

Media Informasi Tentang Pencegahan Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa

Elsa Monika¹, Harissman²

¹Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

²Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

elsamonika1116@gmail.com, harissmanomar@gmail.com.

Abstrak

Prokrastinasi akademik masih menjadi kebiasaan yang sering dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan penyebaran kuisioner terhadap mahasiswa ISI Padangpanjang, diketahui bahwa 70,6% responden mengalami kesulitan mengurangi kebiasaan menunda tugas secara konsisten. Kebiasaan tersebut membuat mahasiswa cenderung mengerjakan tugas mendekati *deadline* sehingga tugas terasa lebih berat, waktu belajar menjadi tidak teratur, serta memicu tekanan akademik dan rasa kewalahan dalam menjalani perkuliahan. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang belum menyadari bahwa kebiasaan menunda tugas dapat berdampak pada menurunnya produktivitas belajar dan meningkatnya stress akademik. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang belum menyadari dampak dari kebiasaan menunda tugas serta cara mengelola dan mengurangi perilaku tersebut.

Untuk membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik, dirancang media informasi tentang pencegahan prokrastinasi dalam bentuk *motion graphic* 2D yang diunggah melalui TikTok dan YouTube. Media

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Media Informasi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Fenomena ini masih sering terjadi di kalangan mahasiswa dan menjadi salah satu masalah yang memengaruhi proses belajar selama perkuliahan. Menurut Steel (2007), prokrastinasi terjadi ketika seseorang secara sadar menunda tugas yang seharusnya segera dikerjakan walaupun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat memperburuk keadaan. Kebiasaan menunda tugas tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga berhubungan dengan regulasi diri, pengendalian distraksi, serta kecenderungan menghindari tekanan akademik.

Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami prokrastinasi akademik karena dihadapkan pada tugas, deadline, dan tuntutan belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner terhadap mahasiswa, diketahui bahwa 70,6% responden mengalami kesulitan mengurangi kebiasaan menunda tugas secara konsisten. Kebiasaan tersebut membuat mahasiswa cenderung mengerjakan tugas mendekati deadline sehingga proses belajar menjadi kurang maksimal dan tugas terasa lebih melelahkan untuk diselesaikan. Selain itu, sebagian mahasiswa masih menganggap perilaku menunda tugas sebagai hal yang biasa dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari.

Menurut Burka dan Yuen (2008), prokrastinasi bukan sekadar perilaku malas, tetapi berkaitan dengan kecemasan, fear of failure, rendahnya regulasi diri, serta kecenderungan menghindari rasa tidak nyaman ketika menghadapi tugas. Jika dilakukan secara terus-menerus, prokrastinasi akademik dapat memicu meningkatnya tekanan akademik, menurunnya produktivitas belajar, hingga munculnya rasa cemas dan kewalahan dalam menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, diperlukan media informasi yang mampu membantu mahasiswa memahami penyebab, dampak, dan cara mencegah kebiasaan prokrastinasi akademik secara lebih dekat dan mudah dipahami.

Sebagai solusi dari permasalahan tersebut, dirancang media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa dalam bentuk *motion graphic* 2D yang diunggah melalui media sosial TikTok dan YouTube. *Motion graphic* dipilih sebagai media utama karena mampu menyampaikan informasi melalui perpaduan ilustrasi, animasi, tipografi, audio, dan narasi secara komunikatif sesuai dengan kebiasaan mahasiswa dalam mengakses konten audio visual berdurasi singkat. Media ini membahas kebiasaan menunda tugas, penyebab munculnya prokrastinasi akademik, dampak yang ditimbulkan, serta cara membangun pola belajar yang lebih teratur melalui pendekatan yang dekat dengan pengalaman mahasiswa sehari-hari.

Penelitian terkait prokrastinasi akademik sebelumnya telah banyak dilakukan, salah satunya oleh Steel (2007) yang membahas prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan regulasi diri. Selain itu, penelitian oleh Klingsieck (2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan stres, kecemasan, dan rendahnya performa akademik mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut, perancangan media informasi ini difokuskan pada pendekatan audio visual yang lebih komunikatif dan dekat dengan target audiens mahasiswa agar pesan mengenai pencegahan prokrastinasi akademik dapat diterima dengan lebih efektif.

METODE

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ini menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*mixed methods*). Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah untuk memperoleh data yang lebih mendalam serta menyeluruh guna mendukung proses perancangan media informasi yang efektif dan komunikatif.

