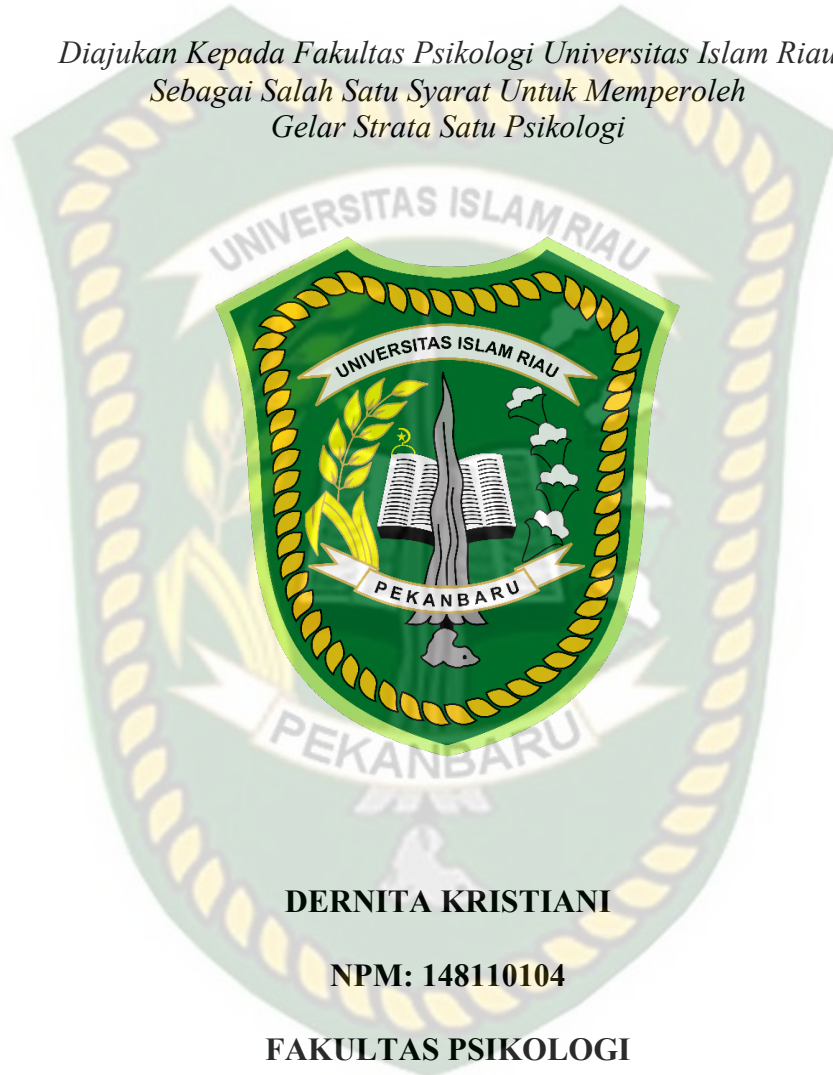


GAMBARAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



DERNITA KRISTIANI

NPM: 148110104

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

2021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Tuhan Yang Maha Esa, Skripsi ini saya

Persembahkan khusus untuk:

Dirik Sendiri Dan Kedua Orangtua

Yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, material maupun moril yang begitu sangat luar biasa kepada saya. Terimakasih untuk segala hal yang telah diberikan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



MOTTO

“Selesaikan Segala Sesuatu Yang Telah Dimulai ”

~ Dernita Kristiani ~

Kata Pengantar

Salam Sejahterah

Dengan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa dan segala wujud syukur yang telah memberikan kesehatan, kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas psikologi Universitas Islam Riau”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi Strata 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, baik itu berupa dorongan semangat, maupun sumbangan pikiran dari berbagai belah pihak untuk itu di kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arif, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi.,Msi Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikolgi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

