ASHA PUBLISHING

JURNAL LAMELLONG

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Volume 3, Nomor 1, 2026



E-ISSN: 3047-6860

Jurnal Lamellong: Pengabdian Kepada Masyarakat
https://journal.ashapublishing.co.id/index.php/jlpm
Volume 3, Nomor 1 2026, Halaman: 1-5

Penerapan *Peer Accountability* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Sulmiah[1*], Muh. Nur Yamin[1], Herlina Sakawati[1], Anna Fiulaizi[1], Febrianto Syam[2]
[1]Universitas Negeri Makassar
[2]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
Email: sulmiah@unm.ac.id

Abstrak. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa dan berdampak pada menurunnya kualitas tugas, meningkatnya stres, serta rendahnya produktivitas belajar. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda tugas melalui lingkungan belajar yang suportif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan pendekatan peer accountability untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa melalui Program Sahabat Akuntabilitas dan Inspirasi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pembentukan kelompok kecil pendampingan, pembekalan manajemen waktu, penyusunan target tugas, pemantauan perkembangan secara berkala, serta evaluasi menggunakan observasi, laporan perkembangan, dan kuesioner. Kegiatan melibatkan sembilan mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Negeri Makassar dengan pelaksanaan secara daring dan luring. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta, ditandai dengan penurunan mahasiswa yang sering menunda tugas dari 22,2% menjadi 11,1%, peningkatan peserta yang tidak pernah menunda tugas menjadi 33,3%, serta 66,7% peserta merasa lebih tenang dan memiliki kualitas pekerjaan yang lebih baik. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan peer accountability efektif dalam meningkatkan kedisiplinan, kemampuan manajemen waktu, dan perilaku akademik mahasiswa.

Kata Kunci:
peer accountability; prokrastinasi akademik; mahasiswa

Abstract. Academic procrastination is one of the problems that students often experience and has an impact on decreasing the quality of assignments, increasing stress, and low learning productivity. Therefore, an effort is needed that can help students reduce the habit of procrastinating through a supportive learning environment. This service activity aims to apply a peer accountability approach to reduce academic procrastination behavior in students through the Accountability and Inspiration Friends Program. The implementation method is carried out through the formation of small mentoring groups, time management debriefing, preparation of task targets, periodic monitoring of development, and evaluation using observations, progress reports, and questionnaires. The activity involved nine students from various study programs at the State University of Makassar with online and offline implementation. The results of the activity showed a positive change in the participants, marked by a decrease in students who often postpone assignments from 22.2% to 11.1%, an increase in participants who never postponed assignments to 33.3%, and 66.7% of participants felt calmer and had better quality of work. This program shows that the peer accountability approach is effective in improving students' discipline, time management skills, and academic behavior.

Keywords:
peer accountability; academic procrastination; Student

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang masih sering ditemukan pada mahasiswa dan menjadi tantangan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan. Penundaan tugas secara berulang dapat menurunkan kualitas pekerjaan, mengurangi produktivitas belajar, dan meningkatkan tekanan psikologis

DOI: https://doi.org/10.70188/2pte6s42

mahasiswa. Prokrastinasi akademik juga telah menjadi isu yang semakin berkembang dalam lingkungan pendidikan tinggi karena berpengaruh terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa (Nada dkk., 2024; Yan & Zhang, 2022).

Mahasiswa pada umumnya menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas individu, tugas kelompok, laporan, presentasi, dan aktivitas organisasi yang memerlukan kemampuan pengelolaan waktu yang baik. Ketidakmampuan dalam mengatur prioritas pekerjaan sering menyebabkan mahasiswa memilih menunda tugas hingga mendekati batas waktu penyelesaian. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh aspek manajemen waktu, tetapi juga berkaitan dengan efikasi diri, regulasi emosi, dan kemampuan pengendalian diri (Hailikari dkk., 2021; Rad dkk., 2025). Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung memiliki keyakinan yang lebih kecil terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sehingga lebih rentan melakukan penundaan pekerjaan akademik.

Selain faktor internal, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi faktor yang membantu mahasiswa dalam mempertahankan motivasi dan meningkatkan tanggung jawab akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan negatif dengan perilaku prokrastinasi, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka kecenderungan menunda pekerjaan menjadi semakin rendah (Pawestri & Moesarofah, 2024; Putra dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai moderator yang dapat memperkuat pengaruh pengendalian diri terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik (Abdul Zabar dkk., 2025)

Permasalahan prokrastinasi akademik tidak hanya menimbulkan dampak akademik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Individu yang memiliki kecenderungan menunda pekerjaan secara terus-menerus berisiko mengalami peningkatan stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Miller dkk., 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan munculnya kelelahan akademik (*academic burnout*), rendahnya kepuasan belajar, dan penurunan kualitas hasil pekerjaan.

