



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 2579-2593

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## *Cramming* Sebagai Solusi Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik

Nanik Handayani<sup>1✉</sup>, Syiva Rizkya<sup>2</sup>, Muhammad Ilham Azhar<sup>3</sup>, Asifa Novitiara Nur Hassanah<sup>4</sup>,

Pralayar Fanny Fadesti<sup>5</sup>

Universitas Mulawarman

Email: [nanikhandayani@fisip.unmul.ac.id](mailto:nanikhandayani@fisip.unmul.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *cramming* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *snowball sampling*. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan terdiri dari mempersiapkan dan mengolah data, membaca keseluruhan data, melakukan *coding* data, mendeskripsikan hasil *coding* menjadi tema-tema yang akan dianalisis, menyajikan tema dalam bentuk narasi, dan melakukan interpretasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami prokrastinasi akademik dan melakukan perilaku *cramming*. Prokrastinasi akademik yang dilakukan subjek disebabkan beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri atau dari lingkungan di sekitar. Ketiga subjek yang mengalami prokrastinasi menggunakan metode *cramming* dan pengaruh pada hasil akademiknya adalah positif dan efisien walaupun berdampak negatif terhadap pemahaman materi dan kesehatan.

Kata Kunci: *Cramming; Mahasiswa; Prokrastinasi Akademik*

Abstract

This study aims to determine the description of cramming in students who experience academic procrastination. This type of research is a type of qualitative research with phenomenological methods. The data collection methods used are interviews and observations. The data collection technique uses snowball sampling technique. While the data analysis technique used consists of preparing and processing data, reading the entire data, coding data, describing the results of coding into themes to be analysed, presenting themes in narrative form, and interpreting data. The results showed that the three subjects experienced academic procrastination and performed cramming behaviour. The subjects' academic procrastination was caused by several factors, either from within themselves or from the environment around them. The three subjects who experienced procrastination used the cramming method and the effect on their academic results was positive and efficient even though it had a negative impact on material understanding and health.

Keyword: *Cramming; Student; Academic Procrastination*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya memiliki berbagai kewajiban saat menempuh pendidikan di universitas. Kewajiban tersebut dapat berupa tugas kuliah atau belajar agar dapat memahami materi kuliah dengan lebih baik. Adanya berbagai jenis mata kuliah membuat mahasiswa memiliki beragam tanggung jawab yang harus dirinya laksanakan. Selain berasal dari urusan pembelajaran, beberapa mahasiswa juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler seperti organisasi mahasiswa. Kegiatan organisasi mahasiswa tersebut membuat tanggung jawab mahasiswa menjadi semakin banyak lagi. Lalu, terdapat pula berbagai urusan-urusan pribadi mahasiswa yang menjadi tanggung jawabnya. Untuk itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengatur prioritas tanggung jawab yang harus subjek laksanakan.

Tugas utama mahasiswa tentunya adalah belajar dan berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik dalam urusan akademiknya. Dengan kata lain, mahasiswa harus memfokuskan dirinya untuk menyelesaikan berbagai tugas kuliah dan mempelajari materi kuliah. Namun pada kenyataannya, terdapat beberapa mahasiswa yang justru tidak memprioritaskan urusan akademiknya dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan akademiknya. Sandya dan Ramadhani (2021) menjelaskan bahwa penundaan tersebut juga dapat diakibatkan oleh rasa malas untuk menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa pada golongan ini memilih untuk tidak mengerjakan tugas kuliah mereka dalam waktu yang dekat. Hal tersebut merupakan pertanda dari adanya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Saman, 2017).

Berbagai tanggung jawab akademik yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki batas

waktu akhir, seperti batas akhir pengumpulan tugas. Adanya batas waktu tersebut membuat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik harus menyelesaikan tugasnya. Pada akhirnya, mereka akan tetap mengerjakan tugas mereka walaupun waktu yang ada semakin sedikit akibat penundaan yang telah dilakukan. Mereka akan berusaha untuk menyelesaikan tugasnya dalam waktu secepatnya. Bahkan, meski waktu yang tersedia ada dalam hitungan jam, mereka akan tetap untuk memaksa diri mereka untuk menyelesaikan tugas kuliah sebelum tenggat waktu pengumpulan.

