Intensitas perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek rata-rata berat. Menurut Habibah & Hakim (2022) mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi di katakan berintensitas berat apabila hampir setiap perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir muncul dan menyebabkan kerugian atau fatal. Subjek yang berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir yang paling berat adalah TW, WW, dan BW dengan kategori intensitas berat.

Perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir yang paling dominan pada subjek TW adalah bermainn *game online*, membuka les dasar-dasar computer, dasar-dasar gitar kemudian suka mengikuti organisasi gereja, tidak memanfaatkan waktu dengan baik, tidak disiplin diri dalam mengerjakan tugas. TW lebih memilih pekerjaan sampingan hal yang membuat subjek TW adalah mengerjakan sampingan sampe capek tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas.

kemudian subjek WW juga hal yang sama tidak mempunyai target yang subjek WW hanya menfokuskan kosentarasi dalam organisasi gereja maupun ikatan ikatan organisasi, sehingga tugas kuliah dan urusan kampus disepeleahkan oleh subjek WW sehingga semua tugas yang di berikan oleh dosen tidak mengerjakan dengan fokus akhir dari itu pengaruhnya mendapatkan nilai yang tidak di harapkan oleh subjek WW mengakibatkan menunda-nunda menyelesaikan studi akhir.

Dengan demikian subjek BW menjadi aktor perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir dia lebih kosentarsi kepada malas kuliah, membolos kuliah, malas mengerjakan tugas, menunda mengerjakan tugas, bermain game online, media *social facebook* bergadang menontong film dari malam sampai pagi, selain itu nongkrong sampai tidak mengenal waktu sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugas yang di berikan oleh dosen faktornya bukan hanya itu tetapi dengan tidak ada yang terisi dalam perut makan juga tidak sesuai kekurangan dalam makanan itu juga pengaruh kepada subjek BW untuk menjelesaikan tugas sehingga pengaruh kepada nilai bahkan berdampak menghambat dalam penyelesaian studi akhirnya.

### Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir

Sebelum membahas faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek, peneliti menyajikan permasalahan ketiga subjek terlebih dahulu. Selanjutnya, permasalahan yang di bahas menjadi faktor penyebab subjek dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.** Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir Subjek TW, WW, dan BW dan Permasalahannya.

Subjek	Faktor intenal	Faktor eksternal
TW	1 Kelelahan fisik.	1 Kurangnya bantuan dari orang tua atau keluarga
	2 Tidak ada minat untuk menyelesaikan studi akhir	2 Keuangan ekonomi orang tua
	3 Kurang mampu mengelola waktu.	3 Membuka banyak tempat untuk les-les membuat nya menghambat dalam penyelesaian studi akhir
	4 Tidak berkonsentrasi penuh	4 Nilai menghambat untuk menyelesaikan studi nya
	5 Tidak memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas.	
	6 Tidak disiplin diri	
	7 Tidak kesadaran diri	
WW	1 Kondisi fisik individu	1 Kondisi lingkungan
	2 Ketahanan tubuh	2 Pengaruh mengikuti organisasi gereja, kampus, bahkan ikatan ikata distrik dan kabupaten
	3 Kondisi psikologis	3 Kurang nya mengontrol dari oarang tua
	4 Tidak ada motivasi diri atau keinginan untuk menyelesaikan	4 Kuarang nya perhatian dari dosen
	5 Tidak kosentrasi untuk menyelesaikan tugas	5 Pengaruh Pergaulan teman
	6 Tidak control diri dalam manajemen waktu	
	7 Tidak disiplin diri	
	8 Tidak kesadaran diri	

	1 Kondisi fisik lemah	1 Faktor lingkungan
	2 Tidak ada motivasi dalam diri individu	2 Pengaruh kurangnya perhatian dari orang tua
BW	3 Tidak ada minat dalam diri individu	3 Kurang nya kontrol makanan dari pemerintah daerah
	4 Tidak kesaran diri.	4 Kurang nya perhatian dari dosen
	5 Tidak mengelola waktu dengan baik	Nilai akademik menghambat
	6 Tidak disiplin diri	5 Pengaruh pergaulan dalam <i>mendia sosial facebook</i>