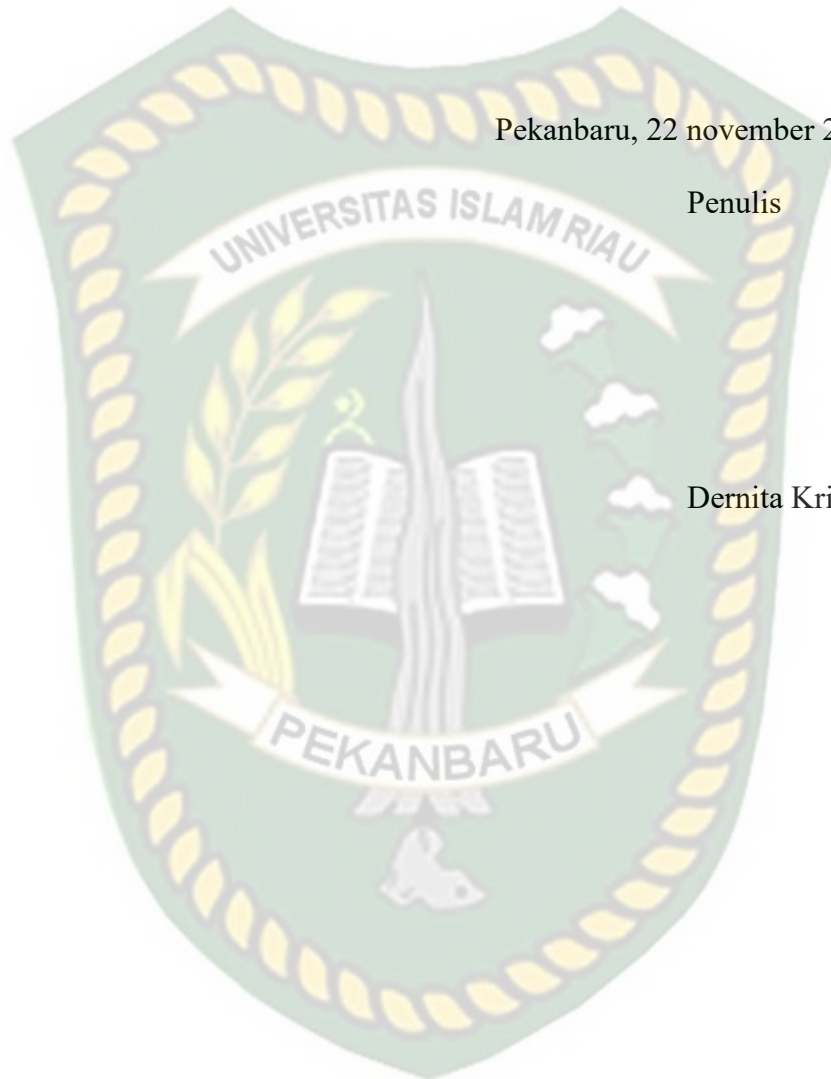
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, sekaligus sebagai pembimbing skripsi
7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Bapak/Ibu Staf Tata usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu Persatu. Terimakasih Atas dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Terimakasih kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.
10. Terima kasih kepada teman baik seperjuangan Meri Efrianti. Sahabat yang turut membantu menyumbangkan pikiran dan membantu menghabiskan segalanya
11. Terimakasih kepada teman Anita Fransisca, Sari Fatmawati, Dian Wanda Sari yang telah selalu menyemangati dan selalu hadir disetiap situasi
12. Terimakasih kepada seluruh keluarga yang telah sabar menunggu
13. Terimakasih kepada P3mi Sion Pekanbaru yang telah mendukung dan membantu proses perkuliahan

14. Kepada teman Seangkatan dan adik tingkat fakultas psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi penulis.

Pekanbaru, 22 november 2021

Penulis

Dernita Kristiani



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Prokratinasi Akademik.....	7
2.1.1. Pengertian Prokratinasi Akademik.....	7
2.1.2. Aspek-Aspek Prokratinasi Akademik.....	11
a. <i>Perceived time</i>	11
b. <i>Intention-action</i>	12
c. <i>Emotional distress</i>	12
d. <i>Perceived ability</i>	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi prokratinasi Akademik.....	13
2.1.4 Ciri-ciri prokratinasi Akademik.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Identifikasi Variable Penelitian.....	18
3.2 Definisi Operasional.....	18
3.3 Subjek Penelitian.....	19
3.3.1 Populasi Penelitian.....	19
3.3.2 Sample Penelitian.....	19
3.3.3 Teknik Pengambilan Sample.....	20
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	21
3.5 Validasi Dan Reabilitas.....	22
3.5.1 Validitas Skala.....	22
3.5.2 Realibilitas Alat Ukur.....	23
3.6 Metode Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Persiapan Penelitian.....	25
4.1.1 persiapan alat ukur penelitian	25