Prokrastinasi akademik banyak terjadi pada kalangan mahasiswa, sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku belajar atau mengerjakan tugas dengan menggunakan metode *cramming* masih banyak digunakan oleh mahasiswa (Kuntjoro, 2020). Dengan dasar tersebut, dapat diketahui bahwa permasalahan mengenai *cramming* pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang cukup sering terjadi dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti melakukan wawancara awal untuk mengetahui gambaran singkat mengenai perilaku *cramming* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dengan inisial MS pada tanggal 4 April 2024 melalui *Zoom Meeting*. Hal yang dapat diketahui dari wawancara tersebut adalah subjek mengaku sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas atau belajar untuk ujian. Subjek juga sering mengerjakan tugas atau belajar sehari sebelum tenggat waktu yang ada selesai.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa alasan individu melakukan *cramming* dan prokrastinasi akademik adalah karena individu lebih senang untuk melakukan hal lain daripada mengerjakan tugas atau belajar. Lalu, dapat juga disebabkan oleh pembiasaan yang telah dilakukan sejak lama membuat individu merasa bahwa metode *cramming* lebih baik daripada metode belajar yang lain.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vera dan Amalia (2023). Penelitian tersebut membahas mengenai *cramming* dengan judul "Eksplorasi Fenomena Belajar Sistem Kebut Semalam: Kajian Kualitatif Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VI". Perbedaan terdapat pada subjek penelitian, di mana penelitian tersebut menggunakan siswa kelas VI sebagai subjek, sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan mahasiswa sebagai subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *cramming* menimbulkan peningkatan pada hasil belajar subjek.

Penelitian sebelumnya yang juga membahas tentang *cramming* dilakukan oleh Luc

dkk. (2018) dan penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian tersebut memiliki judul "*Does Cramming Work? Impact of National Web-Based Thoracic Surgery Curriculum Login Frequency on Thoracic Surgery In-Training Exam Performance*". Perbedaan yang terdapat adalah penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, fokus penelitian tertuju pada gambaran *cramming* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan pada nilai setelah melakukan metode *cramming*.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa ada hasil yang tidak konsisten. Adanya hasil yang tidak konsisten tersebut membuat peneliti merasa perlu untuk membuat penelitian baru mengenai perilaku *cramming* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, berdasarkan penjelasan yang telah diberikan diketahui bahwa beberapa mahasiswa cenderung untuk menunda pengerjaan tugas mereka atau belajar untuk ujian. Penundaan tersebut akan dilakukan hingga mendekati batas akhir waktu untuk melaksanakan tugas tersebut. Mahasiswa akan berusaha untuk mengerjakan tugasnya atau belajar sebelum ujian meskipun waktu yang ada tersisa sedikit agar tetap dapat melaksanakan kewajiban akademik mereka. Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "*Cramming sebagai Solusi Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.*"

