



TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM FDIK UIN IMAM BONJOL PADANG

Dyla Fajhriani. N¹, Afnibar², Zuwirda³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

¹ Email: dyla.fajhrianinasrul@gmail.com

² Email: afnibar@gmail.com

³ Email: zuwirda.zwd@gmail.com

ABSTRACT

The education process in higher education has a wider range of subject matter than the subject matter given at school. Students must also study to prepare themselves not only to be able to do assignments but to be able to face mid-semester exams or semester exams. Individuals often resign from assignments given by lecturers. Many of these individuals are working on their assignments in the near future such as tomorrow's assignments are collected but today they are done. The task should be completed on time but prefers to postpone the assigned task. Many students who prefer other activities than doing assignments given by lecturers such as traveling, playing games with their peers take precedence. The purpose of this research to determine the level of academic procrastination students. This research uses is quantitative research using survey methods. The results of the research that the researchers did obtained the level of academic procrastination of the students of the Islamic Counseling Guidance Department was still low.

Keywords: Academic Procrastination Level, Students

ABSTRAK

Proses pendidikan diperguruan tinggi memiliki materi pelajaran yang lebih luas dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah. Mahasiswa juga harus belajar untuk menyiapkan diri tidak hanya bisa mengerjakan tugas tetapi juga mampu dalam menghadapi ujian mid semester ataupun ujian semester. Individu sering mengundur-undur tugas yang diberikan oleh dosen. Banyak individu tersebut mengerjakan tugasnya dalam waktu yang dekat seperti besok tugas dikumpulkan tetapi hari ini dikerjakan. Seharusnya tugas bisa selesai tepat waktu tetapi lebih memilih mengundur tugas yang diberikan. Banyak mahasiswa yang lebih memilih kegiatan lain dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan dosen seperti jalan-jalan, main *game* dengan teman sebaya justru didahulukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Hasil penelitian yang peneliti lakukan didapatkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam masih rendah.

Kata kunci : Tingkat Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan di kampus negeri maupun swasta dan selalu diberikan tugas oleh dosen. Banyaknya tugas-tugas perkuliahan di kampus yang diberikan kepada mahasiswa membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas yang diberikan. Prayitno (2002:62) menyatakan bahwa hal penentu kesuksesan seseorang di perguruan tinggi yaitu ia bisa menuntaskan dengan maksimal tugas yang diberikan oleh dosen dan dikumpulkan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Kata prokrastinasi ini diungkapkan oleh Brown & Holtman pada tahun dari bahasa *procratinase* bermakna menunda hingga hari berikutnya. Milgram (1991) menyatakan prokrastinasi dikerjakan bertujuan memenuhi tugas dengan baik, tetapi, mengundur itu tidak menjadikan tugas lebih optimal karena tindakan tersebut terorientasi pada penundaan yang tidak menguntungkan. Penundaan dapat bermakna negatif, dengan memaknai sebagai suatu tindakan yang mengganggu yang dimiliki orang individu. Selain itu, menunda memiliki makna mengundur-undur sebagai suatu penyimpangan tetapi dapat diselesaikan dengan adanya perubahan perilaku, pemikiran (kognitif), dan dorongan (Prawitasari, 2012). Jadi, prokrastinasi adalah kecendrungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakiri suatu kegiatan/tugas.

Prokrastinasi atau menunda-nunda merupakan suatu

tindakan menunda, prokrastinasi akademik bisa teraplikasikan dalam karakteristik tertentu yang dapat diukur dan diperhaikan, karakteristik individu yang melakukan penundaan, yaitu :

a. *Perceived time*, seseorang yang sering menunda merupakan seseorang yang gagal memenej waktu. Individu itu mengarah pada saat ini dan tidak memikirkan kedepannya.

b. *Intention action*. Kerengangan antara keinginan dan tindakan. Adapun perbedaannya dilihat dari bentuk pada ketidakmasimalan seseorang ketika menuntaskan tugas itu.

c. *Emotional distress*, merupakan keadaan khawatir disaat menunda tugas. Kegiatan mengundur mendatangkan keadaan kurang nyaman pada diri individu, dampak negative yaitu adanya kekhawatiran sehingga suka melakukan penundaan. Mulanya seseorang santai sebab waktu masih ada tetapi disadari waktu mulai berakhir, ini membuat seseorang merasa cemas karena belum menuntaskan tugas Ferrari, dkk dan Stell (dalam Kartadinata & Sia, 2008).

