

**FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK PENYUSUNAN
SKRIPSI PADA MAHASISWA FIP UNNES ANGGARAN TAHUN 2009****Zahratul Fitriah[✉], M.Th. Sri Hartati, Kusnarto Kurniawan**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*Diterima Oktober 2016
Disetujui November 2016
Dipublikasikan Desember 2016*Keywords:***causes of academic procrastination, procrastination academic****Abstrak**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi di Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes bahwa 58% mahasiswa angkatan 2009 FIP UNNES masih belum menyelesaikan studinya pada semester 9, padahal seharusnya mereka sudah selesai studinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada subjek penelitian. Jenis penelitian ini adalah survey deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan angket berbentuk skala psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes angkatan tahun 2009 yaitu, motivasi 83%, melakukan hal lain yang lebih menyenangkan 79%, tidak asertif 79%, ketidaksukaan terhadap tugas 78%, pemimpi 75%, kecemasan 73%, stres 73%, penentang 74%, penyibuk 74%, manajemen waktu 72%, crisis maker 71%, takut gagal 71%, enjoy working under pressure 71%, self-depreciation 70%, hostility with other 70%, low discomfort tolerance 68%, poor task approach 66%, perfectionisme 66%, pola asuh orang tua 76%, masalah dosen pembimbing 73%, rumitnya birokrasi 73%, lingkungan belajar 63% dan masalah layanan administrasi 55%.

Abstract

This study was conducted based on the phenomena that occurs in the Faculty of Education UNNES that 58% of students class of 2009 FIP UNNES still not complete his studies on the 9th semester, though they should have completed their studies. This study aim to know the causes of academic procrastination thesis preparation on the subject of research. This research is a descriptive survey. Data collection method using the questionnaire in the form of psychological scale. The result showed that the causes of academic procrastination thesis preparation at the Faculty of Education students Unnes class of 2009 is, motivation 83%, doing other things more fun 79%, lack of assertiveness 79%, dislike of duty 78%, dreamer 75%, anxiety 73%, stress 73%, deffender 74%, over doer 74%, time management issue 72%, crisis maker 71%, fear of failure 71%, enjoy working under pressure 71%, self-depreciation 70%, hostility with other 70%, low discomfort tolerance 68%, poor task approach 66%, perfectionisme 66%, parenting parents 76%, lecturers problems 73%, the bureaucracy complicated 73%, learning environment issue 63% and administrative services 55%.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron, 2011). Solomon dan Rothblum dalam Ghufron (2011) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, tugas belajar menjelang ujian, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan dan penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas paper laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Ketiga area tersebut mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Frekuensi penundaan yang dilakukan mahasiswa mempengaruhi performanya dalam bidang akademik.

Schowenburg (1992) menjelaskan mengenai ciri-ciri tertentu dalam prokrastinasi akademik, antara lain: adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Hasil penelitian dari Jansen dan Carton (1999) menyatakan bahwa ada hubungan antara tugas yang sulit dan perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa. Tugas yang dirasa sulit cenderung akan ditunda dan tugas yang dirasa mudah cenderung akan dikerjakan terlebih dahulu. Selain itu mahasiswa juga cenderung menunda tugas yang menuntut kemandirian tinggi serta memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Catrunada dalam Uria, dkk (2013) bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena merupakan salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1. Namun, hal ini tetap saja ditunda.

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh Ghufron (2011); Friend dalam Timpe (1999); Spadin (1996); Bernard dalam Catrunada dan Puspitawati (2008) dan Steele (2007) maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi pada diri individu dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Merujuk pada penjelasan para ahli terdapat 18 faktor internal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, yaitu:

rendahnya motivasi, pemimpi, penentang, pembuat onar, penyibuk, kecemasan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, tidak asertif, permusuhan terhadap orang lain, stres, ketidaksukaan terhadap tugas, takut gagal, manajemen waktu, menyukai bekerja dibawah tekanan, melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, pencelaan terhadap diri sendiri, toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, perfeksionisme. Sedangkan faktor eksternal yang menjadi faktor penyebab prokrastinasi adalah gaya pengasuhan orang tua, dosen pembimbing, rumitnya birokrasi, amanya layanan administrasi dan lingkungan belajar.

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun atas dasar kajian kepustakaan, penelitian lapangan, dan/atau uji laboratorium sebagai penelitian ilmiah pada program jenjang studi S1 dengan bobot 6 SKS. Tugas ini bersifat mandiri, sehingga mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengatur jadwal kerja pribadinya. Mahasiswa dapat memilih untuk mengerjakan atau tidak tugas menyusun skripsi karena tidak terikat oleh jadwal perkuliahan. Oleh karena itu pengerjaan tugas skripsi memerlukan komitmen dan manajemen diri serta waktu yang tinggi. Tugas mengerjakan skripsi memiliki kesamaan dengan tugas paper mahasiswa.