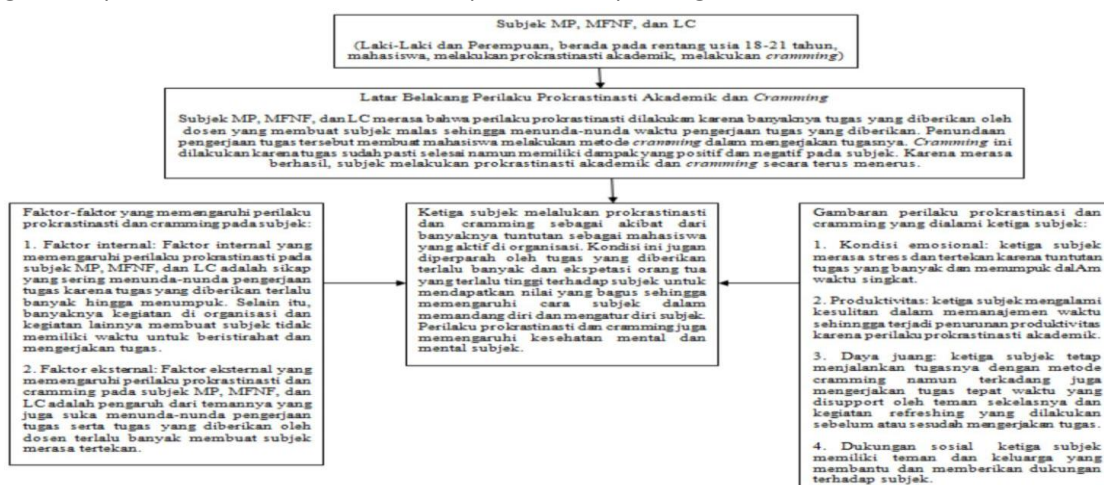
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi digunakan untuk memahami fenomena yang berkaitan dengan pengalaman manusia dalam konteks tertentu (Sukenti dkk., 2021). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan menggunakan metode belajar *cramming*. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dan didukung dengan informan sebanyak 3 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*. Menurut Kaharuddin (2021) teknik ini merupakan teknik pengambilan informan yang ditentukan oleh peneliti dengan cara peneliti sebagai informan utama terlebih dahulu menentukan informan selanjutnya memilih informan berikutnya dan seterusnya. Penelitian ini juga menggunakan *informed consent* untuk mendapatkan persetujuan dari subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini utamanya adalah observasi, wawancara, serta informan. Arifin dan Aunillah (2021) menjelaskan observasi sebagai metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati subjek penelitian secara langsung. Wawancara merupakan metode pengambilan data dengan cara memberi pertanyaan secara langsung kepada subjek (Suryadinata dkk., 2021). Selain itu, penelitian ini menggunakan informan atau narasumber dalam melakukan pengumpulan datanya. Informan merupakan individu yang dapat memberikan informasi yang tepat mengenai subjek (Yusuf, 2014). Analisis data dimulai dari menyiapkan data yang sudah didapatkan dengan melakukan verbatim, mengorganisasikan data teks lalu direduksi menjadi pengodean (*coding*) setelah itu tahap terakhir yaitu menyajikan hasil data dalam bentuk tabel, skema atau pembahasan dari data yang sudah dianalisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketiga subjek melakukan prokrastinasi akademik dan cramming sebagai akibat dari banyaknya tuntutan sebagai mahasiswa yang aktif di organisasi. Kondisi ini juga diperparah oleh tugas yang diberikan terlalu banyak dan ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi terhadap subjek untuk mendapatkan nilai yang bagus sehingga memengaruhi cara subjek dalam memandang diri dan mengatur diri subjek. Perilaku prokrastinasi akademik dan cramming juga memengaruhi kesehatan mental subjek. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai cramming pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik mengingat bahwa seluruh partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan cramming. Berikut adalah bentuk skema dari gambaran cramming pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik (dapat dilihat pada gambar 1).



Gambar 1. Skema Hasil Penelitian Ketiga Subjek

Analisis penelitian ini berhasil mengungkap gambaran prokrastinasi akademik dan cramming yang dialami ketiga subjek: kondisi emosional, produktivitas, daya juang dan dukungan sosial. Berikut ini penjelasan dari masing-masing kondisi dari partisipan yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara.

#### Kondisi Emosional

Ketiga subjek merasa stres dan tertekan karena tuntutan tugas yang banyak dan menumpuk dalam waktu singkat ataupun adanya penugasan dengan deadline yang panjang sehingga menimbulkan penundaan dalam mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan pernyataan para responden seperti subjek MP yang mengatakan *"Karena kebanyakan tugas ya karena saya terkadang bingung tugas mana yang saya kerjain nih hari apa kaya tugas ini di hari ini bagus gak ya di kerjain karena saya bingungnya itu kebanyakan tugas di hari apa saya tentuin saya memutuskan untuk tugas itu untuk saya bawa di satu hari jadi saya gak bingung nih gak kececeran juga tugas saya ini udah selesai apa belum ya jadi saya memilih satu hari itu saya kerjakan."*

Adapun pernyataan dari subjek MFNF *"Kalau dari saya sih, karena...sering dapat tugas yang deadline-nya cukup lama dan...saya juga mikirnya, kalau misalnya saya ngerjakan sekarang, itu juga ngumpulnya nanti kan? Tapi kalau ngerjakannya nanti, ngumpulnya sama. Jadi, mending...ngerjakannya nanti aja karena ya...ujung-ujungnya juga waktu pengumpulannya sama"*