Tahap awal dimulai dengan observasi langsung di lingkungan Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang. Observasi dilakukan guna memahami kondisi nyata terkait aktivitas mahasiswa yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Perancang mengamati secara langsung kebiasaan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, penggunaan media sosial saat mengerjakan tugas, serta kecenderungan mahasiswa menunda pekerjaan akademik hingga mendekati *deadline*. Melalui observasi ini, perancang memperoleh gambaran mengenai pola perilaku mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik dan faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan menunda tugas.

Selain observasi, perancang juga melakukan wawancara untuk memperoleh data yang lebih mendalam dari beberapa mahasiswa aktif. Dari hasil wawancara, perancang memperoleh informasi bahwa sebagian mahasiswa sering menunda tugas karena kesulitan memulai pekerjaan, menunggu *mood*, serta merasa lebih fokus ketika berada dalam tekanan waktu. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain media sosial atau menonton video dibanding memulai tugas yang dianggap berat atau membosankan.

Data kuantitatif diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 52,9% responden masih sering menunda pengerjaan tugas hingga mendekati *deadline*, 58,8% responden cenderung mulai mengerjakan tugas ketika waktu pengerjaan sudah terbatas, dan 70,6% responden mengalami kesulitan mengurangi kebiasaan menunda tugas secara konsisten. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih tertarik pada media audio visual berbentuk video pendek dibanding media berbasis teks.

Data pendukung lainnya diperoleh melalui studi pustaka dari buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang membahas prokrastinasi akademik, regulasi diri, serta motion graphic sebagai media informasi audio visual. Studi pustaka digunakan sebagai landasan teoritis dalam penyusunan konsep komunikasi dan strategi visual pada media yang dirancang.

Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam perancangan media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ini menggunakan pendekatan 5W1H dan AIDA sebagai landasan konseptual dalam menyusun strategi komunikasi visual. Pendekatan ini digunakan untuk membantu perancang mengidentifikasi permasalahan prokrastinasi akademik, menentukan target audiens, serta menyusun media informasi yang sesuai dengan kebiasaan mahasiswa dalam mengakses informasi digital.

Analisis pertama menggunakan pendekatan 5W1H (*What, Who, Where, When, Why, dan How*) yang berfungsi untuk mengidentifikasi unsur utama dalam perancangan media. *What* merujuk pada substansi informasi yang akan disampaikan, yaitu mengenai kebiasaan prokrastinasi akademik, faktor penyebab, dampak, serta cara mencegah kebiasaan menunda tugas pada mahasiswa. *Who* mengacu pada target audiens utama, yaitu mahasiswa aktif usia 18–24 tahun yang memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik. *Where* menunjukkan media distribusi yang digunakan, yaitu platform TikTok dan YouTube sebagai media yang paling sering digunakan mahasiswa dalam mengakses konten audio visual. *When* menggambarkan waktu penyampaian media yang dapat diakses kapan saja, terutama ketika mahasiswa sedang menghadapi tugas, *deadline*, maupun tekanan akademik. *Why* menjelaskan urgensi perancangan media, yaitu masih banyak mahasiswa yang menganggap kebiasaan menunda tugas sebagai hal yang wajar sehingga kurang menyadari dampaknya terhadap produktivitas belajar dan kondisi mental. Sementara itu, *How* menjelaskan strategi penyampaian pesan melalui motion graphic 2D dengan perpaduan ilustrasi, animasi, tipografi, audio, dan narasi yang disesuaikan dengan karakteristik target audiens mahasiswa.

Selanjutnya, analisis menggunakan pendekatan AIDA (*Attention, Interest, Desire, Action*) untuk membangun strategi komunikasi visual dalam media yang dirancang. Tahap *Attention* dilakukan melalui penggunaan ilustrasi karakter, warna, tipografi, dan animasi yang mampu menarik perhatian audiens. Tahap *Interest* dibangun melalui alur narasi yang menggambarkan kebiasaan mahasiswa dalam menunda tugas, terdistraksi media sosial, serta tekanan ketika menghadapi *deadline*. Tahap *Desire* diarahkan untuk membangun kesadaran audiens terhadap dampak prokrastinasi akademik serta pentingnya membangun pola belajar yang lebih teratur. Terakhir, tahap *Action* bertujuan mendorong mahasiswa untuk mulai menerapkan langkah sederhana dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas, seperti memulai tugas lebih awal, mengurangi distraksi, dan membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil.