1.	uji validasi isi	25
2.	try our skala.....	25
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	27
4.3	Hasil Penelitian.....	27
4.3.1	Data Demografi Subjek Penelitian.....	27
4.3.2	Gambaran Data Penelitian.....	28
4.3.3	Gambaran Prokratinasi Akademik Secara Umum.....	31
4.3.4	Katagorisasi Prokratinasi Akademik Berdasarkan Angkat	32
4.4	Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP.....		39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....		42
LAMPIRAN.....		45



DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Blueprint Skala Prokratinasi Akademik
- Tabel 4.1 Blueprint Skala Prokratinasi Akademik Sebelum Try Out
- Tabel 4.2 Blueprint Skala Prokratinasi Akademik Sesudah Try Out
- Tabel 4.3 Deskripsi Data Demografi
- Tabel 4.4 Rentang Skor Penelitian
- Table 4.5 Rumus Kategorisasi
- Table 4.6 Kategorisasi Skor Gambaran Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa
- Table 4.7 Rentang Nilai Kategori Skor Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa
- Table 4.8 Katagorisasi Berdasarkan Angkatan
- Table 4.9 Chi-Square Tests

DAFTAR LAMPIRAN

Skala Penelitian

Data Skala Penelitian

Lampiran Output Data Statistik SPSS



GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Dernita Krisiani

148110104

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Abstrak

Pada saat ini seluruh dunia termasuk Indonesia sedang dilanda wabah covid-19 yang membuat semua orang dalam perasaan cemas dan khawatir. Pada saat ini mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti pembelajaran secara online dan memenuhi tugas-tugasnya, namun seringkali pada saat mengerjakan tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokratinasi akademik yang disusun oleh Kusuma (2010) yang terdiri dari 23 aitem. Sampel penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *insidental sampling*. Analisis yang digunakan yaitu analisis statistic deskriptif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa prokratinasi akademik pada mahasiswa Fakutas Psikologi Universitas Islam Riau mayoritas berada pada kategori rendah yaitu 64,3% atau sebanyak 63 mahasiswa. Jika ditinjau berdasarkan angkatan, tidak terdapat perbedaan signifikan frekuensi masing-masing kategori pada semua angkatan yang diteliti, dimana prokratinasi akademik semua angkatan cenderung berada pada katagori rendah

Kata kunci: *Prokratinasi Akademik, Mahasiswa*

**OVERVIEW OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF
THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Dernita Krisiani

148110104

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

Abstract

At this time the whole world including Indonesia is being hit by the covid-19 outbreak that leaves everyone in a feeling of anxiety and worry. At this time students are required to be able to follow online learning and fulfill their tasks, but often when doing these tasks appear reluctant or lazy to do them. The reluctance stems from his psychological condition and encourages him to avoid the tasks that should be done. Symptoms of this behavior can be referred to as procrastination. The purpose of this study was to find out how to describe the behavior of academic procrastination in students of the Faculty of Psychology, Riau Islamic University. The measuring instrument used in this study is the academic procrastination scale compiled by Kusuma (2010) consisting of 23 items. This study sample amounted to 98 psychology students of Riau Islamic University. The sampling technique used is incidental sampling. The analysis used is descriptive statistical analysis. The results of statistical analysis showed that academic procrastination in students of the Faculty of Psychology of Riau Islamic University was mostly in the low category of 64.3% or as many as 63 students. When viewed by force, there was no significant difference in the frequency of each category in all forces studied, where academic procrastination of all forces tended to be in the lower category.

