



Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Dimas Ivan Aminta*, Djoko Budi Santoso, Elia Flurentin

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: amintadimas33@gmail.com

Paper received: 6-2-2023; revised: 27-2-2023; accepted: 1-3-2023

Abstract

Changes in learning methods during the pandemic transition period are starting to return to normal. Activities outside of lectures such as student activity units began to be active again. Students are required to adapt and actively carry out activities on and off campus. Various cases faced by students cannot be avoided. Assignments in the form of individuals and groups with certain deadlines for collection. In the settlement of obligations as a student there are problems such as delays in work or assignments due to various factors. The behavior of procrastinating work in this case is also called academic procrastination behavior. This research is a quantitative study with a survey research design. The sample of this study was students majoring in Guidance and Counseling, State University of Malang batch 2020. The sampling technique used was simple random sampling. The research instrument is an inventory of academic procrastination. The data analysis technique is percentage. The results of the analysis showed that students belonging to the category of academic procrastination were 16 percent high. Students who belong to the category of moderate academic procrastination are 79 percent. students who belong to the category of low academic procrastination are 16 percent. students who belong to the category of academic procrastination are very low at 0 percent. It was concluded that the academic procrastination of Guidance and Counseling Department students was in the moderate category. This research can be used as data from the Department of Guidance and Counseling, State University of Malang and forwarded to LP2BK3A if the level of academic procrastination of Guidance and Counseling students at State University of Malang shows a high percentage and needs to be followed up.

Keywords: academic procrastination; research survey; quantitative

Abstrak

Perubahan Metode pembelajaran di masa transisi pandemi mulai kembali normal. Kegiatan-kegiatan diluar perkuliahan seperti unit kegiatan mahasiswa mulai aktif kembali. Mahasiswa dituntut beradaptasi dan aktif menjalani kegiatan di dalam dan diluar kampus. Berbagai kasus yang dihadapi para mahasiswa tidak dapat terhindar. Tugas dalam bentuk individu dan kelompok dengan tenggat waktu pengumpulan tertentu. Dalam penyelesaian kewajiban sebagai mahasiswa terdapat masalah seperti penundaan pekerjaan atau tugas karena berbagai macam faktor. Perilaku menunda-nunda pekerjaan dalam hal ini disebut juga dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang angkatan 2020. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini adalah inventori prokrastinasi akademik. Teknik analisis datanya adalah persentase. Hasil analisis menunjukkan mahasiswa yang termasuk kategori prokrastinasi akademiknya tinggi sejumlah 16 persen. Mahasiswa yang termasuk kategori prokrastinasi akademiknya sedang sejumlah 79 persen. mahasiswa yang termasuk kategori prokrastinasi akademiknya rendah sejumlah 16 persen. mahasiswa yang termasuk kategori prokrastinasi akademiknya sangat rendah sejumlah 0 persen. Disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling dalam kategori sedang. Penelitian ini dapat dijadikan data Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang dan diteruskan kepada LP2BK3A apabila tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang menunjukkan presentase yang tinggi dan perlu untuk di tindaklanjuti.

Kata kunci: prokrastinasi akademik; penelitian survei; kuantitatif

1. Pendahuluan

Proses perkuliahan di masa pandemi covid-19 tentu berbeda dengan proses pembelajaran sebelum pandemi. Pada masa pandemi covid-19 ini, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan social distancing, yang kemudian dikeluarkannya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran COVID-19 di dunia Pendidikan. Dalam surat edaran ini, Kemdikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan belajar dari rumah masing-masing (Study From Home/SFH). Hal ini berpengaruh pada kesiapan para mahasiswa yang harus aktif mengikuti update informasi mengenai platform yang dipakai, mata kuliah mana yang akan melaksanakan pembelajaran daring, pemberian tugas/quiz, dan juga penyediaan materinya. Teknis pembelajaran ini sepenuhnya menyesuaikan dengan kebijakan dosen masing-masing mata kuliah. Platform yang dapat dimanfaatkan antara lain google classroom, video conference, telepon atau live chat, zoom, webex, googlemeet, maupun whatsapp group. Mahasiswa dituntut menjadi lebih aktif dalam menggunakan teknologi dengan segala keterbatasan dan kesulitan.

