PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Analisis Ruminasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Analysis of Ruminative Thinking and Academic Procrastination Among College Students

Bima Ermanda[1], Agus Dwi Ariyanto[2], Zwena Wijayanti[3], Kevin Ardy Erlangga[4], Nayla Qurrota A'yunina[5]
naylaqurrotaayunina@gmail.com
UIN Raden Mas Said Surakarta, Central Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Bima Ermanda, etc.,, "Analisis Ruminasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 821-835.

ABSTRACT

Academic anxiety is a common psychological issue experienced by students, characterised by a fear of failure during presentations, excessive worry about academic performance, and a tendency to delay the completion of tasks. These conditions indicate the presence of maladaptive thought patterns, particularly rumination, which is closely linked to academic procrastination. This study aims to examine the extent to which rumination impacts the psychological well-being of students experiencing academic procrastination. The research method employed is a literature review, with data collection techniques utilising various scientific sources such as journals, books, and relevant previous research findings. The data analysis technique used is content analysis to identify patterns and relationships between variables. The results of the study indicate that the majority of students experience academic anxiety influenced by a tendency towards repetitive negative thinking (rumination). Furthermore, rumination was found to play a significant role in increasing the tendency towards academic procrastination among students. These findings underscore the importance of interventions focused on cognitive management and emotional regulation to reduce maladaptive thought patterns and improve the quality of students' academic performance.

Keyword: *Rumination, Prokrastination,College Students*

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, yang ditandai dengan adanya ketakutan akan kegagalan saat presentasi, kekhawatiran berlebih terhadap hasil akademik, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pola pikir maladaptif, khususnya ruminasi, yang berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana dampak ruminasi terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, dengan teknik pengumpulan data melalui berbagai sumber literatur ilmiah seperti jurnal, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan akademik yang dipengaruhi oleh kecenderungan berpikir negatif secara berulang (ruminasi). Selain itu, ruminasi terbukti memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada pengelolaan kognitif dan regulasi emosi guna mengurangi pola pikir maladaptif serta meningkatkan kualitas performa akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Ruminasi, Prokrastinasi, Mahasiswa*

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu metode yang digunakan untuk mendapatkan pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Pendidikan formal mencakup dari Taman Kanak-

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

Kanak hingga Sekolah Menengah Atas. Menurut Humiati & Budiarti, 2020 pendidikan formal pada jenjang perguruan tinggi seharusnya menghasilkan mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah kompleks dan menjadi *problem solver* bagi dirinya dan untuk orang di sekitarnya. Pendidikan juga harus mendorong setiap orang untuk menjadi lebih kreatif, inovatif, produktif, adaptif, dan kompetitif. Menjadikan diri menjadi individu yang kreatif, inovatif, produktif, adaptif, dan kompetitif tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui. Selama menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi, tidak akan terlepas dari keharusan untuk mengerjakan tugas-tugas yang dituntut oleh pihak akademik. Dari banyaknya tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa, diperlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik agar semua kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Ruminasi merupakan proses kognitif yang ditandai dengan munculnya pikiran yang berulang dan terus-menerus mengenai suatu peristiwa, pengalaman, atau masalah yang berkaitan dengan diri individu (Wong et al., 2023). Fenomena ini dihanami dalam konsep aliran pikiran, di mana dalam kondisi normal pikiran manusia bergerak secara fleksibel dan dinamis dari satu topik ke topik lainnya. Namun, pada kondisi ruminasi, aliran pikiran tersebut menjadi terhambat dan terfokus pada satu topik tertentu, sehingga pikiran tidak berkembang ke arah lain (Lizhong Liu, Tianyi Zhang, 2023). Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan dalam menunda tugas penting secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif (Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, 2024). Fenomena ini sering dipicu oleh rendahnya kontrol diri, efikasi diri yang lemah, serta tekanan eksternal seperti stres akademik maupun kerja atau pengaruh lingkungan pertemanan. Dampak yang dihasilkan yaitu, mulai dari penurunan nilai dan kualitas prestasi akademik, peningkatan kecemasan, stres, perasaan bersalah, serta menurunnya harga diri akibat pengelolaan waktu yang buruk (Sahin, 2025).

