

PERANCANGAN WEBSITE EDUKASI MENGENAI PROKRASTINASI DAN *OVERTHINKING* TERHADAP PENURUNAN PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA DI KOTA BANDUNG

Anis Anisa¹, Sri Soedewi² dan Arry Mustikawan³

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1 Terusan
Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolo, Kab. Bandung, Jawa Barat 40257

anisans@student.telkomuniversity.ac.id¹, srisoedewi@telkomuniversity.ac.id²

arrysoe@telkomuniversity.ac.id³

Prokrastinasi dan *overthinking* merupakan dua masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa dan berdampak signifikan terhadap performa akademik. Prokrastinasi menyebabkan penundaan dalam penyelesaian tugas, sementara *overthinking* memicu kecemasan berlebihan yang menghambat pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi antara keduanya dan mencari penyelesaian yang efektif bagi permasalahan yang ada. Metode penelitian yang digunakan adalah *Mix Method*, dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif tujuannya agar mendapatkan kombinasi kekuatan. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat siklus terikat antara prokrastinasi dan *overthinking*. Sebagai solusi, dirancang sebuah platform digital interaktif yang menyajikan konten edukasi dengan mengemas informasi ke dalam tampilan yang ramah dan menyenangkan. Hasil dari perancangan ini diharapkan dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang lebih dekat dengan realita mahasiswa dan mampu membentuk kesadaran serta perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci: Media Interaktif, Website Edukasi, Prokrastinasi, *Overtinking*, Performa Akademik, Mahasiswa

Procrastination and overthinking are two psychological issues frequently experienced by university students and have a significant impact on academic performance. Procrastination causes delays in task completion, while overthinking triggers excessive anxiety that hinders decision-making. This study aims to understand the correlation between these two issues and to seek effective solutions to address them. The research method used is a mixed-method approach, combining both quantitative and qualitative techniques to harness the strengths of both. Based on the research

findings, it was concluded that there is a cyclical relationship between procrastination and overthinking. As a solution, an interactive digital platform was designed to present educational content in a friendly and enjoyable format. The outcome of this design is expected to serve as an alternative learning medium that resonates more closely with the realities faced by students, and that fosters awareness and behavioral change in a more positive direction.

Keywords: Interactive Media, Educational Website, Procrastination, Overthinking, Academic Performance, University Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dituntut untuk mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai dengan bidang yang diambil. Mahasiswa kerap dihadapkan dengan berbagai tugas baik bersifat akademik maupun non-akademik. Akan tetapi pada realitanya, seringkali mahasiswa malas untuk mengerjakan tugas-tugas ini secara tepat waktu. Mahasiswa yang malas kebanyakan akan menunda-nunda pekerjaannya sampai mendekati atau bahkan melebihi deadline. Perilaku tersebut merupakan kondisi psikologis yang biasanya disebut dengan prokrastinasi (Nurjan, 2020)

Menurut Sirois & Pychyl (2013) perilaku prokrastinasi sering dipicu oleh kecemasan emosional termasuk *overthinking* terhadap akademik, *overthinking* membuat mahasiswa terlalu banyak menghabiskan waktu memikirkan kemungkinan kegagalan yang akan dihadapi, sehingga meningkatkan rasa takut ketika memulai pekerjaan. Akibatnya perilaku prokrastinasi ini menjadi strategi *coping mechanism* atau menghindari ketidaknyamanan emosional tersebut. Ditemukan fakta bahwa prokrastinasi kronis berhubungan dengan tingkat stress yang meningkat dan kesehatan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Penelitian oleh (Firania Rohaeni & Farida Coralia, 2024) menunjukkan

bahwa dari 326 mahasiswa di kota Bandung khususnya pengambilan sampel pada mahasiswa tingkat akhir, sebanyak 213 mahasiswa atau setara dengan 65,3% berada dalam kategori prokrastinasi akademik tingkat tinggi, dan 113 mahasiswa atau setara dengan 34,7% berada pada prokrastinasi akademik tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir dari keseluruhan sampel mahasiswa yang diambil mengalami prokrastinasi dan skala prokrastinasi tingkat tinggi menjadi yang paling dominan.