Mahasiswa yang sedang menempuh semester 4 menyesuaikan diri dengan mulai dibukanya perkuliahan secara tatap muka. Ketika proses pembelajaran daring dosen akan menjelaskan berbagai materi dan tugas kepada mahasiswa melalui zoom dan atau google meet. Kegiatan seperti unit kegiatan mahasiswa atau yang disingkat UKM juga sudah mulai aktif kembali. Mahasiswa dituntut segera beradaptasi dan ikut aktif selama melaksanakan perkuliahan dan kegiatan diluar perkuliahan. Aktifitas dan kegiatan perkuliahan yang sudah mulai berjalan normal mengakibatkan mahasiswa kesulitan mengikuti perkuliahan secara normal apabila tidak segera bisa beradaptasi.

Tidak bisa dipungkiri mahasiswa tidak dapat menghindari dari permasalahan seputar perkuliahan, meskipun pandemi covid-19 ini mulai menurun. Metode pembelajaran dan pemberian tugas yang kembali normal menjadi masalah baru bagi mahasiswa yang masuk perkuliahan terbiasa dengan metode pembelajaran secara online dan tugas online. Tugas bisa berupa tugas individu maupun kelompok dengan tenggat waktu pengumpulan tertentu. Dalam penyelesaian dan pengumpulan tugas tersebut tidak sedikit mahasiswa yang tidak tepat waktu atau terlambat mengumpulkan tugas karena berbagai kendala. Mahasiswa sering menunda-nunda dalam pengerjaan tugas perkuliahan karena berbagai faktor, baik faktor internal diri maupun eksternal. Salah satu faktor berasal dari internal diri yaitu kurangnya semangat dalam mengerjakan tugas dan beranggapan bahwa masih ada waktu untuk mengerjakan tugasnya nanti dari pada menyelesaikan segera. Kebiasaan menunda-nunda suatu pekerjaan disebut juga dengan perilaku “prokrastinasi” (Nurgianto, 2017).

Menurut Ghufron (2010) prokrastinasi akademik ialah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal dan berhubungan dengan tugas akademik. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku atau budaya prokrastinasi dikalangan akademis. Terkadang masalah prokrastinasi terjadi karena banyak tanggungan tugas dan kegiatan mahasiswa diluar perkuliahan, seperti mengikuti himpunan mahasiswa fakultas atau departemen, dan mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Selain itu, terdapat mahasiswa yang bekerja diluar jam perkuliahan atau paruh waktu untuk mencari tambahan biaya sehari-

hari selama kuliah. Beberapa kegiatan tersebut bisa menyebabkan mahasiswa tersita waktu dan tenaganya, sehingga tidak bisa menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Berkaitan dengan kegiatan mahasiswa yang melakukan penundaan pekerjaan atau tugas utama sebagai mahasiswa, menurut Verdiawati (Wibowo, 2005) Sebagai pelaku prokrastinasi, prokrastinator melakukan penundaan dengan kecenderungan tidak memenuhi sepenuhnya tanggungjawab, mengambil suatu keputusan, dan tugas yang perlu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari ditempat kerja atau sekolah. Pernyataan tersebut diperkuat lagi oleh Seel (2007) bahwa perbuatan penundaan dilakukan secara sengaja meski mengetahui akan mendatangkan efek terhadap keadaan diri individu atau penyesuaian tugas.

Permasalahan sistem kebut semalam yang membuat mahasiswa tidak memiliki waktu untuk beristirahat yang cukup setelah seharian kuliah. Bagi mahasiswa yang bekerja waktu luang digunakan untuk bekerja diluar kegiatan perkuliahan, pada akhirnya mahasiswa hanya memiliki waktu pada larut malam untuk digunakan mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sudah lama ditunda-tunda membuat mahasiswa semakin cemas dalam mengerjakannya. Kecemasan itu membuat mahasiswa kurang konsentrasi, kurang tenang, tidak percaya diri, tergesa-gesa dan banyak hal yang terlupakan atau terlewat dan merugikan mahasiswa itu sendiri.