Analisis segmentasi audiens dilakukan berdasarkan aspek geografis, demografis, dan psikografis. Secara geografis, target audiens difokuskan pada mahasiswa Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang sebagai lokasi penelitian dan distribusi media. Dari sisi demografis, target audiens berada pada rentang usia 18–24 tahun, terdiri dari laki-laki dan perempuan yang aktif menjalani aktivitas akademik di perguruan tinggi. Sementara itu, dari sisi psikografis dan perilaku, target audiens merupakan mahasiswa yang memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas, kesulitan mengatur waktu belajar, serta lebih tertarik pada konten audio visual berdurasi singkat dibanding media berbasis teks. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih tertarik pada media audio visual berbentuk video pendek dan motion graphic sebagai media informasi yang dianggap lebih menarik dan mudah dipahami.

Strategi Audio Visual

Strategi audio visual dalam perancangan media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ini menggunakan motion graphic 2D sebagai media utama yang dipublikasikan melalui platform TikTok dan YouTube. Pemilihan media didasarkan pada hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih tertarik pada media audio visual berbentuk video pendek dibanding media berbasis teks. Motion graphic dipilih karena mampu menyampaikan informasi melalui perpaduan ilustrasi, animasi, tipografi, audio, dan narasi secara lebih komunikatif serta sesuai dengan kebiasaan mahasiswa dalam mengakses konten digital sehari-hari.

Strategi visual yang digunakan meliputi pengembangan ilustrasi karakter, penggunaan gaya *flat design*, serta pemilihan warna yang disesuaikan dengan suasana dan pesan yang ingin disampaikan. Perancang menggunakan karakter mahasiswa sebagai representasi target audiens untuk menggambarkan kebiasaan prokrastinasi akademik yang sering terjadi dalam kehidupan perkuliahan, seperti menunda tugas, terdistraksi media sosial, menunggu *mood*, hingga mengerjakan tugas mendekati *deadline*. Selain itu, perancang juga menggunakan karakter pendukung sebagai representasi dorongan distraksi dan kebiasaan menunda yang dialami mahasiswa. Penggunaan ilustrasi karakter bertujuan membangun kedekatan emosional agar audiens merasa lebih relate dengan situasi yang ditampilkan dalam motion graphic.

Penggunaan warna dalam media dirancang untuk mendukung suasana visual pada setiap adegan. Warna gelap digunakan untuk menggambarkan tekanan, rasa lelah, dan situasi akademik yang menumpuk, sedangkan warna yang lebih terang digunakan pada bagian solusi untuk memberikan kesan lebih tenang dan teratur. Dari sisi tipografi, perancang menggunakan jenis huruf yang mudah dibaca serta mampu mendukung hierarki informasi dalam motion graphic agar pesan dapat diterima dengan lebih jelas oleh audiens.

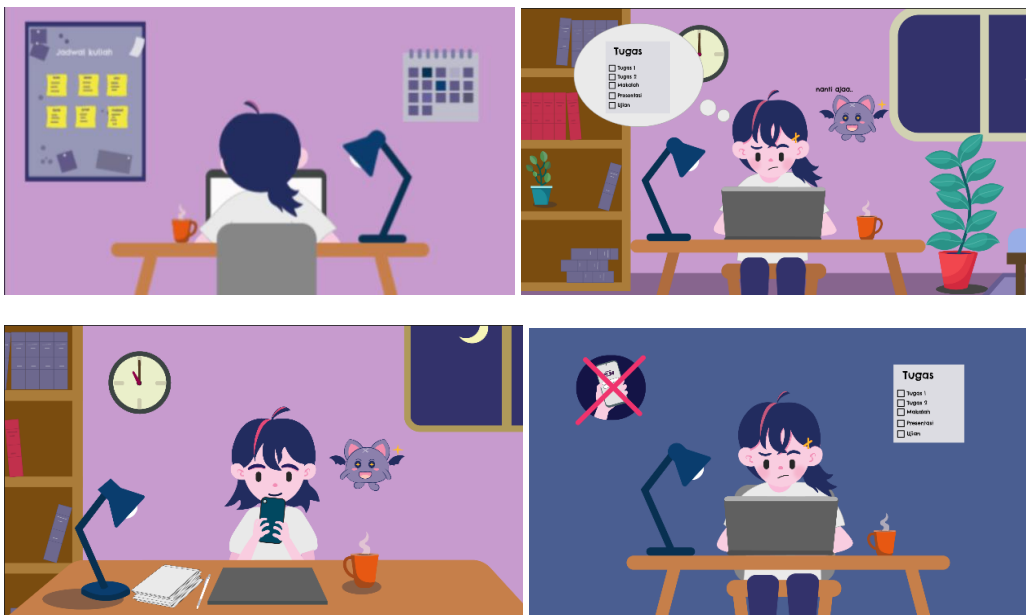
Dari sisi verbal, narasi disusun menggunakan bahasa yang komunikatif, ringan, dan dekat dengan percakapan sehari-hari mahasiswa. Perancang menggunakan pendekatan reflektif dalam penyampaian narasi agar audiens merasa terhubung dengan pengalaman yang ditampilkan dalam media. Penyampaian pesan dilakukan melalui alur cerita yang menggambarkan penyebab, kebiasaan, dampak, hingga cara mencegah prokrastinasi akademik tanpa menggunakan pendekatan yang menggurui. Selain media utama, perancangan ini juga didukung media pendukung berupa poster, x-banner, planner sheet, media sosial, dan stiker guna memperluas penyampaian informasi kepada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari proses perancangan ini berupa media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa dalam bentuk motion graphic 2D. Media utama dipublikasikan melalui platform TikTok dan YouTube sebagai media penyebaran informasi audio visual yang disesuaikan dengan kebiasaan mahasiswa dalam mengakses konten digital berdurasi singkat. Motion graphic ini membahas kebiasaan menunda tugas, penyebab prokrastinasi akademik, dampak yang ditimbulkan, serta cara membangun pola belajar yang lebih teratur.