Berdasarkan data yang didapat dari bagian kemahasiswaan Fakultas Ilmu Pendidikan 58,6% mahasiswa FIP angkatan tahun 2009 yang belum menyelesaikan tugas Skripsinya pada semester 8. Padahal kurikulum pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES hanya terdapat 8 semester dimana pada semester 7 dan 8 sudah tidak ada lagi mata kuliah teori. Tingginya Persentase mahasiswa yang tertahan di perkuliahan dengan alasan-alasan akademis ini, sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa semakin bertambah lamanya masa studi merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi dalam dunia akademik.

Dengan melakukan prokrastinasi penyusunan skripsi banyak dampak negatif yang akan dialami baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun oleh keluarga dan instansi tempatnya mengikuti perkuliahan. Selain terlambatnya pengentasan tugas-tugas perkembangan yang disebutkan diatas, Milgram dalam Ghufron (2011: 153) mengungkapkan bahwa prokrastinasi menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas dan panik. Prokrastinasi juga menyebabkan buruknya kinerja pada individu dan menyebabkan hasil yang tidak memuaskan. Prokrastinasi penyusunan Skripsi juga berarti bertambahnya masa studi yang ditempuh oleh mahasiswa yang bersangkut-

tan. Dengan bertambahnya masa studi, tanggungan ekonomi yang harus dipikul oleh orang tua juga menjadi bertambah, karena masih harus membayar biaya pendidikan. Selain itu prokrastinasi penyusunan Skripsi pada mahasiswa juga dapat mempengaruhi akreditasi jurusan, karena tepat waktunya mahasiswa menyelesaikan studi merupakan salah satu unsur yang dinilai dalam proses akreditasi.

Melihat data dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan Skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES angkatan tahun 2009. Dengan diketahuinya faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan Skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES angkatan tahun 2009, akan didapatkan gambaran umum mengenai faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan Skripsi. Hal ini akan memberikan manfaat dalam fungsi pencegahan. Karena dengan mengetahui faktor penyebab munculnya suatu perilaku prokrastinasi maka dapat dilakukan upaya pencegahan dengan meminimalisir faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah faktor penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Angkatan Tahun 2009. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 178 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling karena sebaran populasi yang luas terdiri dari 6 jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes dimana masing-masing jurusan memiliki karakter yang berbeda dengan jurusan lainnya. Adapun pengambilan sampel dari masing-masing cluster dilakukan dengan cara sampling insidental, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang cocok sebagai sumber data dan subjek penelitian ini adalah 33 orang mahasiswa FIP angkatan tahun 2009 yang tidak menyelesaikan studinya 8 semester. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas konstruk (*construck validity*) dengan melakukan uji coba instrumen dengan rumus korelasi *product moment*. Item dalam angket dikatakan valid jika dengan taraf signifikansi 5%. Dalam penelitian ini, pengukuran reliabilitasnya

Tabel 1 Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan unnes angkatan tahun 2009

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Motivasi	83%	Tinggi
2	Tidak asertif	79%	Tinggi
3	Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan	79%	Tinggi
4	Ketidaksukaan terhadap tugas	78%	Tinggi
5	Pemimpi	75%	Tinggi
6	Penentang	74%	Tinggi
7	Penyibuk	74%	Tinggi
8	Stres	73%	Tinggi
9	Kecemasan	73%	Tinggi
10	Menejemen waktu	72%	Tinggi
11	Pembuat onar (crisis maker)	71%	Tinggi
12	Takut gagal	71%	Tinggi
13	Menyukai bekerja dibawah tekanan	71%	Tinggi
14	Pencelaan terhadap diri sendiri	70%	Tinggi
15	Permusuhan terhadap orang lain	70%	Tinggi
16	Toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan	68%	Sedang
17	Pendekatan yang lemah terhadap tugas	66%	Sedang
18	Perfectionisme	66%	Sedang

dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes angkatan tahun 2009 adalah seperti yang tertera pada tabel 1 dan tabel 2

Berdasarkan data yang tertera pada tabel 1 diketahui bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa paling tinggi disebabkan karena faktor motivasi. Rendahnya motivasi mendapatkan persentase tertinggi, yaitu sebesar 83%. Seperti kita ketahui bersama bahwa motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi individu dituntut untuk memiliki beberapa macam motif agar tujuannya dapat tercapai. Motif yang seharusnya dimiliki antara lain motif kompetensi yang berkaitan dengan motif instrinsik. Motif yang bersifat instrinsik merupakan yang terpenting karena merupakan motivator yang sangat kuat dari perilaku manusia yang dapat digunakan untuk membuat seseorang lebih produktif. Yang berikutnya adalah motif aktualisasi diri. motif aktualisasi diri merupakan motif yang berkaitan dengan kebutuhan atau dorongan untuk mengaktualisasikan potensi yang ada pada diri individu .

Dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui mahasiswa tidak memiliki motivasi berprestasi dan kebutuhan aktualisasi yang cukup tinggi untuk dapat menyelesaikan tugas skripsinya tepat waktu sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Rendahnya motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik itu yang berasal dari diri individu sendiri maupun pengaruh dari lingkungan. Pada penelitian ini di temukan fakta bahwa rendahnya

motivasi untuk mengerjakan skripsi disebabkan oleh faktor diri sendiri, karena tidak adanya keinginan untuk mengerjakan skripsi. Selain itu gaya pengasuhan orang tua juga memberikan pengaruh terhadap rendahnya motivasi untuk mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian dalam komponen faktor eksternal, dimana gaya pengasuhan orang tua masuk kedalam kategori tinggi dengan perolehan persentase sebesar 76%. Orang tua dengan pola asuh permisif cenderung menjadikan anak memiliki tanggung jawab yang rendah terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikannya.

Faktor penyebab lain dengan persentase yang cukup tinggi adalah tidak asertif dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, dimana persentasenya sebesar 79%. Perilaku asertif adalah sikap atau perilaku pribadi yang menyangkut ekspresi keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan, serta perasaan-perasaan secara tepat, jujur, relatif terbuka, dan langsung mengarah ke tujuan. Salah satu yang mempengaruhi perilaku asertif adalah pengaruh budaya. Seperti kita ketahui bersama kebudayaan Jawa menganut dua kaidah atau prinsip yang menentukan pola pergaulan dalam masyarakat, yaitu prinsip kerukunan dan prinsip hormat (Suseno, 1985). Sikap orang Jawa yang mengutamakan kepentingan umum atau masyarakat juga ditanamkan rasa malu, sungkan, dan takut sebagai sikap hormatnya pada orang lain juga untuk menghindari pertikaian atau konflik, bila dikaitkan dengan perilaku asertif, kebudayaan Jawa tersebut kurang mendukung asertivitas masyarakatnya. Dan dari seluruh responden pada penelitian in hanya terdapat 2 responden yang berasal dari luar jawa.

Rendahnya asertifitas menjadi salah satu faktor penyebab yang dominan sebagai penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik penyusunan skripsi karena menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menyuarkan keinginannya yang sesungguhnya dan cenderung untuk menuruti keinginan orang lain atas dirinya. Individu dengan asertifitas rendah biasanya lebih

Tabel 2 Faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan unnes angkatan tahun 2009

No	Komponen	Persentase	Kategori
1	Pola asuh	76%	Tinggi
2	Dosen pembimbing	73%	Tinggi
3	Rumitnya birokrasi	73%	Tinggi
4	Lingkungan belajar	63%	Sedang
5	Lamanya layanan administrasi	55%	Sedang

memilih untuk mengikuti ajakan orang lain daripada menyampaikan keengganananya karena perasaan tidak enak. Jika hal ini sering terjadi maka akan memberikan dampak yang buruk bagi kehidupan individu yang bersangkutan. Kepentingan-kepentingan dirinya akan ia korbankan hanya demi mengikuti keinginan orang lain.

Selain itu, persentase responden melakukan hal lain yang lebih menyenangkan juga menjadi salah satu faktor internal yang tinggi sebagai pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik penyusunan skripsi. Individu yang selalu mengikuti keinginan hatinya sering kali dengan mudahnya berpindah-pindah dari satu tugas ke tugas yang lain dalam rangka mengejar kesenangan sesaat yang diberikan, dan masalah adalah urusan belakangan. Menurut Gardner Murphy Kebutuhan untuk menolak sesuatu yang tidak mengenakan termasuk satu dari empat kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi.

Menyusun skripsi memberikan banyak perasaan tidak menyenangkan pada diri individu. Beragam kecemasan tersebut antara lain kecemasan terkait waktu penyelesaian, ketidaksukaan terhadap topik, dan tidak menyukai dosen pembimbing. Maka sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri individu dari perasaan tidak menyenangkan akibat skripsi individu akan lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan adalah represi, yaitu menyingkirkan atau menekan pengalaman atau informasi yang menimbulkan kecemasan ke bawah sadar.