Berbagai pendekatan telah diterapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, seperti pelatihan manajemen waktu, peningkatan regulasi diri, dan penguatan motivasi belajar. Namun, pendekatan individual sering kali belum mampu memberikan perubahan perilaku yang konsisten karena mahasiswa tetap membutuhkan dukungan sosial selama proses perubahan berlangsung. Intervensi yang bersifat suportif diketahui lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat hukuman atau kontrol yang kaku karena mampu menciptakan lingkungan yang mendorong keterlibatan aktif peserta (Cheng dkk., 2026).

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *peer accountability*, yaitu mekanisme dukungan antarteman melalui proses saling mengingatkan, memantau perkembangan tugas, berbagi tanggung jawab, dan memberikan motivasi secara berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa memperoleh lingkungan belajar yang lebih suportif sehingga meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui Program Sahabat Akuntabilitas dan Inspirasi sebagai bentuk intervensi sosial untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui pendekatan *peer accountability*. Program ini bertujuan meningkatkan kedisiplinan, kemampuan manajemen waktu, serta membentuk kebiasaan akademik yang lebih positif.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui Program Sahabat Akuntabilitas dan Inspirasi (SAKSI) dengan menerapkan pendekatan *peer accountability* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Sasaran kegiatan terdiri atas lima belas mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Negeri Makassar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring melalui Google Meet dan secara

DOI: https://doi.org/10.70188/2pte6s42

luring di Perpustakaan Universitas Negeri Makassar serta Cafe Tomoro Makassar.

Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi sosialisasi program, pembekalan mengenai dampak prokrastinasi dan manajemen waktu, serta pembentukan kelompok kecil "Sahabat SAKSI". Pada tahap pelaksanaan, peserta menyusun target tugas, membagi tugas menjadi bagian yang lebih sederhana, serta melakukan pemantauan perkembangan secara berkala melalui sistem saling mengingatkan dan pemberian dukungan antarpeserta. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi, laporan perkembangan, dan penyebaran kuesioner.

Keberhasilan program diukur menggunakan indikator kuantitatif dan kualitatif. Indikator kuantitatif meliputi perubahan frekuensi menunda tugas dan tingkat penyelesaian tugas sebelum batas waktu, sedangkan indikator kualitatif meliputi perubahan kondisi psikologis, kualitas hasil pekerjaan, serta peningkatan kerja sama antarpeserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program Sahabat Akuntabilitas dan Inspirasi (SAKSI) dilaksanakan sebagai upaya untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui pendekatan *peer accountability*. Program ini dirancang dengan memanfaatkan dukungan teman sebaya sebagai sistem penguatan perilaku positif dalam penyelesaian tugas akademik. Pelaksanaan kegiatan melibatkan sembilan mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Negeri Makassar yang mengikuti program secara daring dan luring. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui tahapan pembekalan, pembentukan kelompok pendampingan, pemantauan perkembangan tugas, dan evaluasi program.

Tahap awal kegiatan pengabdian dimulai dengan sosialisasi mengenai dampak prokrastinasi akademik dan pentingnya manajemen waktu dalam aktivitas perkuliahan. Pada tahap ini peserta diberikan pemahaman mengenai konsekuensi perilaku menunda pekerjaan serta strategi sederhana dalam menyusun target penyelesaian tugas. Setelah proses sosialisasi dilakukan, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil yang beranggotakan tiga hingga empat orang sebagai "Sahabat SAKSI". Kelompok tersebut berfungsi sebagai sistem pendampingan antarteman yang bertugas melakukan pemantauan perkembangan tugas serta memberikan dukungan kepada anggota kelompok.



Gambar 1: **Sosialisasi Program dan Pembentukan Kelompok Sahabat SAKSI**

Pada tahap pelaksanaan, peserta mulai menerapkan sistem *peer accountability* melalui penyusunan target tugas dan pemantauan perkembangan secara berkala. Setiap peserta menyusun jadwal penyelesaian tugas kemudian melaporkan progres pekerjaannya kepada anggota kelompok. Sistem ini memungkinkan peserta memperoleh dukungan dan motivasi secara langsung sehingga peserta tidak merasa menyelesaikan tugas secara individual. Proses saling mengingatkan juga membantu peserta mempertahankan komitmen terhadap target yang telah ditetapkan.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya perubahan perilaku peserta setelah mengikuti program. Berdasarkan hasil validasi melalui kuesioner, peserta yang sering menunda tugas mengalami penurunan dari 22,2% menjadi 11,1%. Selain itu, muncul kategori peserta yang tidak pernah menunda tugas sebesar 33,3% yang sebelumnya tidak ditemukan pada kondisi awal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program yang diterapkan mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya penyelesaian tugas secara lebih terencana.