Maraknya isu prokrastinasi pada mahasiswa berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan performa akademik. Performa akademik seringkali dijadikan tolak ukur keberhasilan mahasiswa di bidang pendidikan formal, dan menjadi salah satu faktor yang dianggap sangat penting untuk kelulusan mahasiswa. Prestasi yang baik mencerminkan kemampuan intelektual dan keseriusan. Adanya kebiasaan buruk prokrastinasi memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap pencapaian tersebut. Jika dibiarkan terus-menerus, kebiasaan ini tidak hanya merugikan dalam konteks akademik, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Melihat kecenderungan prokrastinasi dan *overthinking* di kalangan mahasiswa serta dampaknya terhadap penurunan performa akademik, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa membutuhkan edukasi yang tepat dari permasalahan tersebut. Edukasi yang dimaksud tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga perlu dikemas melalui media yang akrab dan menyenangkan yang tentunya mudah diakses oleh mahasiswa.

Di era modern ini, teknologi digital menjadi sumber informasi mengutamakan kegiatan yang dilakukan secara digital menggunakan perangkat komputer dengan sistem operasi yang sudah serba canggih. Hal ini memungkinkan pengguna mendapatkan berbagai informasi secara cepat dengan kapasitas yang lebih efisien. (Danuri, 2019) Salah satu komponen

dalam ekosistem teknologi digital yaitu platform website. Website merupakan sebuah platform digital yang menyediakan berbagai macam informasi melalui jalur internet sehingga bisa terkoneksi di seluruh dunia kapan saja dan dimana saja. Website merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai halaman yang berisikan dokumen multimedia antara lain yaitu gambar, teks, animasi, dan lain lain. Fungsi dari platform digital ini yaitu sebagai sarana promosi, edukasi, komunikasi dan masih banyak lagi (Rudjiono & Saputro, 2020)

Berdasarkan deskripsi permasalahan sebelumnya, disimpulkan bahwa rumusan masalah ini terpacu kepada “Bagaimana cara merancang website yang efektif dan menarik untuk menyajikan informasi mengenai prokrastinasi, *overthinking*, serta menghindari dampaknya terhadap penurunan performa akademik?”

Penelitian bertujuan untuk memberikan edukasi digital mengenai keterkaitan prokrastinasi dan *overthinking* dengan penurunan performa akademik mahasiswa. Berfokus pada penyediaan platform edukasi digital yang dikemas secara menyenangkan guna menciptakan ketertarikan mahasiswa selama mendapatkan informasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *mix method*, pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, kuisisioner, wawancara, dan observasi. Dilakukan pengumpulan berbagai referensi ilmiah terkait teori prokrastinasi, *overthinking*, desain interaktif, dan perilaku mahasiswa dalam konteks akademik. Pada tahap pengambilan data, yang pertama dilakukan adalah penyebaran kuisisioner kepada sekumpulan mahasiswa melalui google formulir yang bertujuan mengukur sejauh mana prokrastinasi dan *overthinking* terjadi di kalangan mahasiswa secara luas. Kemudian dilakukan wawancara bersama

ahli yaitu psikolog dan *programmer* untuk mengetahui lebih dalam topik yang sedang dikaji juga perancangan yang tepat pada media yang dipilih, selain itu juga melakukan wawancara kepada calon pengguna yaitu mahasiswa sebagai target utama untuk menggali informasi seputar kebutuhan dan keinginan pengguna. Kemudian yang terakhir dengan melakukan observasi ke tempat-tempat dimana biasanya mahasiswa berkumpul untuk mengerjakan tugas seperti perpustakaan, *coffeshop* atau tempat di sekitaran kampus. Ini bertujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan saat belajar, juga memahami pola perilaku mahasiswa untuk menggali penyebab terjadinya prokrastinasi saat mengerjakan tugas.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan *design thinking* dengan melewati lima tahap analisis yaitu *Emphatize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Testing*.