Prokrastinasi atau menunda-nunda merupakan hasil gabungan ketidakpercayaan akan keahlian untuk melakukan tugas, dan menuduh hal lain yang dilakukannya (Bandura & Tuckman dalam Wattimena, 2013). Steel juga menyatakan ada beberapa faktor utama yang mendukung perilaku prokrastinasi yaitu : a) Fenologi prokrastiansi, yaitu suasana hati dan prestasi individu yang

membuat penundaan pada awalnya tidak berkeinginan menunda. Individu mempunyai keinginan untuk menuntaskan tugas, tetapi individu itu mengundurnya karena hal tertentu.;

b) Ciri-ciri tugas yaitu disaat memberi hadiah dan hukuman, Samuel Johnson (dalam Wattimena, 2013) mengemukakan *temporal proximity* yaitu alasan terjadinya penundaan. Penundaan berkurang disaat tugas yang dikerjakan semakin mendekati deadline (*temporal proximity*);

c) Perbedaan individual, Penelitian yang dilakukan Steel mengenai tipe kepribadian, yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to experience*, dan *Conscientiousness*. Tipe *openness to experience* tidak berkaitan dengan prokrastinasi, sedangkan *agreeableness* memiliki kaitan yang negatif dengan penundaan. Tipe kepribadian *Conscientiousness* adalah prediksi negatif yang kuat terhadap sikap penundaan. Komponen *impulsiveness* dari tipe kepribadian *extraversion* bahkan diyakini mempunyai dampak dalam perilaku prokrastinasi. Berdasarkan studi pustaka yang kerjakan oleh beberapa orang peneliti, disimpulkan *neuroticism* merupakan unsur yang urgen dari penundaan. Peneliti beragumen individu yang melakukan penundaan disebabkan pada tugas karena mereka *aservif* atau penuh tekanan. Steel mengemukakan dampak hubungan yang kurang dari *neuroticism* dan prokrastinasi, dan d) Demografi, adanya perilaku prokrastinasi yang

bukan saja diakrenakan oleh perilaku dan kepribadian saja.

Tuckman (dalam Wattimena, 2013) mengerjakan penelitian mengenai dukungan kognitif tentang tindakan prokrastinasi adalah rasionalisasi. Rasionalisasi yaitu pola pikir yang menolong individu untuk mengerjakan penundaan dengan baik. Hal tersebut berupa *wishfull thinking*, individu menginginkan hasil yang baik.

Ferrari (M. N. Ghufon, 2003) mengungkapkan menunda-nunda dapat mengganggu dalam dua hal yakni:

1. Faktor internal. Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan penundaan, yaitu: a. Kondisi kodrati, terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Tingkat intelegensi/kemampuan berpikir tidak berdampak terhadap penundaan walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan; c. Kondisi psikologis, kepribadian yang dipunyai seseorang juga mempengaruhi munculnya perilaku mengundur-undur, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kekhawatiran ketika bersosialisasi. Millgram (M. N. Ghufon, 2003).

2. Faktor Eksternal, Faktor eksternal mempengaruhi keinginan penundaaan dalam diri individu itu sendiri berupa bentuk dari pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Millgram (M. N. Ghufon, 2003) mengemukakan keadaan lingkungan yang *linent*, yaitu

lingkungan yang bertenggang rasa dengan penundaan yang berefek pada tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang dibandingkan lingkungan yang diawasi.

Dari faktor internal tersebut telah dikemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang dikerjakan individu, yaitu kondisi kodrati, kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Apabila mahasiswa membuat tindakan prokrastinasi secara terus menerus maka dapat menyebabkan ia melakukan prokrastinasi, baik itu disebabkan karena faktor kondisi kodrati, kondisi fisik atau kondisi psikologis. Ada juga faktor eksternal yang timbul karena kondisi lingkungan yang linent serta membuat seseorang beranggapan dengan melaksanakan prokrastinasi merupakan perilaku yang biasa dilaksanakan.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi pada siapapun tidak terkecuali mahasiswa sebab mahasiswa umumnya setiap waktu harus menyelesaikan tugas-tugasnya. Perilaku inilah yang dapat menimbulkan prokrastinasi akademik. Mahasiswa memiliki dampak signifikan untuk menunda-nunda tugas perkuliannya. Bahkan, ada mahasiswa yang tidak mampu manajemen waktunya dengan baik dan kesusahan disaat melaksanakan tugas yang telah menjadi tanggung jawabnya. Bahkan, banyak tugas yang seharusnya diselesaikan menjadi tertunda.