Subjek LC memberikan pernyataan *"Menurut aku sih karena mahasiswa itu kerjanya banyak gitu loh, kayak kadang juga mereka nih enggak cuman ngerjain tugas, tapi ada juga mereka ini ikutnya organisasi ikut UKM terus yaitu ada juga yang kayak kerja. Bahkan ada juga mahasiswa yang kayak dalam satu waktu tuh ngelakuin hal tersebut, termasuk aku. Karena aku ikut eh enggak deh aku nggak ikut organisasi tapi aku ikut UKM banyak, sama aku juga kerja. Jadi itu kayak lebih capek gitu nah energinya, jadi itu bikin aku kayak mau nunda-nunda tugas karena kayak aku ngerasainnya tuh kadang kayak aku masih mentingin kerjaan gitu nah daripada tugas, karena tugas tuh masih bisa dikerjain nanti, karena mikirnya kayak nggak sesusah itu juga dikerjainnya jadinya kayak yaudahlah nanti aja dulu. Menurut aku itu sih jadinya tuh lebih capek ke tenaganya habis duluan untuk ngerjain tugas"*

#### Produktivitas

Ketiga subjek mengalami kesulitan dalam manajemen waktu sehingga terjadi penurunan produktivitas karena perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pernyataan para responden seperti subjek MP yang mengatakan *"Banyak banget lalai"*

*sama tugas banyak tugas yang aku tinggalin karena terkadang lupa nih di pertengahan oh aku ada tugas ini buat nyelesein terkadang aku udah ngerjain setengah aku memutuskan oh besok aja ngerjainnya waktunya masih lama gitu nah itu kadang aku lupa nih sama tugas itu atau kadang ujian ujian biasanya aku lupa ada ujian gitu nah berbedanya aku SKS sekarang itu banyak tugas yang aku selesaikan di hari H aku kumpulin semuanya aku juga gak lupa kalau ada ujian aku gak kaget pas ujian jadi semuanya menurut aku lebih terencana kalau SKS itu."*

Adapun pernyataan dari subjek MFNF *"Iya, karena...kalau misalnya deadlinenya lama saya cenderung kurang terdorong atau termotivasi untuk mengerjakan tugasnya. Ditambah kalau misalnya...teman saya yang lain juga belum...mengerjakan saya juga...akan ikut merasa...oh ya sudah nanti aja ngerjakannya, gitu sih."*

Subjek LC memberikan pernyataan *"Misalnya tuh kadang kan, kayak ada dosen ngasih tugas tiba-tiba, terus deadline-nya tuh deketan banget, tapi kayak di saat itu juga tuh ada kerjaan lain gitu nah dan jadinya walau aku tau itu tuh tugasnya, misalnya udah deket tapi kayak tetep ngerjainnya tuh nanti gitu loh. Karena kayak ya udah tau lah ada tugas nanti deadline-nya segini, jadi kayak udah memperkirakan waktu ngerjainya itu tuh kapan gitu nah. Tapi kayak secara gak sadar itu kayak terjadi berulang kali gitu, terus menerus sampai sekarang."*

Daya Juang

Ketiga subjek tetap menjalankan tugasnya dengan metode cramming namun terkadang juga mengerjakan tugas tepat waktu yang di support oleh teman sekelasnya dan kegiatan refreshing yang dilakukan sebelum atau sesudah mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan pernyataan para responden seperti subjek MP yang mengatakan *"Biasanya sih aku nyari kegiatan sih main sama temen temen aku kadang aku juga nyari kegiatan yang bisa bikin aku refreshing sejenak sih dari mulai jalan atau ngomong sama orang gitu kan ya bikin aku menghilangkan malas itu atau enggak aku ngelihat temen temen aku yang udah selesai nih atau gak temen temen aku yang ambis biasanya dari situ sih motivasinya."*

Adapun pernyataan dari subjek MFNF *"Kalau...hubungannya dengan mengatur diri sendiri ada sih, tentunya, karena...kalau misalnya kita...ada dorongan dan motivasi tentunya kita bakal...bisa langsung ngerjakan tugasnya tanpa melakukan penundaan, tapi kalau misalnya dari diri kita sendiri atau motivasi yang kita miliki itu...kurang, maka kita...kalau dari saya sendiri sih cenderung untuk melakukan...penundaan untuk mengerjakan tugas."*

Subjek LC memberikan pernyataan *"Kalau misalnya tugasku itu udah yang banyak banget terus kerjaan juga banyak. Aku jadinya tuh gak ngelakuin SKS gitu loh, karena ya seenggak ada waktu itu. Tapi kalau misalnya aku ngerasa aku bisa bagi waktu. Aku jadinya pengen ngelakuin SKS, karena kayak kan masih ada banyak waktu gitu."*