Keywords: *Academic Procrastination, Students*

وصف تأخير أكاديمي لدى طلاب علم النفس في الجامعة الاسلامية الرياوية

درنيتا كريسياني

148110104

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

كان العالم يصاب بوباء كورونا-19 ويشعرون الناس بالخوف والقلق. وفي هذا العصر يتعلم الطلاب من خلال عبر الانترنت. ويطلب الطلاب أن يتعلموا بوسيلة انترنت ويعملوا واجباتهم، ولكن معظم الطلاب يتأخرون وكسلان في عمل واجباتهم. والكسلان يظهر من سيكولوجيهم حتى لا يريدوا لعمل الواجبات. وهذه الظواهر تسمى بالتأخير. وأما عينة البحث تتكون على 98 طالبا علم النفس الجامعة الاسلامية الرياوية. والاسلوب المستخدم لأخذ العينة *insidental sampling*. وتحلل البيانات بتحليل احصائي وصفي. ودلت تحليل إحصائي على نتيجة على. ودلت نتيجة البحث على التأخير الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في الجامعة الاسلامية الرياوية في المستوى منخفض 64.3% أو 63 طالبا. ونظرا إلى هذه النتيجة لا يوجد الاختلاف واثقي لدى التأخير الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في الجامعة الاسلامية الرياوية.

الكلمات الرئيسية : التأخير الأكاديمي (*prokrastinasi*)، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini seluruh dunia termasuk Indonesia sedang dilanda wabah covid-19 yang membuat semua orang dalam perasaan cemas dan khawatir. covid-19 merupakan penyakit dengan tingkat penyebaran yang tergolong cepat. Penyakit ini secara khusus menyerang sistem pernafasan manusia (Rothan & Byrareddy, 2020). Pandemi covid-19 telah mengubah tatanan hidup manusia, terutama dalam beraktivitas. Banyak kegiatan yang kini dilakukan secara online

Pandemi covid-19 yang telah terjadi hampir 2 tahun di Indonesia masih menyebabkan kepanikan bagi seluruh masyarakat. Salah satu bidang yang mendapatkan dampak yang cukup besar adalah bidang pendidikan. Pada Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran yang nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan covid-19 pada Satuan Pendidikan sebagai antisipasi terhadap penyebaran virus covid-19 berisi perintah bagi seluruh instansi pendidikan untuk menunda pembelajaran secara tatap muka, dan menggantinya dengan metode video conference atau kelas online dan melakukan pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) secara online tersebut kemudian dijalankan oleh semua sekolah dan kampus, hingga saat ini, mayoritas kampus masih menjalankan pembelajaran online. Maka sebagian besar peserta didik di Indonesia sudah belajar online hampir dua tahun. Keputusan

pemerintah tentang metode pembelajaran baru yang melibatkan banyak kalangan tersebut tentu menciptakan pro dan kontra, baik pada lembaga pendidikan, tenaga pengajar, maupun mahasiswa.

Dimasa pandemi ini, Kuliah online atau daring menjadi pilihan alternatif kegiatan belajar mengajar (KBM) perkuliahan di tengah pandemi covid-19. Pelaksanaan pembelajaran terpaksa perlu dilaksanakan dengan media internet. Pembelajaran via daring di masa pandemic covid-19 ini memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif, pembelajaran efektif lebih, efektif waktu meningkatkan kemandirian belajar siswa, dan melatih kemampuan peserta didik untuk lebih mengeksplor penggunaan media internet dan teknologi yang terus menerus maju dengan pesat. Dampak negatif dari pembelajaran via daring ini, mahasiswa yang mendapatkan pembelajaran bersifat teoritis karena minimnya interaksi langsung, untuk beberapa peserta didik yang tinggal di lokasi yang kurang mampu mengakses sinyal sehingga seringkali melewatkan pelajaran yang sudah diatur oleh dosen, serta dampak negatif dari kemajuan teknologi sendiri, peserta didik cenderung terbuai dengan banyaknya hiburan yang terdapat di platform online maupun media sosial seperti instagram, facebook, twitter, tik-tok, youtube dan lainnya.

Pada saat ini banyak mahasiswa yang ternyata tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan seperti terbatasnya kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi, siswa tidak memiliki perangkat yang mempuni pembelajaran jarak jauh, dan alasan yang paling dominan adalah

adanya rasa malas untuk mengikuti kelas online dikarenakan banyaknya persiapan yang diperlukan, jaringan tidak stabil, tidak dapat memahami materi pembelajaran, dan merasa jenuh dengan kegiatan pembelajaran secara online