HASIL DAN DISKUSI

Dari data yang dikumpulkan, penelitian ini mengungkap bahwa terdapat kebutuhan untuk adanya sebuah media yang dapat membantu mahasiswa mengatasi perilaku prokrastinasi dan *overthinking* serta dampaknya terhadap penurunan performa akademik. Data yang didapat kemudia dianalisis menggunakan metode *design thinking*. Pada tahap empathize, hasil data dari mahasiswa dikelompokan pada beberapa kategori, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Kategori

No.	Kategori	Temuan
1.	Penyebab Prokrastinasi	- Perfeksionisme - Distraksi - Ragu akan memulai - Kurang percaya diri

		- Menghindari stress - Takut akan penilaian
2.	Pengaruh terhadap performa akademik	- Nilai menurun - Stress meningkat - Kualitas tugas menurun
3.	Kebutuhan	- Memerlukan edukasi seputar prokrastinasi - Memerlukan lebih banyak dukungan termasuk bimbingan akademik, panduan manajemen waktu dan Kelola emosi, konseling psikologis dll.

Sumber : Dokumentasi Penulis

Temuan tematik mengenai perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang telah dikategorikan kemudian dianalisis lebih dalam penyebab perilaku prokrastinasi agar kemudian dapat dirancang sebuah solusi, analisis lebih detail terdapat pada tabel berikut :

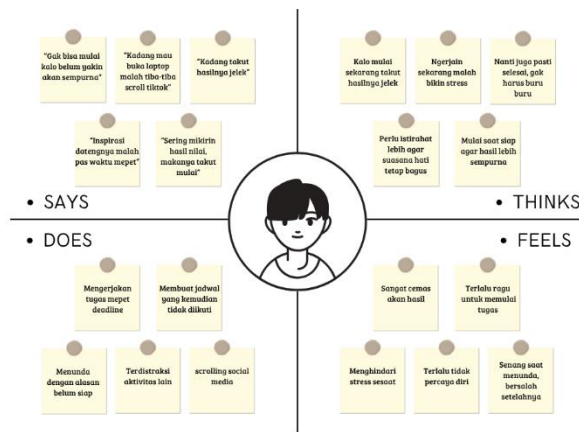
Tabel 2 Analisis tematik data temuan

No.	Temuan	Deskripsi Temuan	Frekuensi
1.	Perfeksionisme	Responden tidak ingin memulai sebelum merasa semua persiapan sempurna	33
2.	Distraksi aktivitas lain	Responden menunda karena mudah terdistraksi aktivitas lain	52
3.	Ragu akan memulai	Responden menunda karena terlalu banyak ragu sebelum memulai	44
4.	Kurang percaya diri	Responden menunda karena kurangnya kepercayaan diri	25
5.	Menghindari stress sesaat	Responden menunda karena cenderung menghindari stress dan kecemasan sesaat	40

6.	Takut akan penilaian	Responden menunda karena khawatir akan hasil penilaian	29
----	----------------------	--	----

Sumber : Dokumentasi Penulis

Dari hasil pengumpulan dan analisis sebelumnya dapat disajikan *empathy map* seperti pada gambar 1 :



Gambar 1 Empathy Maps

Sumber : Dokumentasi Penulis

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, pada tahap empathize dapat dibuat *user persona* sebagai berikut :