Secara umum, faktor penyebab internal ketika subjek berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah kelelahan fisik kaerena mencari uang, tidak mengelola waktu dalam menyelesaikan tugas, tidak berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas. Dan tidak ada waktu dalam menjelesaikan tugas-tugas yang di berikan oleh dosen. Kelelahan fisik, karena terlalu banyak pekerjaan sampingan, tidak kesadaran diri tidak kosentrasi penuh, tidak mampu mengelola waktu dengan baik, tidak ada perhatian dari orang tua yang biasa mendorong untuk membiayai anak sehingga menunda-nunda dalam penyelesaian studi akhir. Kondisi fisik individu, ketahanan tubuh, kondisi psikologis, tidak ada motivasi, atau keinginan untuk menyelesaikan, tidak kosentrasi, tidak control diri, tidak mengelola waktu dengan baik. Dan juga kurangnya fokus dalam pendidikan, lebih fokus belajar kepemimpinan dalam organisasi sehingga subjek menunda-nunda dalam menyelesaikan studi akhir. Selain itu ada juga subjek BW lebih banyak bermain *media social facebook* tidak memanfaatkan waktu, yang ada untuk menyelesaikan tugas tugas yang di berikan oleh dosen. Kondisi fisik lemah kerena lapar tidak berkonsentrasi dalam mengikuti mata kuliah dan juga tidak kosentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas karena lapar. Tidak ada motivasi dalam diri individu, Tidak ada minat dalam diri individu, Tidak kesaran diri, tidak memanfaatkan waktu yang ada, sehingga subjek menyita waktu dalam bermain *media facebook dan* tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas bahkan sampai sekarang ini menunda-nunda untuk penyelesaian studi akhir. Tiga subjek berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir seperti subjek TW berperilaku prokrastinasi di sebabkan karena masalah keuangan ekonomi orang tua, subjek WW berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir di sebabkan lebih banyak focus belajar kepemimpinan dalam organisasi sehingga menunda- nunda waktu untuk menyelesaikan studi akhir.

Kepribadian subjek yang telah di paparkan pada subbab sebelumnya juga menjadi faktor penyebab subjek berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir. Subjek TW mempunyai kepribadian yang selalu hidup mandiri dan bertanggung jawab tanpa mengharapkan orang tua keluarga orang orang terdekat bahkan siapa siapa. Subjek WW mempunyai kepribadian yang sopan ramah dan lemah lembut pendengar yang setia suka membantu dan tidak mudah emosi dalam situasi apapun dan berjiwa pemimpin dalam oraganisasi demi masa depan pemimpin yang bisa diandalkan. Kemudian subjek BW adalah mahasiswa yang mempunyai kepribadian yang pintar, mempunyai semangat spririt untuk ke kampusnya dan semangat belajarnya sangat luar biasa, bahkan cara pemahaman materi kuliah sangat berbeda dengan teman-teman lainnya, ada dua factor penyebab subjek BW berperilaku prorastinasi penyelesaian studi akhir yaitu satu pengaruh fokus bermain *media social facebook* dan pengaruh kelaparan dalam asrama sehingga kosentrasi untuk mengerjakan tugas tidak seimbang untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut, sehingga berdampak kepada nilai subjek yang tidak sesuai harapan subjek sehingga mengakibatkan prokrastinasi penyelesaian studi akhir.

Dari penelitian ini di temukan bahwa faktor penyebab eksternal perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek TW dalam penelitian ini adalah kurangnya bantuan dari orang tua atau keluarga, kurangnya perhatian dari pemerintah daerah, kurangnya perhatian dari dosen, faktor Keuangan ekonomi orang tua membuatnya menunda-nunda penyelesaian studi akhir. Dengan demikian faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek WW dalam penelitian ini di temukan faktor penyebab eksternal yaitu pengaruh mengikuti organisasi di ikatan distrik dan kabupaten, selain pengaruh pergaulan teman, kurangnya kontrol dari orang tua, selain itu kurangnya perhatian dari dosen sehingga menunda-nunda menyelesaikan studi akhir sampai saat ini. Selain itu dari penelitian ini di temukan juga bahwa faktor penyebab eksternal perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek BW yaitu faktor lingkungan, pengaruh pergaulan dalam media sosial facebook, selain kurangnya bantuan makanan dalam asrama anjungan jayawijaya, kurang kontrol dari orang tua dan keluarga, kurangnya perhatian dari dosen, selain itu pengaruh pergaulan dengan teman.