Pada saat ini mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti pembelajaran secara online dan memenuhi tugas-tugasnya, namun seringkali pada saat mengerjakan tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi. Adapun prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan untuk menunda-nunda untuk mengerjakan pekerjaan. Menurut Seel (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) prokrastinasi merupakan menunda dengan sengaja tugas dan kegiatan yang diinginkan. Menurut Silver (dalam Ghufron, 2010), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Kasus prokastinasi dikalangan mahasiswa, sebenarnya bukan hanya terjadi disaat pandemi covid-19. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa kasus prokastinasi akademik banyak terjadi. Dalam penelitian Muyana (2018) yang menyebutkan bahwa dari 229 mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 161 diantaranya cenderung tinggi prokastinasinya. Pada Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) ditemukan prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa Program Studi Psikologi mencapai 13,68 persen

Hal ini juga terjadi pada mahasiswa Psikologi UIR, hasil dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Novembar 2021 dengan salah satu dosen dan mahasiswa pada Prodi Psikologi UIR, ditemukan bahwa permasalahan prokratinasi mahasiswa pada saat ini dapat ditemui pada masa pembelajaran online, dalam bentuk mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas dengan alasan jaringan yang tidak stabil, mahasiswa tidak mengikuti informasi yang telah dibagikan di grup kelas maupun media sosial lainnya, mahasiswa enggan melakukan bimbingan skripsi secara online karena merasa sulit memahami sehingga masa mengerjakan skripsi lebih dari 1 tahun, mahasiswa tidak mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester dengan alasan mengalami gangguan jaringan atau sedang melakukan pekerjaan lain, mahasiswa mengambil masa cuti kuliah karena merasa bosan dan mengeluh dikarenakan kuliah online

Data redapus mahasiswa Prodi Fakultas Psikologi UIR juga menunjukkan bahwa adanya penundaan akademik pada mahasiswa, pada

angkatan 2014 terdapat 71 orang, 2015 terdapat 58 orang, 2016 terdapat 58 orang, 2017 terdapat 33 orang, 2018 terdapat 25 orang, 2019 terdapat 11 orang dan pada angkatan 2020 tidak ditemui mahasiswa yang melakukan penundaan, maka jumlah seluruh mahasiswa yang melakukan penundaan akademik berjumlah 256 orang

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau ”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui :

1. bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
2. bagaimana gambaran perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau berdasarkan angkatan

1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang lengkap dan bermanfaat secara:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini, berharap dapat memberi dan menambah pengetahuan tentang teori-teori ke ilmuwan Psikologi khususnya pada Psikologi Pendidikan dan Psikologi Perkembangan yang dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan acuan yang berguna bagi pembaca untuk mengetahui hal yang dapat mengatasi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa selama proses pembelajaran di masa pademi. Serta menjadi masukan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* kata *pro* memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* keputusan hari esok. Prokratinasi merupakan penundaan hingga hari esok atau melakukan pekerjaan dilain waktu. Prokratinasi pertamakasli dikemukakan oleh ilmuan Brown dan Hoizman untuk menunjukan kecendrungan menunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator* (Ghufron, 2011).

Individu yang melakukan prokratinasi merupakan individu yang kurang atau tidak memiliki regulasi kerja yang tinggi. Prokratinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis formal yang berhubungan dengan tugas akademik (gufron, 2011). Prokratinasi dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan (Burka & yuen,2008), dan prokratinasi di bidang akademik biasa disebut dengan prokratinasi akademik. Prokratinasi akademik dan prokratinasi non akademik biasa digunakan para ahli untuk membagi jenis tugas yang cendrung sering di tunda(fibianti,2009)

Menurut Ferrari (dalam Ghufron,2011) pengertian prokratinasi di pandang dari berbagai batasan tertentu yaitu, prokratinasi hanya sebagai perilaku penundaan, prokratinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah pada penundaan, prokratinasi sebagai trait kepribadian, dalam pengertian ini prokratinasi bukan hanya sebuah perilaku penundaan tetapi suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung

Menurut Silver (dalam Ghufron, 2010), seseorang yang melakukan prokratinasi tidak bermaksud untuk menghindari, tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. tetapi, hanya menunda untuk mengerjakannya sehingga menghabiskan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas dan penundaan tersebut menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokratinasi merupakan kecenderungan menunda untuk mencapai tujuan dan kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas (Scher & Osterman, 2002). Mahasiswa yang sedang melakukan prokratinasi akademik akan mengalami kesulitan membuat keputusan takut gagal, kecemasan, ketergantungan, kurang berani mengambil risiko, sulit mencapai otonomi, sulit menilai personal , sulit adaptasi diri, kompetensi diri membenci tugas, melawan aturan dan kurangnya ketegasan (Beheshtifar, Hoseinifar dan Moghadam, 2011). Mahasiswa yang tidak mampu mengerjakan tugas dan mengalami kesulitan belajar akan melakukan prokratinasi akademik sebagai bentuk pengelakan

menyelesaikan tugas (Kandemir, 2014). Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif untuk para mahasiswa, yaitu, prokrastinasi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (ferrari & Morales, 2007)