Ferrari, dkk., (1995) menjelaskan prokrastinasi adalah suatu tingkah laku mengundurkan, prokrastinasi akademik bisa

teraplikasi dalam karakteristik tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan: 1. Adanya penundaan mengerjakan tugas perkuliahan; 2. Membutuhkan waktu yang lama dalam menuntaskan tugas. Mahasiswa terkadang menyalahgunakan waktu yang mereka punya untuk melakukan aktivitas yang tidak penting tanpa memikirkan sedikitnya waktu yang dimilikinya. Perilaku tersebut menjadikan mahasiswa tidak menuntaskan tugasnya dengan baik; 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Mahasiswa terkadang kesusahan ketika mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh dosen. Mahasiswa acapkali terlambat dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa sebaiknya telah memiliki *planning* untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang tidak lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan tugas. Ada mahasiswa yang kurang efisien dengan waktu yang ada, maupun melakukan aktivitas yang kurang penting dalam penyelesaian tugas, tanpa memikirkan batas waktu yang ada. Perilaku itu menjadikan mahasiswa kurang maksimal menuntaskan tugasnya dengan baik. Kelambanan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam mengerjakan tugas; 4. Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibanding melakukan tugas yang harus dikerjakan. Mahasiswa terkadang tidak langsung menuntaskan

tugasnya, malahan menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan lainnya yang dirasa lebih asyik dan dapat menjadi hiburan, seperti membaca novel, nonton, berbicara dengan teman atau keluarga, *travelling*, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Mahasiswa terkadang kurang bisa membagi waktunya dengan baik biasanya kesusahan ketika melakukan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Maka, ada beberapa aktivitas yang sebaiknya dilaksanakan menjadi tertunda dalam study dan menuntaskan tugas (Muzaki, S. Arumsari, 2014).

Solomondan Rothblum (2005) mengungkapkan jenis tugas akademik yang diundur oleh individu yaitu:

- a. Mengarang, yaitu penundaan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan tugas-tugas menulis seperti : menulis laporan, atau menulis karangan lainnya yang bersifat *take home*.
- b. Belajar dalam persiapan ujian, yaitu mengundur-undur belajar dalam persiapan ujian, misalnya UTS (Ujian Tengah Semester) dan UAS (Ujian Tengah dan Akhir Semester), atau ujian mingguan dan ujian akhir kelulusan (ujian skripsi).
- c. Membaca, adanya perilaku mengundur-undur membaca buku atau daftar kepustakaan yang berhubungan dengan tugas akademik yang diharuskan.
- d. Kinerja administratif, adanya prokrastinasi dalam mencatat catatan, mengisi kehadiran di kelas, dan daftar kehadiran praktikum.
- e. Menghadiri pertemuan akademik/mengikuti pembelajaran di kelas, adalah penundaan maupun keterlambatan dalam mengikuti pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- f. Kinerja akademik dengan keseluruhan, adalah menunda dalam menuntaskan tugas akademik dengan maksimal. Disimpulkan bahwa *procrastinator*/orang yang suka mengundur disebut sebagai seseorang yang cenderung menunda-nunda tugas atau pekerjaannya/tugasnya. Selain itu, kerugian yang didapatkan dari sikap prokrastinasi akademik yaitu tidak siapnya tugas secara maksimal, karena dikejar waktu sehingga menimbulkan kecemasan bagi diri seseorang ketika waktu

pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan lebih banyak karena individu mengerjakan dalam waktu yang terdesak (Damri, Engkizar, & Anwar, 2017).