Ruminasi dan prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa umumnya memiliki hubungan atau saling berkaitan. Mekanisme psikologis yang mendasari hubungan ruminasi dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui proses kognitif dan emosional yang dialami individu. Ruminasi mengarahkan perhatian individu secara berulang-ulang pada kegagalan, kesalahan, standar diri yang tidak tercapai, serta perasaan malu dan gagal, sehingga memperkuat emosi negatif seperti sedih, cemas, dan stress (Hemida et al., 2024). Kondisi emosional yang negatif tersebut pada akhirnya dapat memicu pola penghindaran diri, dan salah satu bentuk penghindaran tersebut adalah prokrastinasi (Hou & Hu, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirois dan Pychyl (2016) menyoroti pentingnya memahami hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik di

kalangan mahasiswa, mengingat bahwa ruminasi dapat menghambat kemampuan individu untuk bertindak dan menyelesaikan tugas. Dengan melakukan tinjauan pustaka yang lebih mendalam, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi.

Topik tentang ruminasi dan prokrastinasi akademik terasa menarik untuk diteliti karena keduanya cukup sering dialami mahasiswa, tetapi hubungannya jarang disadari. Banyak yang melihat prokrastinasi sekadar kebiasaan menunda atau masalah manajemen waktu. Padahal, di balik itu ada proses kognitif yang lebih dalam, salah satunya ruminasi kecenderungan untuk terus memikirkan hal-hal negatif secara berulang. Kondisi ini bukan hanya berpengaruh pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga bisa memicu masalah psikologis seperti kecemasan, stres, sampai rasa percaya diri yang menurun. Memahami keterkaitan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik jadi penting, karena dari sana bisa diperoleh gambaran yang lebih utuh sekaligus menjadi dasar untuk merancang intervensi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Fenomena ruminasi dan prokrastinasi akademik ini juga terlihat pada mahasiswa di UIN Raden Mas Said Surakarta. Berdasarkan tinjauan awal yang dilakukan, terlihat bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Kondisi tersebut ditandai dengan adanya ketakutan akan kegagalan saat presentasi, kekhawatiran berlebih terhadap hasil akademik, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Temuan tersebut menunjukkan adanya pola pikir maladaptif, khususnya ruminasi, yang berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, ada beberapa hal yang perlu dicermati dalam penelitian ini. Pertama, seperti apa bentuk ruminasi yang dialami mahasiswa dalam situasi akademik. Kedua, sejauh mana ruminasi memengaruhi munculnya kecemasan akademik. Ketiga, penting juga untuk melihat hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik, serta bagaimana ruminasi berperan sebagai faktor kognitif yang dapat mendorong meningkatnya kecenderungan menunda tugas di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta dampaknya terhadap kondisi

psikologis, khususnya kecemasan akademik. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk ruminasi yang dialami mahasiswa, menganalisis pengeruh ruminasi terhadap kecemasan akademik, mengkaji hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik, serta menjelaskan peran ruminasi sebagai faktor kognitif yang memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam memahami dan mengelola pola pikir negatif, serta menjadi acuan bagi konselor dan instansi pendidikan dalam merancang intervensi yang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif-analitis. Sumber data yang digunakan berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah seperti jurnal, buku, laporan penelitian, prosiding, dan sumber digital terpercaya yang relevan dengan topik kajian. Proses pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui beberapa laman pencarian akademik, seperti Google Scholar, ScienceDirect, Connected Papers dan berbagai sumber artikel yang bisa diakses lainnya, dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan tema penelitian. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kebaruan sumber, sehingga diperoleh 19 artikel dan 9 diantaranya digunakan sebagai sumber utama penelitian. Metode analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu metode analisis kualitatif yang dilakukan secara sistematis melalui proses identifikasi, kategorisasi, interpretasi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan guna menemukan pola, hubungan antar konsep, dan kecenderungan tertentu, sehingga menghasilkan pembahasan yang komprehensif dan mendalam.

Hasil dan Pembahasan

Guna mempermudah dalam menyusun hasil kajian, seluruh jurnal dan artikel yang dianalisis telah diberikan pengkodean khusus.