Untuk faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi yang berasal dari luar individu, komponen yang mendapatkan persentase tertinggi adalah gaya pengasuhan orang tua. Secara umum kita mengenal 3 macam gaya pengasuhan orang tua yaitu gaya pengasuhan otoriter, gaya pengasuhan permisif, dan gaya pengasuhan demokratis. Orang tua yang mempunyai gaya otoriter cenderung memberi dukungan rendah, tetapi mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap anak. Orang tua otoriter cenderung memfokuskan pada kesalahan anak, anak dari keluarga otoriter biasanya tidak belajar untuk berpikir mandiri. Sedangkan orang tua yang mempunyai gaya pengasuhan permisif cenderung memberi dukungan tinggi, tetapi mempunyai ekspektasi yang rendah terhadap anak.

Anak yang dibesarkan dengan gaya pengasuhan permisif cenderung kurang bertanggung jawab, agresif, menuruti impuls seksual, egois dan suka menuntut. Dan yang terakhir, orang tua yang mempunyai gaya demokratis memberi dukungan tinggi dan mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap anak. Orang tua demokratis juga tegas, disiplin, dan konsisten dalam mentaati aturan yang mereka terapkan.

Pada penelitian ini pola asuh orang tua termasuk kedalam kategori tinggi dengan perolehan hasil persentase sebesar 75%. Orang tua yang otoriter dan cenderung menuntut justru menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Dalam penelitian, pada komponen mengenai pola asuh dihasilkan data bahwa pola asuh otoriter memiliki frekuensi sebesar 75% artinya termasuk kedalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivate yang menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan (Ghufroon, 2011).

Dalam melakukan penelitian peneliti menyadari masih terdapat banyak keterbatasan. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain, (1) waktu penelitian yang memakan waktu relatif lama karena sulitnya menemui responden; (2) responden yang tidak dapat ditemui secara langsung, sehingga pengambilan data dilakukan dengan melalui email dan via telfon; (3) pengambilan sampel yang menggunakan teknik insidental sehingga hasil penelitian kurang dapat digeneralisasikan; (4) karena penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, maka informasi yang didapat kurang mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian mengenai faktor penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes angkatan tahun 2009 yang telah dilakukan peneliti,

maka dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi yang termasuk dalam kategori tinggi, yaitu: (1) motivasi, (2) tidak asertif, (3) melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, (4) ketidaksukaan terhadap tugas, (5) pemimpi, (6) penentang, (7) penyibuk, (8) stres, (9) kecemasan, (10) manajemen waktu, (11) pembuat onar (*crisis maker*), (11) takut gagal, (12) menyukai bekerja dibawah tekanan, (13) pencelaan terhadap diri sendiri dan (14) permusuhan terhadap orang lain. Adapun faktor yang termasuk dalam ketegori sedang terdapat adalah, (1) toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, (2) pendekatan yang lemah terhadap tugas, dan (3) perfectionisme. Sedangkan untuk faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik yang termasuk dalam kategori tinggi adalah, (1) masalah dosen pembimbing, (2) pola asuh, dan (3) rumitnya birokrasi. Sedangkan untuk masalah lingkungan belajar dan lamanya layanan administrasi termasuk kedalam kategori sedang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan begitu banyak kemudahan kepada hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada (1) Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang, (2) Drs. Hardjono, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, (3) Dr. Supriyo, M.Pd. sebagai penguji utama, (4) Dra. MTh Sri Hartati, M.Pd. dan Kusnarto Kurniawan, M.Pd. Kons. sebagai dosen pembimbing, (5) Pihak-pihak yang sudah memberikan masukan untuk kesempurnaan artikel ini, (6) Pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Catrunada, L. 2008. *Perbedaan Kecendrungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Ghufroon, S. Risnawita. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Janssen, T., & Carton, J.S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442
- Sapadin, L., & Maquire, J. 1996. *It's About Time : The Six Styles of Procrastination and How to Overcome Them*. New York : Penguin Books.
- Schouwenburg, H. 1992. Procrastination and Fear of Failure: An Explanation of Reason for Procrastination. *European Journal of Personality*, vol. 6 hal 225-236
- Solomon, LJ & Rothblum, ED.1984. Academic Procrastination: frequency and Cognitive Behavior Correlates. *Journal of counseling psychology*. Vol 31. Hal 504-510
- Steele, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol. 133(1), Jan. 2007, Hal 65-94
- Timpe, A.D. 1999. *Seri Manajemen Sumber Daya Manusia, Mengelola Waktu*. Terjemahan Soesanto Buedidharmo. Jakarta: PT Elexmedia Computindo, Kelompok Gramedia
- Ursia N.R, dkk. 2013. Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara seri sosial humaniora*, 17(1): 1-18