DOI: https://doi.org/10.70188/2pte6s42



Gambar 2: **Proses Pemantauan dan Pelaporan Perkembangan Tugas Peserta**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian juga memberikan dampak terhadap kondisi psikologis peserta selama proses pengerjaan tugas. Sebanyak 66,7% peserta menyatakan mengalami perubahan yang sangat signifikan berupa perasaan lebih tenang dan tidak terburu-buru dalam menyelesaikan tugas, sedangkan 33,3% peserta menyatakan merasakan perubahan yang cukup baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa berkurangnya perilaku menunda tugas tidak hanya memengaruhi aspek akademik tetapi juga berdampak pada kondisi emosional peserta. Temuan ini sejalan dengan pendapat Bandura (1997; Sirois & Pychyl, 2013) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan psikologis dan stres akademik.

Selain perubahan perilaku dan kondisi psikologis, kegiatan pengabdian juga memberikan dampak terhadap kualitas hasil pekerjaan peserta. Sebanyak 66,7% peserta menyatakan bahwa hasil pekerjaan menjadi lebih rapi, teliti, dan minim kesalahan, sedangkan 33,3% lainnya menyatakan hasil pekerjaan menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengaturan tugas secara bertahap dan adanya pemantauan berkala membantu peserta mengelola waktu secara lebih efektif.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program Sahabat Akuntabilitas dan Inspirasi (SAKSI) dengan pendekatan *peer accountability* menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pelaksanaan program melalui pembentukan kelompok pendampingan, penyusunan target tugas, pemantauan perkembangan, dan dukungan antarteman mampu meningkatkan tanggung jawab peserta dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan perilaku menunda tugas, peningkatan kedisiplinan dalam penyelesaian tugas, serta peningkatan kualitas hasil pekerjaan peserta.

Selain memberikan dampak terhadap aspek akademik, program ini juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial peserta. Mahasiswa menjadi lebih tenang dalam mengerjakan tugas, memiliki kerja sama yang lebih baik, serta memperoleh lingkungan belajar yang lebih suportif. Dengan demikian, pendekatan *peer accountability* dapat menjadi salah satu alternatif strategi sederhana yang dapat diterapkan dalam lingkungan perguruan tinggi untuk membentuk perilaku akademik yang lebih positif.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, disarankan agar program serupa dapat diterapkan pada jumlah peserta yang lebih luas dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi dan tingkat semester yang berbeda. Selain itu, pelaksanaan program dapat dikembangkan melalui pemanfaatan platform digital sebagai media pemantauan tugas dan komunikasi antarpeserta agar proses pendampingan dapat berlangsung secara lebih berkelanjutan. Perguruan tinggi juga diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program berbasis dukungan teman sebaya sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan kedisiplinan, kemampuan manajemen waktu, serta kualitas aktivitas akademik mahasiswa.

Daftar Pustaka

Abdul Zabar, M., Gumilar, G., Roro, R., & Nurdianti, S. (2025). The Moderating Role of Peer Social Support on The Effect Of Self-Control on Academic Procrastination. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, *09*, 264–275. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/39125

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.

Cheng, D., Heath, O., Farooqi, D., Chou, E., Gao, A., & Calver, J. (2026). *Systematic Review of Academic Procrastination Interventions in Computing Higher Education*. http://arxiv.org/abs/2604.03248

Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, *24*(2), 589–606. https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2

Miller, A., Bravo, D., Arnold, E., Rincon, B., & Murray, C. (2024). Examining social support and procrastination among college students. *Frontiers in Psychology*, *Volume 15-2024*. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1425524

Nada, V., Sujadi, S., & Putra, B. (2024). Academic Procrastination among College Students: Do Self-Efficacy and Social Support Matter? *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation*, *4*(4), 485–495. https://doi.org/10.35877/454ri.eduline2916

Pawestri, A. T., & Moesarofah, M. (2024). The Influence of Self-Efficacy And Peer Support on Academic Procrastination in Writing A Thesis. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, *5*(2), 463–470. https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i2.178

Putra, Y., Humairah, S., & Yusrika. (2025). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Procrastination Among Senior High School Students in SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya. *Jurnal Eduhealth*, *16*(2). https://doi.org/10.54209/eduhealth.v16i02

Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, *15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, *7*(2), 115–127. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Yan, B., & Zhang, X. (2022). What Research Has Been Conducted on Procrastination? Evidence From a Systematical Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809044