No	Judul	Tahun	Penulis	Kode
1.	The Relationship Between Perfectionism, Rumination, and Academic Procrastination Among Chinese College Students	2025	Huang Jing, Sabariah Sharif, Chua Bee Seok	J1

2.	Effect of Rumination and Worry, Test Anxiety, and Academic Procrastination on Academic Achievement of Pakistani University Students	2019	Sarfaraz Syed Khan, Syed Afzal Shah, Habib Elahi	J2
3.	Role of Self-Compassion on Rumination and Procrastination.	2024	N Neha Poonacha , Vigraanth Bapu K G	J3
4.	Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences	2023	Lizhong Liu, Tianyi Zhang, Xiaochun Xie	J4
5.	Neuroticism, Ruminative Inertia, Procrastination, and Relationship Issues in Universtiy Students	2025	Fareeha Yaqoob, Roomaisa Sajid, Syeda Hafiza Mahnoor Gillani, Aurang Zaib Ashraf Shami	J5
6.	Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry	2018	Constantine Constantinou, Marios N. Panayitou, Theodara D. Panayitou, Andria Humphery.	J6
7.	Does Rumination Mediate the Unique Efects of Shame and Guilt on Procrastination?	2023	Jonathan S. Olazian, Ashley Borders	J7
8.	The Effectiveness of the Schema Therapy on Rumination and Procrastination of the Students	2023	Zahra Sakhaie Ardakani, Fariborz Nikdel , Ali Taghvaie Nia	J8
9.	The Relationship between Cognitive-Emotional Regulation and Study Skills with Academic Procrastination in Students of the faculty of Health and Paramedicine,	2017	Hossein Mahdion, Qamar Kiani	J9

	Zanjan University of Medical Sciences.

Berdasarkan data pada tabel di atas, berikut ini merupakan hasil kajian yang telah diperoleh :

1. *Pada J1, penelitian* berfokus pada hubungan antara ruminasi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ruminasi dipahami sebagai kecenderungan untuk terus memikirkan kesalahan, kegagalan, atau kemungkinan hasil negatif secara berulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat ruminasi yang tinggi cenderung lebih sering menunda pengerjaan tugas akademik. Hal ini disebabkan oleh munculnya keraguan untuk memulai tugas karena takut melakukan kesalahan, yang kemudian menurunkan motivasi serta mengganggu kemampuan dalam mengambil keputusan. Secara garis besar, penelitian ini menegaskan bahwa ruminasi merupakan faktor kognitif yang signifikan dalam memicu prokrastinasi akademik, karena individu terjebak dalam pola pikir negatif yang menghambat tindakan.
2. Pada J2, penelitian ini membahas pengaruh ruminasi, kekhawatiran, kecemasan terhadap tes, dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. Ruminasi dalam penelitian ini dipahami sebagai pola pikir berulang yang berkaitan dengan kekhawatiran dan kecemasan. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara ruminasi, kecemasan tes, dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih mudah menunda tugas, yang kemudian memperkuat munculnya ruminasi dan kekhawatiran. Selain itu, prokrastinasi dipandang sebagai bentuk kegagalan regulasi diri yang berdampak pada menurunnya fokus terhadap tugas akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa ruminasi dan kecemasan tes berkontribusi negatif terhadap prestasi akademik, baik secara langsung maupun melalui peningkatan perilaku prokrastinasi.
3. J3, menyelidiki hubungan antara ruminasi, prokrastinasi, dan *self-compassion* (welas asih diri) pada orang dewasa muda. Dari hasil analisis didapatkan data bahwa semakin sering seseorang merenungkan pikiran negatif, semakin tinggi kecenderungannya untuk menunda tugas. Hal ini disebabkan oleh tekanan akademik, kompetisi, dan ketakutan akan kegagalan yang lebih intens di lingkungan pendidikan. Ruminasi dianggap sebagai bentuk fiksasi pada hasil negatif, sementara prokrastinasi menjadi mekanisme koping maladaptif untuk menghindari emosi negatif tersebut.
4. Pada J4, lebih menjelaskan bahwa peristiwa hidup negatif (seperti masalah akademik, konflik sosial, atau keluarga) dapat meningkatkan prokrastinasi pada remaja, terutama karena memicu emosi negatif seperti stres, kecemasan,

dan depresi yang kemudian membuat individu cenderung menunda tugas sebagai bentuk pelarian. Hubungan ini tidak terjadi secara langsung saja, tetapi dimediasi oleh emosi negatif dan diperkuat oleh rumination (kebiasaan berpikir berulang tentang masalah), sehingga remaja yang sering overthinking akan mengalami dampak yang lebih kuat. Selain itu, terdapat perbedaan gender, di mana perempuan lebih rentan mengalami prokrastinasi melalui emosi negatif, sedangkan pada laki-laki pengaruh rumination lebih menentukan kuat atau lemahnya hubungan tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah kebiasaan, melainkan hasil interaksi antara faktor lingkungan, emosi, dan pola pikir.