Gambar 2 User Persona

Sumber : Dokumentasi Penulis

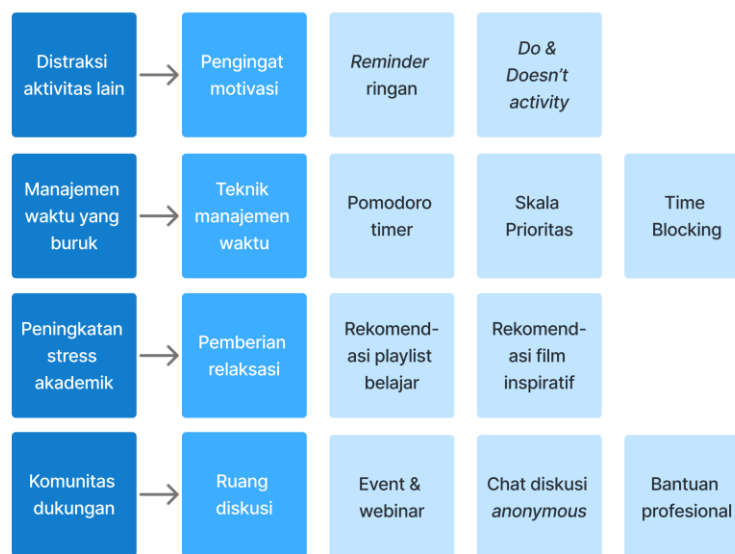
Tahapan kedua dari *design thinking* yaitu *define* dimana data yang sudah dikelompokkan kemudian di analisis untuk mencari solusi dari permasalahannya.

Tabel 3 Analisis define

No.	Permasalahan	Insight/Kebutuhan
1	Mahasiswa mengalami kesulitan mengelola waktu akibat distraksi aktivitas lain	Mahasiswa membutuhkan bantuan mengendalikan distraksi internal maupun eksternal
2	Mahasiswa terlalu cemas memikirkan hasil tugas dan penilaian	Mahasiswa membutuhkan dukungan emosional untuk mengurangi kecemasan seputar stress akademik
3	Mahasiswa terlalu perfeksionis terhadap hasil tugas	Membutuhkan edukasi mengenai penerimaan diri dan menetapkan standar sehat untuk hasil dengan fokus pada proses bukan hasil
5	Mahasiswa memiliki manajemen waktu yang buruk sehingga kesulitan membangun rutinitas belajar yang konsisten	Mahasiswa membutuhkan edukasi mengatur prioritas dan berbagai strategi manajemen waktu yang disesuaikan dengan individu
7	Mahasiswa menyatakan kualitas tugas dan nilai menurun	Mahasiswa membutuhkan peningkatan keterampilan fokus belajar dan pengelolaan stress
8	Mahasiswa menyatakan membutuhkan dukungan	Mahasiswa membutuhkan komunitas dukungan yang memungkinkan mereka bisa berinteraksi dan berbagi sesama rekan sejawat maupun bantuan ahli.

Sumber : Dokumentasi Penulis

Tahapan ketiga adalah *ideate*, berbagai ide yang telah terkumpul dan diidentifikasi kemudian dipilih berdasarkan kebutuhan pengguna, pembuatan ide tersebut menjadi pokok dari isi desain yang dibuat, hasil ide yang didapat berupa apa saja kebutuhan mahasiswa yang kemudian menjadi pertimbangan untuk dibuat sebuah fitur pada website.



Gambar 3 Ideate

Sumber : Dokumentasi Penulis

Tahapan keempat adalah *prototype*, merupakan proses memvisualkan ide ide yang telah ditampung untuk dijadikan bentuk nyata berupa desain antarmuka website interaktif. *Prototype* dikembangkan menggunakan perangkat lunak Figma yang memungkinkan simulasi navigasi, interaksi dan alur penggunaan fitur.