Adanya batas waktu dalam mengumpul tugas, kesulitan mengerjakan tugas merupakan salah satu faktor penentu ada tidaknya fenomena prokrastinasi. Janssen dan Carton (1999) mengemukakan ada kaitan antara tugas yang susah dengan tingkah laku penundaan yang dikerjakan oleh mahasiswa ($p < 0,1$). Tugas yang dirasa susah oleh mahasiswa lebih suka ditunda sedangkan tugas yang mudah maka dikerjakan terlebih dahulu (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dalam bentuk survei Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan keterangan deskriptif yang lebih detail mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Subyek penelitian yaitu mahasiswa jurusan bimbingan konseling Islam sejumlah 40 orang mahasiswa. Metode kuantitatif dalam bentuk survei. Sumber data adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang, sebanyak 40 mahasiswa yang

sukarela mengisi kuisioner, yang di *share* melalui aplikasi *google form*. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan beberapa pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab oleh responden tersebut (Sugiyono, 2015).

Waktu penelitian ini mulai awal Januari 2020 hingga pertengahan Februari 2021.

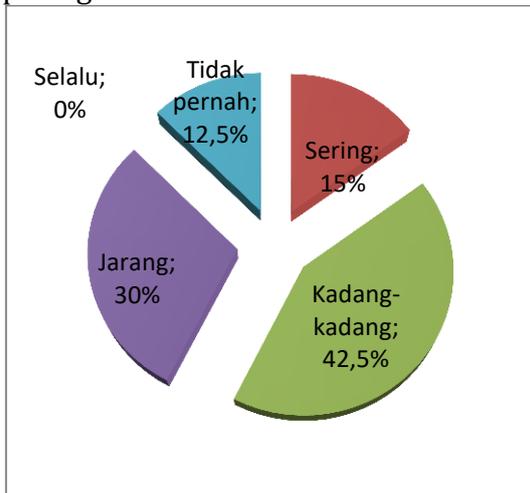
Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif dan mempersentasekan. Lalu diperoleh data dalam bentuk diagram lingkaran dan dianalisis oleh penulis lalu disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku penundaan terjadi dengan mudah kepada siapapun bahkan kepada mahasiswa. Sikap mahasiswa dalam belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor eksternal maupun internal. Prokrastinasi akademik bisa mempengaruhi pelaksanaan proses dalam belajar, hal ini berdampak terhadap perilaku mahasiswa tidak maksimal dalam menggunakan waktu yang ada. Hal lain yang mempengaruhi mahasiswa condong melakukan prokrastinasi akademik karena adanya pemikiran-pemikiran yang irrasional pengaturan waktu yang kurang maksimal melakukan hal yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Menurut data penelitian didapatkan 5 item pertanyaan urgen yang diberikan kepada mahasiswa BKI untuk mengetahui tingkat prokrastisasi akademik

mahasiswa yang bisa diketahui pada gambar 1 dibawah ini:



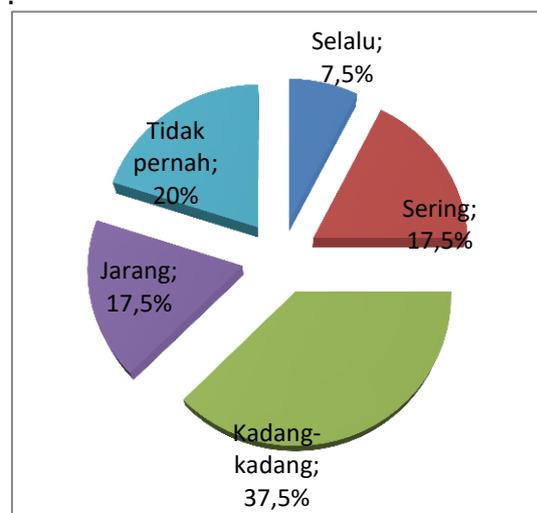
Gambar 1. menunda tugas kuliah yang diberikan dosen karena tidak memiliki bahan/buku mengenai materi perkuliahan tersebut

Menurut hasil penelitian menjelaskan sebanyak 40 mahasiswa sebagai objek survei mengemukakan “menunda tugas kuliah yang diserahkan dosen karena tidak mempunyai buku mengenai materi perkuliahan tersebut”, menurut pernyataan tersebut sebanyak 17 orang (42,5 %) menyatakan kadang-kadang, dan 12 orang (30%) memilih jarang. Tidak ada seorang mahasiswapun (0%) yang menunda tugas kuliah yang diserahkan oleh dosen karena tidak memiliki bahan/buku mengenai materi perkuliahan tersebut. Hal ini mengungkapkan bahwa mahasiswa kadang-kadang (42,5 %) mahasiswa mengundur tugas kuliah yang diberikan dosen karena tidak memiliki bahan/buku mengenai materi perkuliahan tersebut.