### Dampak Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi nanti Akhir

Dampak perilaku prokrastinasi yang di lakukan oleh ketiga subjek membawa dampak bagi diri subjek sendiri dan lingkungannya. Gambaran dampak perilaku prokrastinasi subjek dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Dampak Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir TW, WW, dan BW

Subjek	Subjek	Lingkungan
TW	1 Membuat Diri Stress	1 Tidak enak sama orang tua
	2 Menyesal	2 Tidak enak di lihat sama kakak kakak senior
	3 Menyalahkan Diri Sendiri	3 Perasaan malu terhadap teman-teman yang sudah selesai
	4 Minder	4 Tidak enak sesam keluarga
	5 Putus Asah	5 Rugi orang tua membayar spp
	6 Mengeluh	6 Malu terhadap lingkungan
	7 Tidak Tenang	
	8 Gelisah	
	9 Takut	
	10 Nilai Rendah	
	11 Bersedih	
	12 Malas Kuliah	
WW	1 Gelisa	1 Malu terhadap lingkungan masyarakat
	2 Merasa bersalah	2 Tidak enak dilihat sama adik adik senior
	3 Menilai dirinya telah gagal	3 Di marahi dosen
	4 Sulit tidur	4 Orang tua rugi membayar spp
	5 Kepala pusing	5 Tidak enak sesame keluarga
	6 Pekerjaan tertunda	
	7 Panic menangis	
	8 Depresi	
	9 Kegilangan kesempatan	
	10 Nilai eror tidak sesuai harapan	
BW	1 Malu	1 Menyalakan teman
	2 Putus asah	2 Malu dilihat teman kuliah yang sudah selesai
	3 Rasa bersalah	3 Malu sama orang tua
	4 Menyesal	4 Malu terhadap senior
	5 Stress	

6	Bingung	5	Interpersonal	mendapat
7	Menyalakan diri sendiri		penilaian yang buruk dari orang	
8	Takut		lain	
9	Akademik pekerjaan tidak maksimal	6	Tidak enak dengan dosen	
10	Nilai rendah	7	Membayar spp rugi	
11	Jantung berdebar debar pekerjaan tertunda			
12	Malas kuliah			
13	Pekerjaan tertunda			

Menurut Triyono & Khairi (2018) menjelaskan bahwa Perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek membawa dampak bagi dirinya sendiri. Berdasarkan tabel di atas, maka dapat di ketahui dampak perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir yang di lakukan oleh subjek. Bagi dirinya sendiri, perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir ketiga subjek berdampak pada perasaan rasa bersalah, menyesal, takut, stress, putus asah, menyalakan diri sendiri, nilai rendah, sulit tidur, panik, bersedih, malu dengan orang tua, malu dengan teman-teman, malu dengan adik adik tingkat, yang sudah selesai. Setelah melakukan perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir. Perasaan subjek tersebut membuat diri subjek mematahkan semangat, merendahkan kemampuan yang subjek miliki dengan kata-kata yakni saya tidak bisa, saya gagal, dan juga membuat diri subjek stress (Rosani & Indrawati, 2020).

Perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek juga menimbulkan oleh karena pekerjaan-pekerjaan yang membuat diri subjek lelah sehingga semua pekerjaan yang harusnya selesai menunda-nunda dalam jangka waktu yang panjang bahkan hal-hal yang sepele sekalipun. Subjek penelitian ini menunda-nunda menyelesaikan studi akhir dengan sejenis dalam bentuk yang berbeda misalnya bermain media *social facebook* tanpa batas waktu, mengikuti organisasi, malas kuliah, malas mengerjakan tugas, malas kampus, nongkorong dengan teman sampai tidak mengenal waktu, kebiasaan bermain game online, kebiasaan nonton di *media sosial facebook*, tidak manajemen waktu dan tidak memiliki motivasi diri dan ketidak mampuan mengelola waktu untuk menyelesaikan studi akhir akan berdampak kepada nilai akademik (McVarnock & Closson, 2022).

Atas perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir yang di lakukan subjek, subjek merasah bersalah stress putus asah. Subjek TW melakukan perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir di karenakan **tidak ada yang membantu dalam keuangan ekonomi untuk membantu pembiayaan kuliah** Bagi subjek yang masih kuliah yang sering mengalami permasalahan dalam penyelesaian studi akhir dari segi pengelolaan waktu, kelelahan fisik di karenakan subjek lebih fokus, dalam mencari dana dan untuk membiayai perkuliahan subjek TW sehingga subjek tidak memfokuskan diri dalam mengerjakan tugas-tugas yang di berikan oleh dosen. Kemudian subjek juga sering aktif juga dalam organisasi gereja, dan juga mengerjakan suatu hal yang membuat mereka senang, seperti membual les kemudian subjek melakukan sesuatu yang membuatnya senang, motivasi dalam menyelesaikan studi akhir kurang, tidak memiliki target yang jelas bahkan, pengaruh organisasi, bahkan kelengkapan makanan dalam asrama kurang memperhatikan di sebabkan menjadi tertinggal mata kuliah yang sudah diambil oleh subjek tersebut.

Perilaku subjek ke dua berkaitan dengan pengaruh organisasi subjek juga di pengaruhi oleh dua teman mahasiswa asrama ajak subjek bergabung dalam organisais di ikatan distrik di tingkat kabupaten bahkan terlebih lagi organisasi gereja, keinginan subjek WW **ingin belajar kepemimpinan sangat kuat sehingga subjek menjadi pelaku prokrasrtinator**. Hubungan

tersebut memunculkan adanya aktivitas organisasi yang membuat mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik seperti yang di sampaikan oleh Umma (2021) yang menyatakan perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir subjek ke tiga juga menimbulkan dengan adanya malas kuliah, membolos kuliah, menunda mengerjakan tugas, selain itu kecanduan bermain game online, **kecanduan bermain media social facebook**, kebiasaan bergadang menonton film di *facebook*, kebiasaan nongkrong dengan teman-teman sampai tidak mengenal waktu dan juga **kurangnya kelengkapan makanan** dalam asrama membuat subjek semua tugas yang di berikan oleh dosen terlalai, tidak bisa kerja fokus dan juga pengaruh lambung kosong, dan juga mempengaruhi kosentrasi belajar mahasiswa dalam belajar karena otak dengan perut tidak seimbang sehingga mempengaruhi kosentrasi belajar subjek, sehingga menunda mengerjakan tugas kampus, tidak semangat dalam belajar, tidak kosentrasi untuk belajar dan memahami materi yang di berikan oleh dosen. Menunda-nunda menyelesaikan studi akhir. esuai yang terjadi di lapangan banyak korban yang mengalami *body shaming*, beberapa diantaranya merasakan *self-blaming*, sehingga siswa memerlukan bantuan yang tepat untuk mengatasinya. Beberapa dibawah ini merupakan hasil temuan penelitian terkait konseling realita, teknik metafora, *body shaming*, setra *self-blaming* siswa korban *body shaming*.