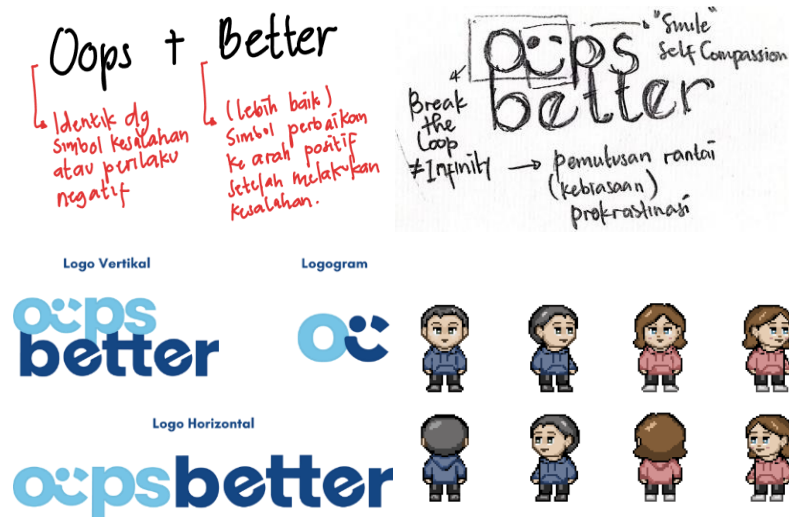
Tahap akhir dari metode design thinking yaitu *testing* yang bertujuan untuk mengevaluasi berbagai hal dari rancangan desain website contohnya seperti evaluasi efektivitas, tampilan desain, keberhasilan isi konten, dan lain-lain.

Dari semua analisis yang telah dilakukan, maka dirancanglah sebuah platform digital yang tidak hanya memberikan informasi edukasi namun memberikan pengalaman pengguna yang menyenangkan, produk ini dirancang dengan mengintegrasikan elemen-elemen motivasional, mindful, playful, dan suportif dalam satu platform berbasis website. Website ini menawarkan berbagai sumber daya yang dirancang untuk membantu mahasiswa memahami penyebab prokrastinasi, serta mengembangkan strategi yang diperlukan untuk mengelolanya. Melalui pendekatan holistik, website ini tidak hanya fokus pada *self improvement* tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental pada mahasiswa, dengan menggabungkan teknik mindfulness dan psikologis, website ini diharapkan dapat menawarkan solusi yang dapat membantu mahasiswa mencapai potensi penuh dalam lingkungan akademik. Dengan pendekatan berbasis penelitian terhadap pengguna, website ini dirancang untuk memberikan dorongan dan motivasi akademik kepada pengguna dengan menyediakan solusi praktis berbentuk tips, trik, dan rekomendasi.

Konsep kreatif dan konsep visual pada perancangan ini bertumpu pada hasil data yang telah dikumpulkan, yakni berfokus pemberian edukasi yang dikemas secara ringan dan menyenangkan. Gaya visual yang digunakan dalam website ini adalah perpaduan UI modern dan pixel art pada berbagai elemen desain agar tampilan lebih dinamis. Strategi desain yang digunakan yaitu dengan menonjolkan visual *playful* dan *colorful* untuk membuat topik yang berat dapat dicerna dengan ringan, menggunakan palet warna yang cerah dan fresh menciptakan kesan yang suportif dan enerjik.

Berdasarkan konsep kreatif yang telah ditentukan, dibuatlah identitas visual dan elemen elemen pendukung lainnya untuk kebutuhan website.

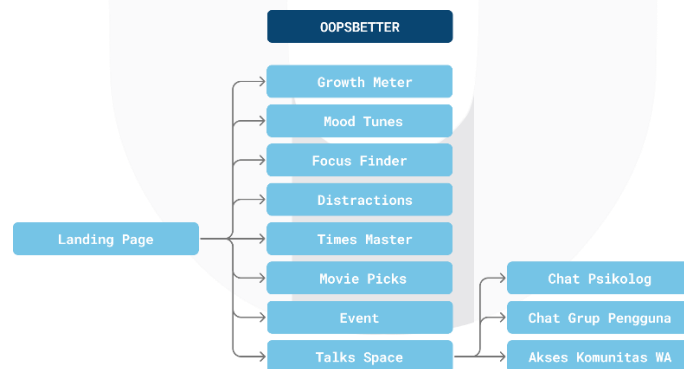
Adapun hasil dari perancangan identitas visual adalah sebagai berikut:



Gambar 4 Perancangan Identitas Visual

Sumber : Dokumentasi Penulis

Gambar 4 merupakan hasil desain identitas visual yang telah dirancang. Kemudian media utama pada perancangan ini adalah prototype website dengan menggunakan *software* Figma.