Menunda tugas kuliah akan menjadikan mahasiswa merasa

tidak tenang dan tidak nyaman. Tugas kuliah yang diberikan dosen sebenarnya bertujuan untuk melatih mahasiswa berpikir kritis. Dampak prokrastinasi akademik yaitu kekhawatiran disaat ujian meningkat, tidak tepat waktu mengumpulkan tugas, kesanggupan menulis yang kurang, nilai yang kurang memuaskan, serta kurangnya persiapan disaat mengerjakan ujian (DeBruin dan Rudnick, 2007).

Dilain hal ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan dosen apabila tugas tersebut tidak dipahami dapat dilihat juga pada gambar berikut.



Gambar 2. Tidak bisa mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen apabila tugas tersebut tidak dipahami

Diketahui dari pernyataan tersebut sebanyak 40 mahasiswa sebagai objek survei mengemukakan “Tidak bisa mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen apabila tugas tersebut tidak saya pahami”. Dari pernyataan tersebut 20 % atau sekitar 8 orang mahasiswa

menyatakan tidak pernah. Hal tersebut mengungkapkan bahwa pada mahasiswa bimbingan konseling islam sekitar 20% mahasiswa bisa mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen apabila tugas tersebut tidak dipahami.

Mahasiswa acapkali menghadapi tugas-tugas yang tidak dipahami sehingga timbul rasa enggan untuk melaksanakannya. Sikap enggan itu berasal dari kondisi psikologis yang dirasakan mahasiswa dan menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Walaupun beberapa mahasiswa merasa sulit dalam mengerjakan tugas mereka tetapi ada sebagian mahasiswa yang masih tetap berusaha untuk mengerjakannya. Selain itu, ketika ingin mengerjakan tugas seseorang akan memiliki rencana kapan tugas itu dikerjakan dapat dilihat pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Rencana untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena tidak bisa mengelola waktu belajar

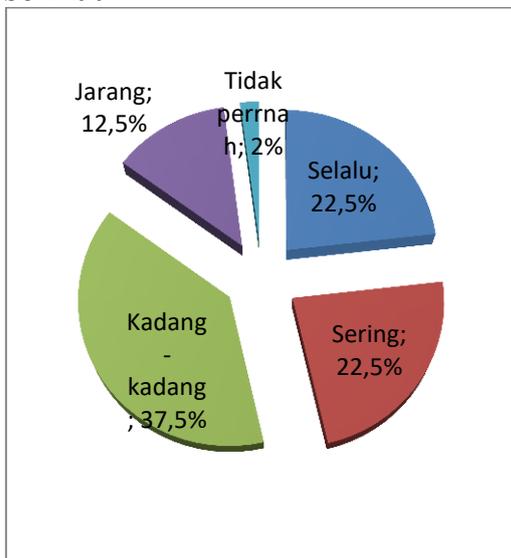
Perolehan data berdasarkan diagram lingkaran tersebut yang

menyatakan “Rencana untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena tidak bisa mengelola waktu belajar”, sebanyak 25% atau 10 orang mahasiswa memilih pernyataan tidak pernah. Ada 17,5 % yang menyatakan sering. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sebanyak 10 orang mahasiswa menyatakan “tidak pernah” ketika mahasiswa ingin berencana untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena tidak bisa mengelola waktu belajar.

Kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, hal ini didukung oleh pendapat Djamarah (2002) yang menyatakan umumnya mahasiswa mengeluh dikarenakan tidak bisa manajemen waktu disaat harus memulai dan mengakhiri tugas sehingga waktu yang sebenarnya bisa bermanfaat menjadi sia-sia. Adanya keinginan untuk menunda menuntaskan tugas kuliah adalah kelalaian dalam manajemen waktu.