Selain itu masalah prokrastinasi ditengah masa pandemi covid-19 membuat mahasiswa terbatas dalam berkomunikasi. Salah satu contoh yang biasanya bisa bertemu untuk berdiskusi tugas dan saling bertukar pendapat, namun sekarang mahasiswa hanya berkomunikasi melalui whatsapp dan zoom untuk kerja kelompok dan mempresentasikan hasil kelompok. Komunikasi menjadi masalah tersendiri dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi, mahasiswa yang ingin membantu menyelesaikan pekerjaan yang tertunda tidak bisa semudah itu karena pelaku prokrastinasi memilih untuk mengerjakan pekerjaan yang lain karena merasa cemas dan kurang percaya diri.

Selama perkuliahan berlangsung, mahasiswa yang sering melakukan SKS tidak fokus dan tidak bisa berkonsentrasi. Ketika mahasiswa tersebut diminta untuk mempresentasikan hasil kelompok dan menjelaskan, mahasiswa tersebut tidak bisa memahami atau menguasai materi yang disampaikan sendiri, presentasi tidak akan berjalan baik, tanya jawab tidak memuaskan, dan kegiatan kelompok menjadi terkesan asal-asalan hanya karena satu orang yang mengalami prokrastinasi tersebut.

Kebiasaan prokrastinasi ini jika dilakukan berulang kali pastinya berdampak buruk juga pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dan mahasiswa lain. Prokrastinasi akan berdampak juga kepada teman dan kelompok pelaku prokrastinasi. Mahasiswa akan mendapat teguran dari teman dan dosen kemudian berdampak kepada nilai matakuliah. Akibat dari masalah prokrastinasi akademik bagi mahasiswa ialah mengulang matakuliah tersebut pada semester depan, dan kemungkinan terburuknya mahasiswa tidak bisa menyelesaikan masa studinya.

Diungkapkan Ferrari (1985) prokrastinator yang gagal dalam bidang akademik disebabkan karena berusaha menghindari pengerjaan tugas dan merasa takut apabila tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Sependapat dengan pernyataan Ferrari diatas, Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi memilih untuk melakukan SKS atau sistem kebut semalam untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugasnya, diharapkan tugas-tugas tersebut bisa

selesai dalam semalaman kemudian dapat di kumpulkan atau dipresentasikan esok harinya. Jika pekerjaan tersebut tidak mampu diselesaikan maka mahasiswa memilih untuk membolos atau izin. Banyak hasil dari SKS (Sistem kebut semalam) tidak selalu seperti yang diharapkan bahkan banyak kesalahan dalam pengerjaannya, dan hal itu sangat merugikan pelaku prokrastinasi yaitu mahasiswa itu sendiri.

Dikatakan Gufron (2003) prokrastinasi sebagai salah satu perilaku yang tidak mampu dalam memanfaatkan waktu dan memilih untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi tugas. Penundaan pekerjaan yang dilakukan dalam prokrastinasi tidak muncul begitu saja. Banyak dari pelaku prokrastinasi melakukan penundaan memiliki alasan kenapa memilih menunda pekerjaannya atau tidak mampu dalam menyelesaikan, bahkan sengaja tidak mengerjakan tugasnya.

Pikiran pelaku yang mendorong melakukan kegiatan prokrastinasi adalah kepercayaan diri yang rendah, kecemasan diri dan tidak mampu memotivasi diri untuk tujuan penyelesaian tugasnya sendiri. Pelaku prokrastinasi cenderung memilih “menipu” diri mereka sendiri dengan berfikir bahwa dia bisa menyelesaikan tugas-tugas yang ditunda, dan hasilnya lebih baik bila sedang di bawah tekanan yang singkat atau mengerjakan dengan sistem kebut semalam (SKS), berfikir dia {prokrastinator} masih memiliki waktu yang cukup di kemudian hari, mementingkan dan menunggu mood yang baik untuk bergerak menyelesaikan tugas, mempunyai rasa menyepelkan atau menggampangkan kalau waktu yang dibutuhkan untuk penyelesaian tugasnya tersebut hanya membutuhkan waktu yang sedikit, yang akhirnya tugas itu akan mulai dikerjakan saat sudah mendekati tenggat waktu pengumpulan.

Diungkapkan oleh Ellis dan Knaus (dalam Akinsola, 2007) mempunyai anggapan kalau prokrastinasi ini sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, dengan sengaja atau memperlambat dan pada akhirnya menggunakan alasan untuk membenarkan perilaku menunda pekerjaan itu untuk menghindar dari kesalahan atas yang dia perbuat.