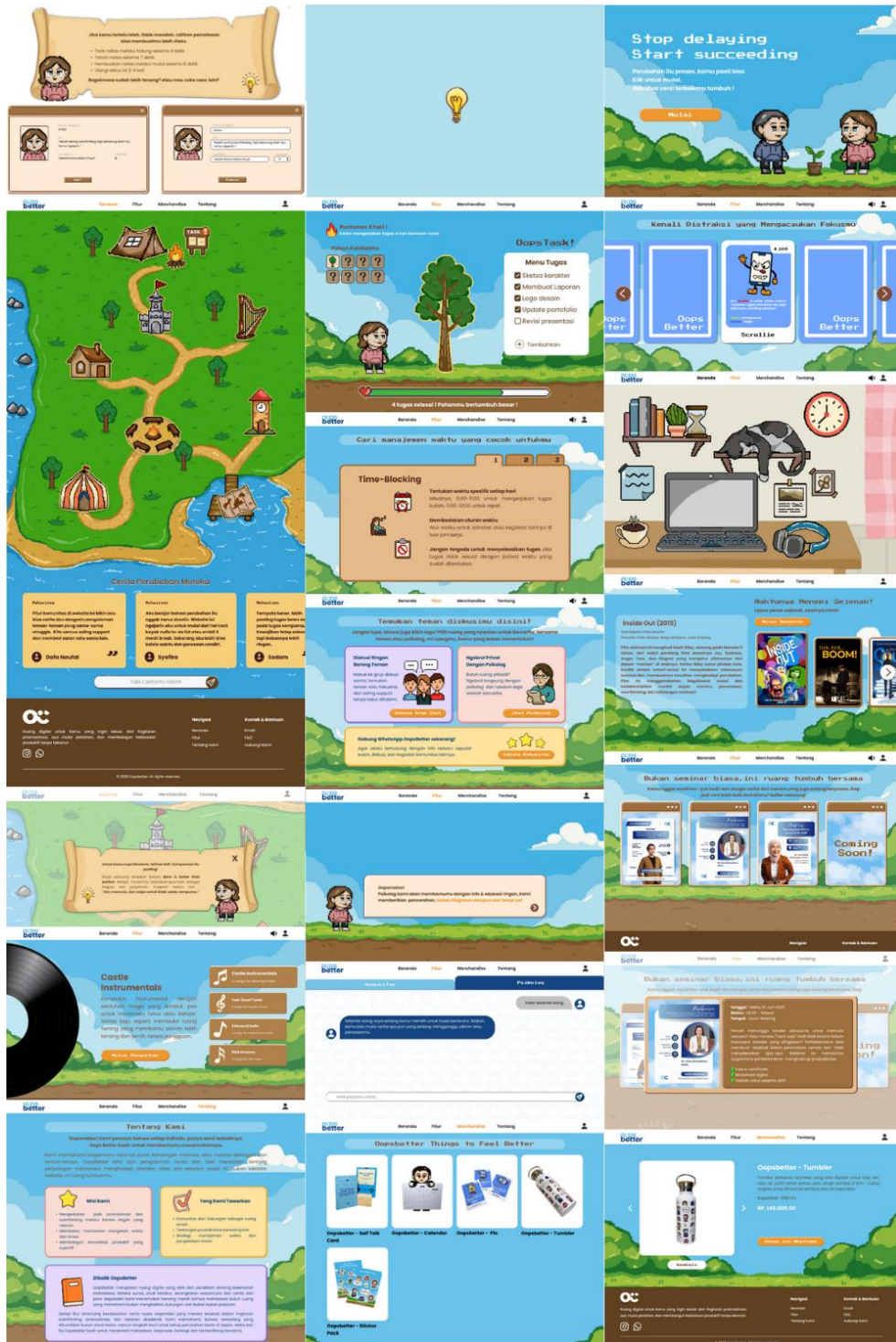


Gambar 5 Sitemap

Sumber : Dokumentasi Penulis

Gambar 5 merupakan sitemap dari website Oopsbetter yang terdiri dari berbagai fitur pada website, hasil perancangan telah disesuaikan dengan kebutuhan pengguna berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

Adapun hasil dari perancangan media utama adalah sebagai berikut:



Gambar 6 Tampilan Website

Sumber : Dokumentasi Penulis

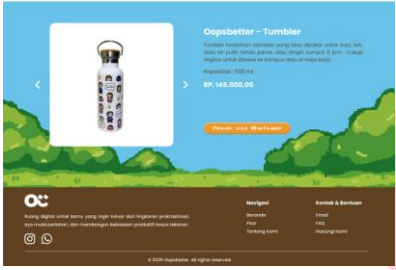
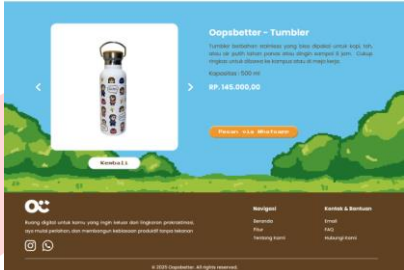
Tahap terakhir dari design thinking adalah *testing* yang telah dilakukan pada sekelompok *user* yang dilakukan melalui *moderated testing* yaitu secara tatap muka dan *unmoderated testing* dengan memberikan link akses prototype secara mandiri. Pemberian feedback dari partisipan yaitu dengan mengisi google form yang telah disediakan. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan terhadap partisipan, terdapat berbagai temuan yang didapat dari pengujian, salah satunya kesan dan pesan positif yang diberikan partisipan yaitu sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan navigasi cukup jelas dan memudahkan user mengeksplor isi website.
2. Tampilan dan penjelasan konten website membuat user tertarik untuk melihat setiap detail yang ada.