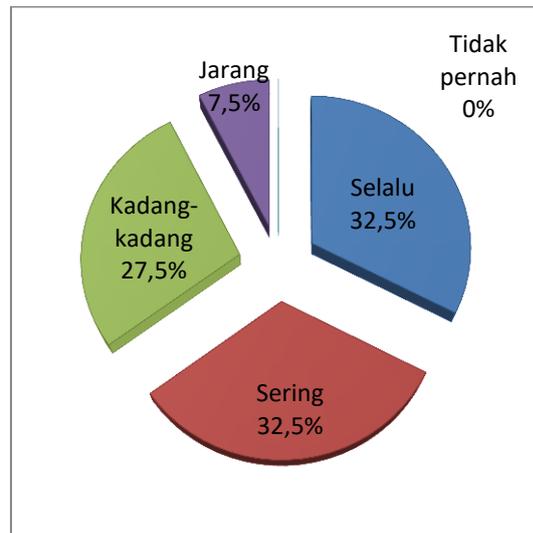
Seharusnya tugas yang diberikan dapat dilaksanakan tepat waktu tetapi menjadi tertunda, hal ini menjadi kebiasaan buruk dalam manajemen waktu.. bahkan, tugas lainnya yang harus dikerjakan menjadi alasan mahasiswa ada yang tidak tepat waktu dalam menuntaskan tugasnya sehingga ia kewalahan ketika menuntaskan tugas. Mahasiswa sebenarnya bisa mengelola waktu belajarnya (Saman, 2017). Ketika mengerjakan tugas sebaiknya mahasiswa fokus mengerjakannya dan menghindari hal lain yang dapat mengganggu

yang dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Ketika mengerjakan tugas, mahasiswa menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian tugas, seperti menonton televisi, bermain game online, jalan-jalan dan sebagainya.

Dari data tersebut sekitar 22,5% atau sekitar 9 orang memilih pernyataan selalu dan sekitar 9 orang juga menyatakan sering. Hal tersebut dapat diketahui mahasiswa lebih memilih menyelesaikan tugas karena hal yang lebih penting dibandingkan menonton televisi, bermain game online, jalan-jalan dan sebagainya. Hal tersebut juga bisa diperhatikan pada gambar 5 berikut :



Gambar 5. Melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah tugas-tugas kuliah sudah diselesaikan

Terlihat dari data tersebut pernyataan mahasiswa melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah mengerjakan tugas kuliah sebanyak 32,5% atau 13 orang memilih selalu dan 13 orang juga memilih sering. Maka, dapat diketahui bahwa sebanyak 32,5% mahasiswa sering melakukan aktivitas yang menyenangkan sesudah mengerjakan tugas perkuliahan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa lebih mengutamakan mengerjakan tugas terlebih dahulu dibandingkan melakukan hal-hal yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Perilaku prokrastinasi rendah dikarenakan

sebagian besar mahasiswa masih memiliki kepedulian untuk dapat menyelesaikan tugasnya.

Adapun rekomendasi yaitu : Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui secara pasti mengenai tingkat prokrastinasi akademik individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Saiful Bahri Djamarah. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ferrari Joshep R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York : Plenum Press.
- Gufron, M. Nur. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <http://www.librarygunadarma.com>.
- Kartadinata, Iven dan Tjundjing, Sia. 2008. I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23, 109-119.
- Milgram, Norman. 1991. *Procrastination*. *Encyclopedia of Human Biology*. New York: Academic Press.
- Prawitasari, Johana E. (2012). *Psikologi Terapan*. Melintas batas disiplin ilmu. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 2002. *Keterampilan Belajar*. Jakarta: Tim Pengembangan 3 SCPD Proyek PGSM Depdikbud.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. (2005). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*. Vol.31(504-510)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Wattimena, Elizabeth Putri (2013). Hubungan antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi. *Skripsi*. (tidak dipublikasikan). Salatiga: Fakultas Psikologi UKSW.

Artikel

- Arumsari, Andini Dwi dan Sugito. Muzaki. (2014). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Talenta Psikologi*, III(2), 30-39.
- Damri, Engkizar, & Fuady Anwar. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Saman, Abdul. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan).

*Jurnal Psikologi Pendidikan Dan
Konseling: Jurnal Kajian
Psikologi Pendidikan Dan
Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-
62.

Ursia, Nela Regar., Siaputra, Ide.
Bagus, & Sutanto, Nadia.
(2013). Prokrastinasi
Akademik dan Self-Control
pada Mahasiswa Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas
Surabaya Nela. *Makara Human
Behavior Studies in Asia*, 17(1),
1-18.