a. Konten



Dalam perancangan media informasi ini, TikTok dan YouTube dipilih sebagai media utama penyebaran motion graphic berdasarkan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering mengakses informasi melalui konten audio visual berdurasi singkat. Pemilihan platform ini bertujuan agar informasi mengenai pencegahan prokrastinasi akademik dapat lebih mudah dijangkau dan dipahami oleh target audiens.

b. Poster Edukatif



Poster digunakan sebagai media pendukung untuk menyampaikan informasi singkat mengenai prokrastinasi akademik kepada mahasiswa. Poster memuat ilustrasi karakter, kutipan singkat, serta ajakan untuk mulai menyadari kebiasaan menunda tugas. Media ini ditempatkan pada area kampus dan media sosial guna menarik perhatian audiens sebelum mengakses media utama berupa motion graphic.

c. Brosur



Brosur digunakan sebagai media informasi yang memuat penjelasan lebih ringkas mengenai prokrastinasi akademik, mulai dari penyebab, dampak, hingga langkah sederhana untuk membantu mengurangi kebiasaan menunda tugas. Brosur dirancang menggunakan ilustrasi dan bahasa yang ringan agar informasi lebih mudah dipahami serta dapat dibaca kembali oleh mahasiswa kapan saja.

d. Merchandise



Untuk mendukung penyebaran identitas visual media, perancangan ini juga menggunakan merchandise berupa t-shirt, totebag, dan stiker. Merchandise dirancang menggunakan ilustrasi karakter, logo, serta kutipan singkat yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Selain berfungsi sebagai media pendukung promosi, merchandise juga digunakan untuk memperkuat daya ingat audiens terhadap pesan yang disampaikan dalam media informasi.

KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik masih menjadi kebiasaan yang sering dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kuesioner, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mengurangi kebiasaan menunda tugas secara konsisten. Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesulitan memulai tugas, distraksi media sosial, kebiasaan menunggu *mood*, serta kecenderungan mengerjakan tugas ketika tenggat waktu sudah mendekat. Jika dilakukan secara terus-menerus, prokrastinasi akademik dapat memengaruhi pola belajar, produktivitas, serta kondisi mental mahasiswa.

Perancangan media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ini diwujudkan dalam bentuk motion graphic 2D yang dipublikasikan melalui TikTok dan YouTube. Motion graphic dipilih sebagai media utama karena lebih sesuai dengan kebiasaan mahasiswa dalam mengakses informasi melalui konten audio visual berdurasi singkat. Penyampaian informasi dilakukan melalui perpaduan ilustrasi, animasi, tipografi, audio, dan narasi yang dirancang menggunakan pendekatan yang dekat dengan pengalaman mahasiswa sehari-hari.

Selain media utama, perancangan ini juga didukung media pendukung berupa poster, brosur, serta merchandise seperti *t-shirt*, *totebag*, dan stiker guna memperluas penyampaian informasi dan memperkuat identitas visual media. Melalui pendekatan audio visual yang komunikatif dan relatable, media ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik serta mendorong terbentuknya pola belajar yang lebih teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses perancangan media informasi tentang pencegahan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ini. Terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, teman, serta seluruh responden yang telah membantu proses observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner sehingga penelitian dan perancangan ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Books.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific?. *Current Psychology*, 32(2), 175–185.
- Ludwig, P. (2018). *The End of Procrastination*. New York: St. Martin's Press.
- Norman, D. A. (2013). *The Design of Everyday Things*. New York: Basic Books.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Suler, J. (2016). *Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yuniarti, E., & Widyawati, S. (2021). Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(2), 112–120.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.