3. Desain yang *colorful* dan menggunakan elemen pixelate membuat website *eye catching*.
4. Konten edukasi dapat diterima dengan jelas, bahasa yang digunakan cukup santai namun tetap sopan.

Adapun temuan beberapa hasil yang perlu dilanjutkan ke tahap perbaikan dan sudah melalui tahap perbaikan yaitu sebagai berikut :

Tabel 4 Sebelum dan Setelah Perbaikan

No	Sebelum Perbaikan	Setelah Perbaikan
1.	Ternyata ada di sini gara-gara nggak ada petunjuk. Kamu mau cari yang bikin menang? Atau mau menang dulu sendiri? Moncong? Atau tempat yang bikin bodoh? Atau... tolong kasih petunjuk yang lebih bermanfaat.	Ternyata ada di sini gara-gara nggak ada petunjuk. Kamu mau cari yang bikin menang? Atau mau menang dulu sendiri? Moncong? Atau tempat yang bikin bodoh? Atau... tolong kasih petunjuk yang lebih bermanfaat.

2.	 Pop up sebelumnya tertutup dengan cara <i>user</i> mengklik <i>outside</i> pop up	 Ditambahkan ikon “X” agar <i>user</i> lebih mengerti cara menutup pop up
3.	 <i>User</i> masih kebingungan ketika ingin kembalikan ke halaman katalog karena harus klik navigasi utama untuk kembalikan. Kurang efisien karena membuat <i>user</i> harus berpikir terlebih dahulu.	 Sudah ditambahkan tombol “Kembali” sehingga <i>user</i> dengan mudah kembali ke halaman katalog.