5. J5, menjelaskan bahwa pada mahasiswa, neuroticism (kecenderungan emosi tidak stabil), ruminative inertia (pola pikir negatif yang berulang), dan prokrastinasi saling berkaitan dan bersama-sama berkontribusi terhadap kesulitan dalam hubungan interpersonal, seperti konflik sosial, kurang percaya diri, dan hubungan yang tidak stabil. Individu dengan neuroticism tinggi cenderung lebih mudah mengalami stres dan overthinking yang kemudian memperkuat ruminasi, dan akhirnya berdampak pada kebiasaan menunda tugas sebagai bentuk penghindaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga faktor ini memiliki hubungan positif yang signifikan dan mampu memprediksi masalah hubungan sosial pada mahasiswa, dengan prokrastinasi sebagai faktor yang paling kuat. Selain itu, terdapat perbedaan demografis, seperti perempuan yang cenderung memiliki prokrastinasi dan masalah interpersonal lebih tinggi. Secara keseluruhan, studi ini menegaskan bahwa interaksi antara kepribadian, pola pikir, dan perilaku sangat memengaruhi kesejahteraan sosial dan akademik mahasiswa.
6. Pada J6, penelitian yang dilakukan oleh Constantin, English, dan Mazmanian (2018) bertujuan untuk mengidentifikasi proses kognitif yang menjembatani hubungan antara gejala kecemasan serta depresi dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Melalui studi terhadap 91 partisipan, ditemukan bahwa meskipun kecemasan dan depresi berkorelasi dengan penundaan tugas, ruminasi memainkan peran mediasi yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan rasa khawatir (*worry*). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terjebak dalam siklus pikiran repetitif mengenai kegagalan atau aspek negatif diri mereka cenderung menggunakan prokrastinasi sebagai strategi untuk menghindari ketidaknyamanan emosional tersebut. Secara praktis, artikel ini menyarankan agar intervensi untuk mengatasi prokrastinasi tidak hanya berfokus pada manajemen waktu, tetapi juga pada teknik klinis yang menargetkan pengurangan ruminasi kognitif.

7. J7, penelitian yang dilakukan oleh Oflazian dan Borders (2023) bertujuan untuk menguji peran ruminasi dalam menjembatani pengaruh emosi rasa malu (*shame*) dan rasa bersalah (*guilt*) terhadap perilaku prokrastinasi pada 235 mahasiswa sarjana. Penelitian ini menemukan bahwa rasa malu secara unik memprediksi tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi karena memicu pola pikir repetitif negatif berupa *brooding* dan *reflective pondering*. Sebaliknya, rasa bersalah memiliki pengaruh yang kontradiktif; secara langsung rasa bersalah memprediksi penurunan prokrastinasi—kemungkinan karena adanya dorongan untuk melakukan perbaikan—namun secara tidak langsung dapat meningkatkan prokrastinasi jika memicu perenungan (*reflective pondering*) yang berlebihan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi klinis yang efektif untuk mengatasi penundaan tugas harus menyasar pengurangan rasa malu dan penghentian siklus ruminasi melalui teknik seperti latihan menyerang rasa malu dalam REBT atau pelatihan kesadaran penuh (*mindfulness*).
8. J8, penelitian ini berfokus pada intervensi klinis menggunakan schema therapy untuk mengatasi hambatan psikologis pada mahasiswa Universitas Yasouj. Garis besar temuan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan strategi penghindaran yang berakar pada skema maladaptif awal dan diperburuk oleh tingkat ruminasi yang tinggi. Melalui pemberian terapi sebanyak 8 sesi, mahasiswa dalam kelompok eksperimen berhasil menunjukkan penurunan skor ruminasi dan prokrastinasi yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini terbukti stabil dan bertahan hingga satu bulan setelah terapi berakhir, membuktikan bahwa pendekatan terapi skema efektif dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran negatif berulang dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.
9. J9, fokus dalam memetakan hubungan antara regulasi emosi kognitif dan keterampilan belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran di Zanjan University. Hasil analisis data secara eksplisit menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara ruminasi dengan prokrastinasi akademik (r=0,35), yang berarti kecenderungan untuk terus memikirkan kegagalan tanpa tindakan korektif akan memperparah penundaan tugas. Selain itu, ditemukan bahwa keterampilan belajar seperti pembagian waktu dan motivasi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi, di mana ruminasi sendiri mampu memprediksi sekitar 22,1% dari perilaku penundaan tersebut. Kesimpulan utamanya adalah prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan proses kompleks yang membutuhkan intervensi pada aspek emosional mahasiswa untuk meningkatkan keberhasilan akademik.