Tabel 3. Data Penelitian

Nama dan Tahun	Jurnal	Hasil Penelitian
(Saputra F., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A, 2020)	Jurnal Bimbingan Konseling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukasi berbasis pendekatan realitas dengan teknik model simbolik efektif meningkatkan sikap memaafkan siswa.
(Rahman, Diniy H, 2015)	Jurnal Konseling Indonesia	Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri. Perbedaan keduanya hanya pada sisi efisiensi, di mana konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora dapat meningkatkan harga diri dengan lebih cepat dibandingkan dengan konseling realitas tanpa menggunakan teknik metafora
(Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhanita, N., 2018)	EDUKASI: Jurnal Pendidikan	Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan teknik metafora efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.
(Pangastuti, S. C., & Nuryono W, 2019)	Jurnal BK UNESA	Berdasarkan penelitian pengembangan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa buku cerita literasi emosional menggunakan teknik metafora telah memenuhi kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, aspek kelayakan, aspek ketepatan, dan aspek kepatutan.
(Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A, 2020)	Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia	Hasil penilitian bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan hasil literatur yang diperoleh, beberapa temuan yang telah dipilah dan dianalisis terdapat hubungan antara *self-blaming* dengan *body shaming* sesuai dengan penelitian (Laily, E. S. N., & Khairi, A. M., 2020) dan (Hariyati, R., Setiawan, M. A., & Sulistiyana, 2022). Gilbert dan Miles dalam Lutwak (2003) mengemukakan bahwa *self-blaming* berkaitan dengan kecemasan sosial, depresi, dan rasa malu. Jika seseorang yang memiliki rasa malu cenderung menyalahkan karakter diri sendiri, yang kemudian mengakibatkan marah pada diri sendiri. Apabila seseorang mengalami penolakan yang dirasakan, kemungkinan individu yang rawan rasa malu memiliki kesulitan dalam hubungan interpersonalnya (Nathanson, 1992; Wurmser, 1981). Hal ini dikarenakan adanya persepsi yang muncul dalam diri seseorang bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang menjadi standar ideal dalam masyarakat (Lind and Elíasdóttir 2016). Sehingga menurut konseling realita hal tersebut telah menabrak 3R, yaitu reality yang dimiliki seorang individu. Oleh karena itu untuk membantu mengubah perilaku individu yang menyalahkan diri, peneliti menggunakan konseling realita yang tidak hanya mampu mengubah perilaku tetapi juga mengeksplorasi rencana-rencana individu yang bersangkutan terkait solusi dari permasalahan.

Pada temuan pertama yang dilakukan oleh (Saputra F., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A, 2020) menunjukkan bahwa pendekatan realitas dengan teknik model simbolik efektif meningkatkan sikap memaafkan siswa. Hal tersebut selaras dengan tujuan perubahan *self-blaming*, dimana seseorang yang menyalahkan dirinya, merasa memiliki citra tubuh yang tidak ideal dengan mampu memaafkan diri dan menerima diri secara utuh. Sehingga konseling realita dirasa tepat untuk *mengurangi self-blaming* siswa korban *body shaming*. Temuan kedua berdasarkan (Rahman, Diniy H, 2015) konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri. Seseorang yang mengalami *body shaming* cenderung menyalahkan diri dan menurunnya rasa harga diri yang dimilikinya. Oleh sebab itu konseling realita dengan dan tanpa teknik mampu meningkatkan harga diri, maka menurut peneliti juga mampu menurunkan rasa menyalahkan diri sendiri dan menganggap bahwa dirinya berharga.

Temuan ketiga (Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhanita, N., 2018) konseling kelompok dengan teknik metafora efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Fatmawati (2021) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Sehingga seseorang yang mengalami *body shaming* bisa mengakibatkan menyalahkan diri sendiri dan tidak percaya diri. Teknik metafora terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, sehingga menurut peneliti teknik tersebut juga mampu dalam menurunkan rasa menyalahkan diri. Temuan keempat oleh (Pangastuti, S. C., & Nuryono W, 2019) yang telah mengembangkan buku cerita literasi emosional menggunakan teknik metafora telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Sehingga bisa diprediksikan bahwa teknik metafora mampu meningkatkan literasi emosional, yang mana ketika seseorang menyalahkan dirinya ia sedang dalam kondisi emosional yang tidak stabil.