Sumber : Dokumentasi Penulis

Adapun hasil rancangan dari media pendukung sebagai upaya untuk melakukan promosi digital maupun cetak. Promosi digital dilakukan melalui media sosial seperti pada postingan Instagram, cerita Instagram, komunitas di Whatsapp, dan lain-lain. Sedangkan promosi paada media cetak yaitu pembuatan poster, x banner, trifold, dan lain-lain. Hasil rancangan dari media pendukung dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7 Media Promosi

Sumber : Dokumentasi Penulis

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih kompleks dari sekadar malas, prokrastinasi merupakan kondisi ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi dan regulasi diri terhadap tekanan akademik. *Overthinking* merupakan pemicu dominan dari prokrastinasi yang memperparah kecenderungan menunda.

Temuan pada penelitian ini adalah pentingnya pendekatan psikologis dan edukatif dalam menangani kebiasaan prokrastinasi dan *overthinking*. Pemberian edukasi seputar pembentukan kebiasaan produktif, melalui pendekatan ringan seperti komunitas belajar, akses konsultasi dan konten edukatif yang bisa diakses bebas kapan saja dan dimana saja.

Dalam perancangan prototype ini, semua fitur yang ada dibuat berdasarkan hasil wawancara dan kuisioner terhadap sekumpulan mahasiswa juga tidak lepas dari pandangan dan pendapat ahli psikologis. Data-data temuan kemudian diolah menjadi acuan setiap materi edukasi yang akan diberikan di dalam website.

DAFTAR PUSTAKA

- Danuri, M. (2019). *PERKEMBANGAN DAN TRANSFORMASI TEKNOLOGI DIGITAL*.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Firania Rohaeni, & Farida Coralia. (2024). Pengaruh Fear of Failure terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 289–295. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10036>
- Hadah Muallimah. (2022). Hadah Muallimah. *Rupa, Eksperimental Dan Inovatif*, 04. www.taupasar.com,
- Lestari, N. P. Y., Arnyana, I. B. P., & Candiasa, I. M. (2024). *PENGEMBANGAN MEDIA INTERAKTIF BERBASIS WEB UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISTEM ORGAN MANUSIA*. 8(1).
- Mahendra, M. A. R., Destrinelli, & Sherly Pamela, I. (2023). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Website Menggunakan Wondershare. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 2500–2513.
- Nurjan, S. (2020). *ANALISIS TEORITIK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA*.
- Resmadi, I., & Pandita Bastari, R. (2022). *Perancangan Media Informasi dan Promosi Label Rekaman Musik Independen Warkop Musik Dengan Pendekatan Design Thinking*.
- Rudjiono, D., & Saputro, H. (2020). *PENGEMBANGAN DESAIN WEBSITE SEBAGAI MEDIA INFORMAS DAN PROMOSI (Studi Kasus: PT.Nada*

Surya Tunggal Kecamatan Pringapus). 13(2), 56–66.

<http://journal.stekom.ac.id/index.php/pixel>

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/10.1111/spc3.12011>

Soedewi, S., Mustikawan, A., & Swasty, W. (2022). *Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan Website UMKM KiriHuci*.

Suroiyya, F. O., Bimbingan, J., & Konseling, D. (n.d.). *Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya TINJAUAN OVERTHINKING DAN BERBAGAI INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASINYA Bakharudin All Habsy*.

Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). *Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya TINJAUAN OVERTHINKING DAN BERBAGAI INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASINYA Bakharudin All Habsy*.

Syahrin, A., & Kadarisman, A. S. Ms. Ss. (2019). *PERANCANGAN USER INTERFACE WEBSITE WISATA ALAM PULAU SIRANDAH DESIGNING OF USER INTERFACE SIRANDAH ISLAND NATURE TOURISM WEBSITE*.