Pembahasan

Seperti yang telah dijabarkan dalam hasil analisis sebelumnya, dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi diperlukan adanya kemampuan mahasiswa dalam meregulasi proses berpikir agar tidak terjebak dalam pola kognitif yang maladaptif. Pernyataan tersebut diperkuat oleh temuan dari berbagai studi (J1-J9) bahwasannya tingkat ruminasi memiliki hubungan positif yang signifikan dalam meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam upaya mengurangi kecenderungan menunda tugas, pengelolaan emosi dan kontrol pikiran menjadi aspek yang krusial. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur, individu yang mampu memutus siklus pikiran negatif cenderung lebih cekatan dalam memulai tugas akademik.

Mekanisme Psikologis: Ruminasi sebagai Pemicu

Pada penelitian J1 dan J2 dijelaskan Ruminasi memicu kecemasan yang mendalam yaitu rasa ketakutan untuk mengerjakan sesuatu, dimana individu terjebak dalam sirklus pemikiran yang berulang, selalu memikirkan kegagalan yang terdahulu dan hasil yang negatif, sehingga bisa menghambat rasa semangat mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Fenomena ini menciptakan keraguan pada diri sendiri, dimana hasil buruk memperkuat penghindaran perilaku. J6 dan J7 menyebutkan bahwa ruminasi sebagai beban emosional pada diri seseorang. Rasa malu memicu ruminasi melalui atribusi diri yang global, yang secara signifikan lebih kuat memprediksi prokrastinasi dibandingkan rasa bersalah. Meskipun rasa khawatir berkontribusi pada distres, ruminasi depresif memiliki peran mediasi yang lebih dominan dalam mendorong perilaku penghindaran tugas. Dampak yang disebabkan dalam J3 ruminasi atau kebiasaan memikirkan hal-hal negatif secara berulang bisa membuat fokus belajar menurun karena energi mental tersita untuk pikiran yang tidak produktif. Akibatnya, kemampuan memahami materi, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan ikut terganggu, sehingga hasil akademik dan kepercayaan diri mahasiswa cenderung menurun.

Faktor Mediasi dan Penguat

Pada J6 Ruminasi memiliki peran mediasi yang lebih signifikan dan dominan dibandingkan rasa khawatir (*worry*) dalam menghubungkan gejala kecemasan serta depresi dengan perilaku prokrastinasi. Dalam penelitian J4 dijelaskan sifat seperti mudah cemas dan tidak stabil secara emosi (*neuroticism*), ditambah rasa malu yang kuat, bisa membuat seseorang terus memikirkan hal-hal negatif secara berulang. Pikiran yang berputar ini membuat orang jadi ragu, takut salah, dan akhirnya menunda pekerjaan (prokrastinasi). Di sisi lain dalam penelitian J5 lebih fokus pada perbedaan gender yang mempengaruhi system

pengelolaan emosi dan penundaan. Perempuan cenderung lebih mudah menunda ketika dipengaruhi oleh emosi negatif seperti stres atau cemas. Sementara itu, pada laki-laki, kebiasaan memikirkan masalah secara berulang (ruminasi) lebih berperan dalam membuat mereka menunda tugas.