#### Dukungan Sosial

Ketiga subjek memiliki teman dan keluarga yang membantu dan memberikan dukungan terhadap subjek. Hal ini sesuai dengan pernyataan para responden seperti subjek MP yang mengatakan *"Biasanya sih kita belajar bareng ya atau ngerjain tugas bareng itu sering sih apalagi untuk beberapa matkul tertentu yang emang kita pusing juga biasanya kita ngerjain bareng sih atau biasanya kita jalan sih mbak ke mana gitu biar kita refreshing sejenak biar tidak menimbulkan rasa malas yang berkumpul dan teman-teman juga alhamdulillah saling support."*

Adapun pernyataan dari subjek MFNF *"Kalau dari teman sih, itu tadi kalau misalnya teman saya sudah...mengerjakan duluan, saya juga biasanya ikut terdorong untuk melakukan...atau mengerjakan tugasnya, karena...aa...ada rasa...ingin...apa ya...ada rasa ingin ikut mengerjakan juga sih, kalau misalnya ada orang lain yang sudah mengerjakan duluan, kayak ada rasa takut ketinggalan, rasa takut tertinggal gitu lho."*

Subjek LC memberikan pernyataan *"Kayak butuh support aja dari mamaku. Kadang dari kucing juga bisa, tapi karena kucing enggak ngomong kan, kayak kucing ku tuh pendiam banget kan dia tuh kayak rusak gitu loh gaada suaranya. Jadi kayak aku ngerasa kayak aku harus seneng dulu, sebelum aku berperang dalam mengerjakan tugas."*

#### Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang gambaran cramming pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa dan mahasiswi aktif yang terlibat dalam kegiatan non-akademik seperti organisasi yang dikampus seperti BEM dan UKM. Rentang usia subjek berada pada 18-21 tahun.

Ketiga subjek dalam penelitian ini yaitu MP, MFNF dan LC memiliki beberapa alasan yang sama dan juga berbeda dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu alasan yang sama pada seluruh pada subjek adalah adanya tenggat waktu pengumpulan tugas yang masih lama. Tenggat waktu tersebut membuat subjek merasa bahwa mereka masih memiliki banyak waktu untuk mengerjakan tugas dan memilih untuk menunda-nunda pengerjaan tugas mereka. Rahayu dan Mahendra (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena mahasiswa tersebut merasa

masih memiliki banyak waktu dan tidak memanfaatkan waktu yang ada untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Dua subjek dari tiga subjek melakukan prokrastinasi akademik sebagai akibat dari banyaknya tuntutan sebagai mahasiswa yang aktif di organisasi dan adanya keperluan untuk membantu keluarga. Keaktifan subjek di organisasi kemahasiswaan membuat subjek harus membagi perhatian antara tugas-tugas akademik dan tugas-tugas organisasi. Namun, subjek justru lebih mengutamakan tugas-tugas organisasi dan menunda pengerjaan tugas akademik. Subjek juga melakukan penundaan pengerjaan tugas akademik karena harus membantu pekerjaan dari orangtua subjek. Hal-hal yang telah dijelaskan sebelumnya tentu membuat subjek merasa kesulitan untuk membagi waktunya antara kuliah, organisasi, dan keluarga. Kesulitan membagi waktu antara ketiga hal tersebut akan membuat mahasiswa memiliki manajemen waktu yang kurang baik, sehingga membuat mereka melakukan prokrastinasi akademik (Rahayu & Mahendra, 2023).

Faktor lain yang membuat subjek melakukan prokrastinasi akademik adalah karena adanya pengaruh dari teman-teman yang lain. Penundaan yang dilakukan oleh teman-teman yang lain membuat subjek juga merasa ingin ikut melakukannya juga. Pada akhirnya, subjek pun turut melakukan prokrastinasi akademik. Setiawati dan Nurjanah (2024) menjelaskan bahwa individu dapat ikut melakukan penundaan pengerjaan tugas akademik karena mengikuti teman-temannya yang menunda-nunda penyelesaian tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek tentu memberikan dampak buruk kepada para subjek. Ketiga subjek juga menyatakan bahwa dampak yang dirasakan dari prokrastinasi akademik yaitu merasa tertekan dan adanya beban pikiran karena penumpukan tugas yang diberikan akibat penundaan yang terjadi secara terus menerus. Triyono dan Khairi (2018) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh individu dapat menyebabkan perasaan cemas dan gelisah di dalam pikiran, serta hal tersebut dapat menjadi semacam gangguan di dalam diri individu.