Temuan kelima menurut (Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A, 2020) konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dan keinginan diri. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri berarti dia aman dalam lingkungannya. Sehingga apabila tingkat *self-blaming* menurun maka ia akan merasa aman dan mampu meningkatkan penyesuaian diri. Sehingga konseling realita dirasa berpengaruh dalam mengurangi *self-blaming* siswa korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah ditemukan dapat dikatakan bahwa teknik metafora konseling realita efektif dalam mengurangi *self-blaming* siswa. Hal tersebut sesuai dengan temuan artikel ke 2, 3 dan 4 bahwa metafora atau sebuah teknik kiasan mampu

mengatasi terkait emosi seseorang dan mampu meningkatkan tingkat percaya diri serta harga diri seseorang. Selain itu konseling realita juga cukup efektif dalam menangani sikap memaafkan diri dan penyesuaian diri. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa teknik metafora konseling realita efektif dalam mereduksi *self-blaming* siswa akibat korban *body shaming*.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pada tiga orang subjek yang berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir dapat di tarik kesimpulan perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir umumnya disebabkan karena kemalasan yang dialami mahasiswa, kesibukan lain seperti organisasi dan nongkrong, dan keseringan bermain game. Faktor penyebab berperilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir adalah tidak mengelola waktu dalam mengerjakan tugas, di karenakan lebih fokus mencari uang kuliah karena kekurangan keuangan ekonomi orang tua untuk mendukung dalam pendidikan, kurang disiplin diri, kurang manajemen waktu, kurang kesadarn diri, karena pengaruh bergabung dalam organisasi, kecanduan bermain media *social facebook* dan kekurangan makanan dalam asrama, dalam organisasi mempengaruhi kepribadian subjek. Dampak perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mengarah pada diri sendiri dan lingkungan. Dampak bagi diri subjek perasaan malu, cemas, putus asah stress, minder, rasa menyesal, merasa diri gagal, malas makan, sulit tidur, malas kuliah, nilai rendah

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan hanya kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsy, R., Marlina, A., & Sumadyo, A. (2020). Strategi Hibrid Untuk Menciptakan Interaksi Ruang Pada Asrama Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Senthong*, 3(2).
- Deemer, E. D., Yough, M., & Morel, S. A. (2018). Performance-approach goals, science task preference, and academic procrastination: Exploring the moderating role of competence perceptions. *Motivat`e and Emotion*, 200-213.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Habibah, D. P. N., & Hakim, S. N. (2022). The Relationship Between Emotional Maturity and Procrastination in Writing Thesis Students. *Proceeding of The URECOL*, 64-70.
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96.
- Khoiriyah, L., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2022, August). Perilaku Prokrastinasi Akadmik Pada Siswa Yang Mengalami Kecanduan Smarphon. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol.6, No. 1, Pp. 22-27)*.
- Kustiani, K., & Munawaroh, A. S. (2020). Studi Evaluasi Pasca Huni Ditinjau Dari Aspek Fungsional Pada Bangunan Asrama Mahasiswa Putra (Tb2) Institut Teknologi Sumatera (Itera). *Jurnal Arsitektur*, 10(1), 07-18.

- Maharanisa, M. A. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Di Tinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- McVarnock, A. M., & Closson, L. M. (2022). Motivations for social withdrawal and academic adjustment in emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*, 40(2), 352-367.
- Miles, M., & Huberman, M. (2005). *No Qualitative Data Analysis*. UI Press.
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, 155-164.
- Pangestu, N. H. (2020). Kajian Kepuasan Mahasiswa Asrama Terhadap Sarana Sanitasi Asrama 1 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2020 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Rosani, T., & Indrawati, Es (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Hubungan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik UniversitasDiponegoro. *Jurnal Empati* 532-535.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Thalib, M. A. (2022). Pelatihan Analisis Data Model Miles Dan Huberman Untuk Riset Akuntansi Budaya. *Madani: Jurnal Pengabdian Ilmiah*, 5(1), 23-33.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 39-58.
- Tuto Nugri, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Politeknik Kesehatan Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid 19 (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta).
- Umma, N. (2021). Pengaruh Sikap Prokrastinasi Membaca Artikel Terhadap Penyelesaian Tugas Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. 2021. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Aluddin Makassar).