Dampak terhadap Prestasi dan Kesejahteraan

Dalam J3 ruminasi atau kebiasaan memikirkan hal-hal negatif secara berulang bisa membuat fokus belajar menurun karena energi mental tersita untuk pikiran yang tidak produktif. Akibatnya, kemampuan memahami materi, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan ikut terganggu, sehingga hasil akademik dan kepercayaan diri mahasiswa cenderung menurun. Dalam penelitian lain J4 ditemukan juga masalah dalam hubungan interpersonal bisa membuat seseorang lebih sering mengalami konflik dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri saat berinteraksi. Ketika hubungan sosial tidak berjalan baik, individu cenderung merasa tidak nyaman, takut dinilai, atau ragu terhadap dirinya sendiri, sehingga semakin sulit untuk membangun hubungan yang sehat. Selain itu jika hal ini dipengaruhi oleh kesehatan mental maka individu dapat menjadi merasa tidak mampu dan kurang dalam kemampuan dirinya sendiri.

Rekomendasi Intervensi

Intervensi untuk mengatasi hambatan akademik mahasiswa harus menyasar akar permasalahan pada aspek kognitif dan emosional. Pada penerapan J8 terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola skema maladaptif, yang secara signifikan mampu menurunkan skor ruminasi serta perilaku prokrastinasi dengan hasil yang stabil. Penerapan J9 membuktikan bahwa aspek regulasi emosi dan kognitif melalui teknik seperti kesadaran penuh sangat diperlukan untuk memutus siklus pikiran negatif yang selama ini memperparah penundaan tugas. hal ini menjadi krusial mengingat ruminasi merupakan kontribusi langsung terhadap penurunan performa akademik mahasiswa.

Penutup

Berdasarkan hasil kajian literatur, ruminasi bisa dipahami sebagai pola pikir negatif yang berulang dan cukup berpengaruh terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pikiran seperti ini tidak hanya memperkuat rasa cemas terkait tugas, tapi juga membuat kemampuan mengatur dan menyelesaikan tanggung jawab akademik jadi kurang optimal, sehingga kecenderungan menunda pekerjaan makin besar. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kognitif dan emosional punya peran penting dalam membentuk kualitas kinerja akademik mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil kajian yang telah diuraikan terkait peran faktor psikologis dalam memengaruhi perilaku akademik, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

a. Diharapkan karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai referensi konseptual maupun empiris bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan.
b. Bagi dosen sebagai fasilitator, diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola aspek kognitif dan emosional melalui pembelajaran yang suportif, sekaligus memberikan strategi yang tepat untuk mengatasi ruminasi dan prokrastinasi akademik agar motivasi, keterlibatan, dan kualitas belajar mahasiswa meningkat.
c. Bagi mahasiswa disarankan dapat mengelola pola pikirnya terhadap perkembangan motivasi dan perilaku belajar. Melalalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai ruminasi dan prokrastinasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Penulis dan seluruh anggota kelompok mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta masukan yang konstruktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada para stakeholder dan pihak-pihak terkait yang menjadi sumber data penelitian, serta informasi yang telah diberikan demi penyempurnaan hasil penelitian ini. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada institusi/lingkungan akademik yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya pendukung, serta kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral maupun motivasi selama proses penelitian. Semoga segala bantuan dan kontribusi yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

Daftar Pustaka

Abdillah, F. (n.d.). Peran Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia di Indonesia. *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, 13–24. https://j-educa.org/index.php/educazione

Ardakani, Z. S., Nikdel, F., & Nia, A. T. (2023). The Effectiveness of the Schema Therapy on Rumination and Procrastination of the Students. *Journal of Modern Psychological Researches*, *18*(70). https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16527

Fareeha Yaqoob, Roomaisa Sajid, Syeda Hafiza Mahnoor Gillani, A. Z. A. S. (2025). Neuroticism, Ruminative Inertia, Procrastination , And Relationship Issues In

University Students. *Insights Journal Of Healty and Rehabilitation*, 766–778. https://www.semanticscholar.org/paper/NEUROTICISM%2C-RUMINATIVE-INERTIA%2C-PROCRASTINATION%2C-Yaqoob-Sajid/447f272bd94aa99e9cc8168a239828a8fd9faa4a

Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, T. M. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarisis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *6*(10). https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263

Hemida, A., Ghattas, S., & El-ashry, A. M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students : the mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, *23*, 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3