Penundaan pengerjaan tugas akademik juga terjadi pada subjek sebagai akibat dari tidak mampu memotivasi diri sendiri untuk melakukannya sesuai dengan tenggat waktu yang diharapkan. Motivasi yang rendah dapat membuat individu merasael malas untuk menyelesaikan tugasnya. Rahayu dan Mahendra (2023) menjelaskan bahwa motivasi dapat menjadi faktor pendorong dan pengarah bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademiknya, dengan kata lain tidak adanya motivasi dapat membuat individu merasa

enggan untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Subjek MP, MFNF, dan LC mengungkapkan bahwa selama menjadi mahasiswa, ketiga subjek juga aktif mengikuti organisasi dan selalu terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi. Tuntutan tugas yang banyak pada jadwal perkuliahan dan tanggung jawab di organisasi membuat ketiga subjek merasa kelelahan sehingga menimbulkan stres. Meskipun begitu, ketiga subjek tidak lalai dalam tugas dan tanggung jawabnya menyelesaikan tugas yang diberikan. Tugas-tugas yang ditunda pengerjaannya oleh para subjek tentu tidak akan bisa untuk terus ditunda. Hal tersebut disebabkan karena adanya batas waktu pengumpulan untuk tugas akademik para subjek. Pada akhirnya, para subjek harus mengerjakan tugasnya walaupun waktu pengumpulan sudah dekat. Para subjek menggunakan metode *cramming* untuk menyelesaikan tanggung jawab yang mereka tunda-tunda tersebut.

Subjek MP mengatakan bahwa dampak dari metode *cramming* pada hasil akademiknya adalah positif. Nilainya menjadi memuaskan, bahkan meningkat dari sebelumnya. Subjek MP menjelaskan bahwa kelebihan dari metode *cramming* adalah peningkatan nilai akademik dan kemampuannya untuk mengelola tugas-tugas tanpa terlupakan. Subjek MFNF juga mengaku bahwa tugasnya sudah pasti selesai ketika mengerjakan tugasnya saat mendekati waktu pengumpulan tugas. Subjek MFNF juga dapat mengingat materi ujian dengan baik jika dipelajari saat mendekati waktu ujian. Selanjutnya, subjek LC juga menyatakan bahwa sistem SKS memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa. Menurut subjek LC, kelebihan adalah kemampuan untuk menyelesaikan SKS dalam waktu yang singkat tanpa perlu terlalu banyak usaha. Pernyataan-pernyataan di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vera dan Amalia (2023) yang menjelaskan bahwa metode *cramming* dapat membuat individu merasa lebih fokus dalam mengerjakan suatu hal. Metode *cramming* juga selalu dilakukan oleh mahasiswa karena tugasnya yang dapat terselesaikan dan mendapatkan hasil yang mudah untuk tugasnya (Firmansyah dkk., 2018).

Metode *cramming* yang dilakukan oleh ketiga subjek juga memberikan pengaruh yang buruk. Para subjek merasa bahwa mereka tidak dapat memahami dengan lebih dalam. Ingatan para subjek mengenai materi juga tidak akan bertahan dalam waktu yang lama. Tugas-tugas yang dikerjakan oleh para subjek juga memiliki hasil yang tidak maksimal. Felker dan Chen (2020) menjelaskan bahwa *cramming* yang dilakukan oleh mahasiswa dapat mengurangi komitmen mahasiswa tersebut dengan materi dan tugas yang diberikan oleh pengajar. Individu juga dapat memiliki pemahaman dan ingatan yang

buruk mengenai materi karena harus mempelajari materi yang banyak dalam waktu yang sedikit saja (Siagian, 2022) Selain itu, para subjek juga merasa kelelahan dan stres akibat harus mengerjakan tugas dalam waktu yang cukup singkat. Firmansyah dkk. (2018) menjelaskan bahwa metode *cramming* dapat memberikan pengaruh yang buruk pada mental dan fisik individu.