Noran (dalam Akinsola, 2007) mempunyai pendapat yang sama dengan pernyataan Ellis dan Knaus diatas, dia menganggap pelaku penundaan sebagai pihak yang tahu apa yang sebenarnya ingin dilakukan dan diharapkan, pelaku telah berencana untuk mencoba mengerjakan tugas tersebut, tetapi ia tidak mampu menyelesaikan atau hasilnya dirasa kurang sesuai dengan apa yang diharapkannya. Selaras dengan hal tersebut, Febrianti (2009) menguatkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda tugas-tugas atau pekerjaan yang pelaku lakukan secara sadar, sengaja dan berulang-ulang.

Hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan diperkuat oleh hasil penelitian Knaus (1998), dikatakan oleh Knaus ditemukan presentase 80% dari mahasiswa S2 mempunyai perasaan yang tidak nyaman di dalam statistik kecemasan. Kemudian Milgram dan Naaman (1996) mengungkapkan bahwa sebagian besar individu yang sedang mengalami kecemasan akan cenderung melakukan prokrastinasi agar supaya bisa menghindar dari tugas dan persoalan yang dapat membuat mereka merasa lebih cemas. Steel (2007) juga juga ikut mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, mempunyai perasaan takut gagal, sedang depresi atau yang berkaitan dengan mood.

Dari semua hasil penelitian beberapa ahli diatas dengan demikian maka dapat ditarik suatu garis bahwa, ketika suatu stimulus yang negatif muncul, hal tersebut akan menimbulkan

perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas tersebut akan membuat seseorang dihadapkan berbagai pilihan. Seseorang dengan perasaan cemas tersebut akan lebih memilih untuk menghindari dari hal yang membuat ia makin cemas, dengan menunda untuk menyelesaikan masalah atau pekerjaannya daripada memilih segera mengerjakan tugasnya. Stimulus negatif tersebut tidak akan terselesaikan dan akan lebih membawa diri pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga sampai pada penundaan-penundaan pekerjaan selanjutnya.

Berdasarkan pemahaman diatas maka peneliti merasa sangat perlu untuk dilakukannya survei penelitian mengenai tingkat prokrastinasi dikalangan mahasiswa di masa pandemi covid-19, untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menindak lanjuti dalam menentukan langkah atau kebijakan pemberian layanan atau bantuan kepada mahasiswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dan pada akhirnya mahasiswa mampu menyelesaikan masalah prokrastinasi akademiknya dan masa studinya dengan optimal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei, untuk menggambarkan seberapa tingkat prokrastinasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Penelitian survai ini digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.

Penggunaan desain penelitian survai dipilih karena untuk mendeskripsikan serta menjabarkan hasil data yang didapat dari penelitian survai, mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun, maka dalam proses penelitian banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan, penafsiran, dan penyajian hasil.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa-mahasiswi semester 4 departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang tahun angkatan 2020.

Skala pengukuran yang dipakai adalah dengan metode likert, yaitu skala yang dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang akan dijadikan tolak ukur dalam menyusun pernyataan didalam instrumennya nanti.

Dengan model ini responden akan selalu membaca pertanyaan atau pernyataan setiap item instrumen dan juga jawabannya. Responden penelitian diminta untuk memilih item-item pernyataan terhadap empat kategori yang tersedia, di dalam angket. Empat kategori tersebut yaitu: STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai) atau bisa dimulai dari SS (sangat sesuai) sampai ke STS (sangat tidak sesuai).

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis data tingkat prokrastinasi mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang ditemukan terlebih dahulu lebar intervalnya. Lebar interval ditentukan berdasarkan jumlah total item yang dimiliki yaitu 72 item pada inventori. Rumus yang digunakan untuk perhitungannya sebagai berikut :

$$\text{Lebar interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{banyak kategori}}$$

Skor tertinggi ini maksudnya adalah skor yang diperoleh dari nilai maksimal (alternatif jawaban) yaitu 4 dikali dengan total item yang ada. Sedangkan untuk skor terendah adalah skor hasil dari perkalian nilai terendah (alternatif jawaban) yaitu 1 dengan total item. Berikut perhitungannya.

$$\text{Lebar interval} = \frac{284 - 71}{4} = \frac{213}{4} = 53,25$$

Diketahui bahwa lebar intervalnya adalah 53,25. Selanjutnya pengkategorian skor prokrastinasi akademik. Berikut merupakan pengkategorian.