Hou, X., & Hu, J. (2023). Depression and bedtime procrastination : Chain mediation of brooding and perceived stress. *Heliyon*, *9*(12), e22672. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22672

Humiati, H., & Budiarti, D. (2020). Peran Perguruan Tinggi Dalam Meningkatkan Sumber Daya Manusia. *JMM - Jurnal Masyarakat Merdeka*, *3*(1), 13–24. https://doi.org/10.51213/jmm.v3i1.46

Jing, H., Sharif, S., Seok, C. B., Kinabalu, K., Management, S., Kinabalu, K., & District, D. (2025). THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM , RUMINATION , AND ACADEMIC PROCRASTINATION. *Southeast Asia Psychology Journal*, *13*(1), 25–39. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.51200/sapj.v13i1.6249

Khan, S. S., Shah, S. A., & Elahi, H. (2019). Effect of Rumination and Worry , Test Anxiety , and Academic Procrastination on Academic Achievement of Pakistani. *Global Regional Review (GRR)*, *1*, 420–426. https://doi.org/10.31703/grr.2019(IV-I).45

Li, G., Xiong, Z., & Lin, P. (2024). Anxiety and Academic Procrastination in Deaf and Hard of Hearing College Students : A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *14*(1219), 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs14121219

Lizhong Liu, Tianyi Zhang, and X. X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents : The Roles of Negative Emotions and Rumination , as Well as the Potential Gender Differences. *Behavioral Sciences*, *13*(176), 1–15. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13020176

Mahdion, H., & Kiani, Q. (2017). The Relationship between Cognitive-Emotional Regulation and Study Skills with Academic Procrastination in Students of the faculty of Health and Paramedicine, Zanjan University of Medical Sciences Hossein. *Journal of Medical Education Development*, *10*(26), 123–134. https://doi.org/10.29252/edcj.10.26.72

Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, W. N. E. S. (2024). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(1), 26–31. https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/13

Miswanto, F. S. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *11*(2), 337–347. https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.21090

N Neha Poonacha, V. B. K. G. (2024). Role of Self-Compassion on Rumination and Procrastination. *The International Journal of Indian Psychology*, *12*(2), 2349–3429. https://doi.org/10.25215/1202.274

Oflazian, J. S., & Borders, A. (2023). Does Rumination Mediate the Unique Effects of Shame and Guilt on Procrastination ? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *41*(1), 237–246. https://doi.org/10.1007/s10942-022-00466-y

Sahin, A. (2025). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA : A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR). *Journal of Psychology and Education Counseling*, *1*(1), 1–17. https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00

Wong, S. M. Y., Chen, E. Y. H., Lee, M. C. Y., Suen, Y. N., & Hui, C. L. M. (2023). brain sciences Rumination as a Transdiagnostic Phenomenon in the 21st Century : The Flow Model of Rumination. *Brain Sciences*, *13*(7), 1–17. https://doi.org/https:// doi.org/10.3390/brainsci13071041

Wulandari, F. V., Ramadhan, R., & Kur, N. (2025). Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Procrastination Academic Siswa / I SMK Negeri 4 Pontianak. *Jurnal Ilmu Sosial & Hukum Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *3*(4), 5503–5511. https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2157

Biografi Singkat Penulis



Bima Ermanda adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang aktif mengembangkan diri di bidang akademik dan praktik konseling. Bima adalah pribadi yang memiliki ketertarikan besar pada dunia fotografi dan videografi. Ia menikmati proses menangkap momen dan mengubahnya menjadi cerita yang bermakna. Di luar aktivitas utamanya, Bima aktif dalam organisasi media, yang memberinya ruang untuk terus berkembang dan menyalurkan minatnya secara nyata Dalam kehidupan sehari-hari, Bima menghargai hubungan dengan orang-orang di sekitarnya. Ia memegang prinsip untuk selalu berbuat baik tanpa memandang latar belakang seseorang. Ia juga terbiasa meluangkan waktu sendiri, pergi ke suatu tempat, dan menikmati

ketenangan untuk mengenal dirinya lebih dalam. Bagi Bima, kebahagiaan hadir dari hal sederhana, seperti ketika usahanya dihargai dengan pantas. Ia memiliki tujuan untuk mencapai kestabilan finansial, agar dapat menjalani hidup dengan tenang sambil terus menikmati dan mengembangkan hobinya.