Para subjek memiliki beberapa alasan tertentu yang membuat mereka melakukan metode *cramming*. Subjek MP menjelaskan bahwa dirinya telah terbiasa untuk melakukan *cramming* sejak masih SMA. Pembiasaan tersebut terjadi karena subjek cenderung memiliki nilai yang bagus meskipun nilai tersebut didapat melalui metode *cramming*. Siagian (2022) menjelaskan bahwa rasa senang saat mendapatkan hasil yang bagus melalui metode *cramming* dapat membuat individu ingin melakukan *cramming* secara terus-menerus, hal tersebut disebabkan karena adanya kenaikan dopamin dalam fungsi otak individu. Subjek MFNF mengaku bahwa dirinya memiliki motivasi yang kurang untuk mengerjakan tugas dan kurang bisa untuk mengatur dirinya dalam pengerjaan tugas akademik. Kurangnya motivasi dalam diri individu dapat menjadi pemicu munculnya perilaku munculnya metode *cramming* dalam cara belajar dan mengerjakan tugas individu (Siagian, 2022). Subjek LC melakukan *cramming* karena ada kesibukan organisasi dan harus membantu pekerjaan orang tuanya. Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan oleh subjek dapat mengganggu manajemen waktu yang dimiliki oleh subjek. Siagian (2022) menjelaskan bahwa individu dapat memutuskan untuk melakukan *cramming* karena manajemen waktu yang buruk, kemudian hal tersebut dapat disebabkan karena banyaknya aktivitas yang dimiliki oleh individu tersebut. Ketiga subjek memiliki komitmen dan usaha yang cukup besar di mana subjek tetap menjalani tugasnya dengan baik sesuai kemampuan yang subjek miliki meskipun sulit untuk mengatur waktu (kurangnya manajemen waktu subjek).

Dalam mengatasi prokrastinasi dan *cramming* ketiga subjek melakukan upaya untuk mengurangi perilaku tersebut. Subjek MP sering mencari kegiatan bersama teman-temannya sebagai cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan motivasinya. Adanya teman-teman yang bersemangat dan bertekad untuk sukses mempengaruhi subjek MP untuk menghilangkan rasa malas dan menunda-nunda pengerjaan tugas. Subjek MP mendapat pengaruh positif yang baik dari lingkungan teman sekelasnya. Subjek MP selalu melakukan kegiatan belajar bersama teman-temannya dan mengerjakan tugas. bersama. Mereka saling mendukung dalam memecahkan masalah pembelajaran dan juga melakukan aktivitas santai untuk menghilangkan rasa malas dan

meningkatkan semangat belajar. Subjek MP merasa fokus, termotivasi serta memperkuat hubungan sosialnya dengan teman-temannya. Akerina dan Wibowo (2022) menjelaskan bahwa keberadaan teman sebaya merupakan suatu hal yang penting untuk mengurangi kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas.

Subjek MFNF berusaha untuk meregulasi dirinya dengan cara memberikan batas waktu pengerjaan untuk dirinya sendiri dengan tujuan agar dirinya dapat menyelesaikan tugas sebelum waktu pengumpulan tugas. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Ghufroon (2014) menjelaskan bahwa individu dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik dan *cramming* dengan meningkatkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Subjek MFNF juga cenderung merasa tertinggal dari ketika teman-teman sekelasnya sudah mulai mengerjakan tugas, tetapi untuk dirinya sendiri belum mulai mengerjakan. Pengaruh teman sekelas membuat subjek memiliki keinginan untuk segera mengerjakan tugasnya. Hal tersebut bisa terjadi karena individu dapat merasa terdorong untuk ikut mengerjakan sesuatu ketika orang-orang disekitarnya mulai melakukan hal tersebut (Krisnadhi & Susilawati, 2019)

Subjek LC dan temannya langsung mencari tugas yang agak sulit untuk dikerjakan secara bersama-sama. Subjek LC menerapkan cara untuk mengatur pola belajarnya dengan membuat jadwal untuk menyelesaikannya bersama dan membuat skala prioritas yang mana skala pertama adalah mengerjakan tugas-tugas kuliahnya, kedua, organisasi dan yang ketiga bisnisnya. Avati dan Aisyah (2019) memaparkan bahwa individu dapat berupaya untuk mengatur pola belajarnya sendiri, atau lebih dikenal dengan istilah *self-regulated learning*, untuk mengatasi permasalahan penundaan pengerjaan tugas. Sebelum mengerjakan tugas, subjek LC melakukan refreshing terlebih dahulu dengan makan, menonton beberapa video TikTok, serta duduk bersama ibunya untuk mengobrol ringan. Subjek LC membutuhkan dukungan dari ibu dan kucing peliharaannya yang menciptakan rasa bahagia dahulu sebelum mengerjakan tugas. Subjek LC berkomitmen dalam menjalani upaya yang dirinya lakukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan metode *cramming* karena ibunya selalu menekankan untuk tidak menunda-nunda semua hal agar tidak terjebak dalam situasi sulit. Dukungan dari orangtua merupakan suatu hal yang penting bagi LC untuk mengatasi permasalahan belajar yang dirinya miliki. Krisnadhi dan Susilawati (2019) menjelaskan bahwa adanya dukungan dari orangtua akan menurunkan intensitas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik dan *cramming* ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurang spesifiknya