Tabel 1. Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
230,75 – 284	Tinggi	10	16%
177,51 – 230,75	Sedang	50	79%
124,26 – 177,50	Rendah	3	5%
71 – 124,25	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		63	100%

Dari data di atas menunjukkan bahwa kategori tinggi dengan presentase 16%, kategori sedang dengan presentase 79%, kategori rendah dengan presentase 5%, dan kategori sangat rendah dengan presentase 0. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling dalam kategori sedang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil inventori prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang menunjukkan kategori sedang. Sehingga saran yang diajukan peneliti untuk memudahkan LP2BK3A untuk mendapatkan data atau informasi mahasiswa yang membutuhkan pelayanan Bimbingan dan Konseling, sebagai upaya LP2BK3A dalam memberikan fasilitas mahasiswa secara optimal, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Tahun angkatan 2020 yang mempunyai masalah prokrastinasi akademik.

Daftar Rujukan

- Hartinah, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Refika Aditama
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pusat PerukuanDepdiknas
- Surya, H. (2004). *Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Sutirna, H. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal dan Non Formal*. Yogyakarta: AndiOffset
- Yusuf, S & Nurihsan, A.J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Akinsola, T. & Tella. (2007). *Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 2007, 3 (4), 363-367.
- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi II. Jakarta: Rineka Cipta.

- Catrunada, L. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press.
- Fiore, N.A. (2006). The now habit: A strategic program for overcoming procrastination an enjoying guilt free play. New York: Penguin Group.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, Rini, S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- LaForge, Mary, C. (2005). Applying Explanatory Style to Academi Procrastination. Clemson University.
- Ursia, Nela, Regar, Ide Bagus Siaputra, & Nadia Sutanto. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Jurnal. Vol. 1798, No.17
- Alwisol. (2004). Psikologi kepribadian. Malang: UPT. Penerbitan UMM.
- Azwar. S. (2006). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J. B. & Yuen, L.M. (1983). Procrastination: Why You Do It, What To Do About It. New York: Perseus Book.
- Damri, Engkizar & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Padang. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. Jurnal Bimbingan Konseling, (Online), 14(3): 74-95, (<https://jurnal.ar-raniry.ac.id>) diakses pada 27 Mei 2022
- Dewi, N. P & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Koumputer Unika Soegijapranata Semarang. Psikodimensia, (Online), 14(2): 96-104, ([https:// http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/ article/view/974](https://http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/974)), diakses pada 27 Mei 2022.
- Djojodibroto. (2004). Tradisi Kehidupan Akademik. Yogyakarta: Galang Press. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York: Plenum Press
- Fitriya . & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Jurnal Islam, (Online), 2(1): 65-76 (<http://jurnal.radenfatah.ac.id>), diakses pada 25 Mei 2022
- Hidayah. Nur., Atmoko. Adi., (2014). Landasan Sosial Budaya Dan Psikologi Pendidikan. Malang: Penerbit Gunung Samudera.
- Irawati, D. (2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik PadanMahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Psikologi, (Online), 2(1): 56-78, (<http://eprints.ums.ac.id>), diakses pada 27 Mei 2022.
- Jannah . M., & Muis T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Bimbingan Konseling. (Online), 4(3): 1-8, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>), diakses pada 28 Mei 2022
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, (Online), 3(2): 55-62, (<http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/3070>), diakses pada 28 Mei 2022.
- Sekar, R.A & Anne, F. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan SosialDengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Jurnal Psikologi, (Online), 2(2): 50-80, (<http://id.portalaruda.org>), diakses pada 28 Mei 2022.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Suryani & Hendryadi, (2015). Metode Riset Kuantitatif. Jakarta: Prenada mediaGroup.
- Wulan Dyah A. N. & Abdullah. S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Jurnal Sosio-Humaniora, (Online), 5(1): 70-89 (<http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id>), diakses pada 28 Mei 2022.
- Surijah,E.A.,Tjunding,S. (2007). "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness". Jurnal Psikologi. Vol 22, No 4, hal 352-374