Agus Dwi Ariyanto lahir di Sragen, 25 Agustus 2004. Saat ini merupakan mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Raden Mas Said Surakarta. Penulis memiliki minat yang besar dalam bidang olahraga, khususnya futsal, serta aktif dalam kegiatan organisasi sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di lingkungan kampus. Selain menjalani aktivitas akademik, ia juga bekerja paruh waktu untuk mengisi waktu luang sekaligus mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab pribadi. Dalam kesehariannya, ia dikenal memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap dinamika hubungan sosial. Ia senang membangun serta menjaga relasi yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga mampu menciptakan lingkungan pergaulan yang positif. Minat tersebut juga sejalan dengan bidang keilmuan yang sedang ditekuni, khususnya dalam memahami perilaku individu dan interaksi sosial. Ke depan, penulis berkomitmen untuk terus mengembangkan potensi diri, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat.



Zwena Wijayanti, lahir di Ngawi pada 11 Mei 2005 merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta yang saat ini berada di semester 6. Ia aktif menjalani kegiatan perkuliahan sekaligus berupaya mengembangkan diri secara akademik maupun personal. Zwena memiliki minat yang besar dalam dunia menulis dan gemar mengarang berbagai jenis materi sebagai sarana untuk menyalurkan ide, gagasan, serta kreativitasnya. Selain itu, ia dikenal sebagai pribadi yang terbuka terhadap hal-hal baru dan menyukai sesuatu yang unik terutama tontonan edukatif yang menarik. Dari ketertarikannya tersebut ia sering mengulas kembali materi yang ditonton untuk memperdalam pemahaman dan memperkaya wawasannya. Dengan semangat belajar yang tinggi, rasa ingin tahu yang kuat, serta konsistensi dalam mengembangkan potensi diri, ia terus berusaha mempersiapkan diri untuk meraih masa depan yang lebih baik.



Kevin Ardy Erlangga berasal dari Sayangan, Bentakan, Baki, Sukoharjo. Ia lahir di Sukoharjo pada 8 Juli 2003. Saat ini, ia merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Raden Mas Said Surakarta. Kevin memiliki minat yang besar dalam bidang olahraga, khususnya bola voli, yang menjadi hobi sekaligus aktivitas yang sering ia lakukan dalam kesehariannya. Sebagai anak terakhir dari tiga bersaudara, Kevin dikenal sebagai pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab. Di tengah kesibukannya sebagai mahasiswa, ia juga menjalani pekerjaan paruh waktu untuk menambah uang saku serta melatih kemandirian finansial. Selain itu, Kevin aktif dalam kegiatan organisasi kampus, khususnya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola voli, sebagai wadah untuk mengembangkan minat dan bakatnya di bidang olahraga. Bagi Kevin, antara pekerjaan dan pendidikan memiliki peran yang sama penting dalam mempersiapkan masa depan. Ia berkomitmen untuk terus berkembang, baik secara akademik maupun non-akademik, guna mencapai tujuan hidup yang lebih baik.



Nayla Qurrota A'yunina. Nama yang cukup familiar namun nyatanya cukup sulit untuk ditulis. Gadis ini kerap dipanggil dengan panggilan Nayla. Ia lahir di Sragen dan saat ini sedang mengenyam pendidikan di sebuah Perguruan Tinggi Islam Negeri di Surakarta, tepatnya di UIN Raden Mas Said Surakarta. Ia mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam, saat ini ia sudah semester 6. Selain menyibukkan diri untuk menuntut ilmu, kesibukan lain yang dilaluinya adalah dengan mengikuti salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa disana, dan saat ini ia menjabat sebagai Sekretaris Bidang Sumber Daya Manusia. Ia juga memiliki hobi yang sangat unik, yaitu menjadi editor foto untuk diri sendiri jadi ia tidak begitu suka memberikan hasil editannya untuk orang lain. Selain itu ia terkadang juga suka menulis. Sampai saat ini ia sudah memiliki beberapa karya anatologi yang sudah terbit di berbagai penerbit, diantaranya adalah "Seni Merayakan Luka" (Faith Books, 2024), "Apa Itu Rumah?" (Dailitera, 2022), dan "Jalan Tuhan" (Dailitera, 2022)