kriteria dari subjek di mana peneliti hanya mengambil kriteria mahasiswa yang berada di sekitar peneliti. Menurut peneliti, data penelitian akan menjadi lebih lengkap apabila mahasiswa yang menjadi subjek dapat berasal dari berbagai universitas. Hasil dalam penelitian ini dapat menghasilkan data yang subjektif, tergantung pada interpretasi peneliti, yang bisa mengurangi objektivitas hasil. Terakhir, hasil penelitian ini mungkin tidak mencakup pengaruh teknologi digital dan media sosial yang semakin signifikan dalam kehidupan mahasiswa dan dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Keterbatasan yang ada pada hasil penelitian ini harus diinterpretasikan dengan hati-hati dan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif sangat direkomendasikan.

### SIMPULAN

Penelitian ini membahas *cramming* sebagai solusi bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Ketiga subjek menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh tenggat waktu, aktivitas organisasi, tanggung jawab keluarga, dan pengaruh teman. *Cramming* efektif dan efisien namun dampaknya negatif terhadap pemahaman materi dan kesehatan. Studi ini memperluas pemahaman perilaku akademik dan strategi manajemen beban kerja mahasiswa. Saran termasuk pengembangan manajemen waktu, tugas dengan tenggat waktu teratur, dukungan emosional dari keluarga dan teman. Penelitian lanjutan diperlukan untuk pemahaman yang lebih dalam tentang prokrastinasi dan *cramming* di berbagai universitas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*, 3(1), 1–14.
- Arifin, M. B. U. B., & Aunillah. (2021). *Buku ajar statistik pendidikan*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Avati, P., & Aisyah, R. T. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik mahasiswa institute ilmu al-quran (iiq) jakarta. *Biopsikososial*, 3(2), 114–126.
- Felker, Z., & Chen, Z. (2020). The impact of extra credit incentives on students' work habit when completing online homework assignments. *PERC Proceedings*.
- Firmansyah, D., Umar, W. R., & Rahayu, A. S. (2018). Dampak sistem kebut semalam terhadap tingkat plagiarisme tugas mahasiswa ikip siliwangi. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(4), 497–502.

- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *QUALITY*, 2(1), 136–149.
- Kaharuddin, K. (2021). Kualitatif: ciri dan karakter sebagai metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1–8.
- Krisnadhi, M. A. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran konformitas teman sebaya dan dukungan sosial orangtua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi sarjana psikologi fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus*, 183–194.
- Kuntjoro, M. R. (2020). Analisis Pengaruh Sifat Prokrastinasi pada Siswa SMA hingga Jenjang Universitas di Indonesia. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 2(1), 27.
- Luc, J. G. Y., Verrier, E. D., Allen, M. S., Aloia, L., Baker, C., Fann, J. I., Iannettoni, M. D., Yang, S. C., Vaporciyan, A. A., & Antonoff, M. B. (2018). Does cramming work? impact of national-based thoracic surgery curriculum login frequency on thoracic surgery in-training exam performance. *The Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery*, 156(2), 922–927.
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semester akhir. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 8–18.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 3(2), 55–62.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213.
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5(1), 35–46.
- Siagian, F. E. (2022). Study the impact of cramming in medical students. *International Blood Research & Reviews*, 13(4), 53–64.
- Sukenti, D., Jamilin Tinambunan, Muhammad Mukhlis, & Erlina. (2021). Studi Fenomenologi: Penilaian Membaca dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Menengah Atas Pekanbaru. *Geram*, 9(2), 117–128.
- Suryadinata, R. V., Priskila, O., & Wicaksono, A. S. (2021). *Analisis data kesehatan statistika dasar dan korelasi*. Surabaya: Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah Universitas Surabaya.

- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa sma (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam*, 19(2), 57–74.
- Vera, O., & Amalia, N. (2023). Eksplorasi fenomena belajar sistem kebut semalam: kajian kualitatif terhadap kebiasaan belajar siswa kelas vi. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar*, 11(1), 73–83.
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.