Ferrari, Johnson & McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam melengkapi penilaian akademik. Berdasarkan pengertian di atas prokrastinasi akademik adalah tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugastugas dalam lingkup akademik. Menurut Freeman (2010) prokratinasi merupakan suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang di definisikan sebagai penundaan purposive pada awal atau penyelesaian sebuah tugas. Ferrari, Johnson, McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam melengkapi penilaian akademik

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Hal ini diperkuat oleh pendapat Ghufron (2010), yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Lain halnya dengan Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling

terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung (dalam Ghufron, 2010).

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2010).

Berdasarkan uraian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokratinasi akademik merupakan kecendrungan ataupun kebiasaan menunda-nunda memulai menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik pada waktu yang telah ditetapkan.

2.1.2 Aspek-aspek prokratinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

a. *Perceived time* (Gagal Dalam Menetapkan *Deadline*)

Perceived time, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal dalam memenuhi deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia

sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas

b. *Intention-action* (Kesenjangan Antara Rencana Dan Kinerja)

Intention-action. Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai

c. *Emotional distress* (Rasa Tertekan Saat Mengerjakan Tugas)

Emotional distress, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu

yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability* (Persepsi terhadap Kemampuan)

Perceived ability, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi prokratinasi Akademik

Menurut Joseph Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor – factor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor – faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal, yaitu faktor – faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada

penilaian akhir, serta dukungan sosial. Selain itu ada beberapa faktor eksternal lainnya antara lain, pertama adalah tingkat aversivitas sebuah tugas. Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi. Kedua adalah hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu.

Menurut Jackson, Fritch, Nagasaka, dan Pope (2003), individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkap oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai goal semakin longgar (2007). Faktor ketiga yang berhubungan dengan prokrastinasi adalah perfeksionisme. Perfeksionisme secara konseptual terbagi atas perfeksionisme diri, perfeksionisme terhadap orang lain, dan perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial (Hewitt, 2003). Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan eksternal. Selain itu, ada beberapa faktor eksternal lainnya, antara lain : tingkat

aversivitas sebuah tugas, hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu, serta perfeksionisme diri.

2.1.4 Ciri-ciri prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk., (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri – ciri sebagai berikut ini :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda – nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan

keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang – kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan menantang

hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

3.1 Identifikasi Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala variabel yang bervariasi yaitu faktor-faktor yang dapat berubah-ubah ataupun dapat diubah untuk tujuan penelitian. Variabel perlu ditentukan dengan jelas agar alur hubungan variabel dalam penelitian dapat dicari dan dianalisa. (Bugin,2010). Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Variable terikat (Y) : Prokratinasi akademik

3.2 Definisi operasional

Prokratinasi akademik merupakan suatu bentuk penghindaran dari suatu kegiatan akademik, sengaja untuk terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindar penyalahan. Prokratinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokratinasi akademik oleh Kusuma berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk. *Perceived time, Intention-action, Emotional distress,*

Perceived ability. Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi prokratinasi, begitu sebaliknya.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti dan yang akan dikenai kesimpulan akhir penelitian (Azwar, 2003). Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dimana subjek penelitian seluruhnya berasal dari suatu populasi.

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Riau sebanyak 918 orang (Fakultas Psikologi UIR, 2021)

3.3.2 Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2011) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang baik itu dilihat dari persamaan dan karakteristik populasi (Azwar, 2015).

a. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus slovin. Berikut ini adalah uraian hasil perhitungan jumlah sampel dengan menetapkan taraf kesalahan 10%

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{[1 + N.(e)^2]} \\n &= \frac{918}{(1 + 918. (e)^2)} \\&= \frac{918}{(1 + 918. (0.010)^2)} \\&= \frac{918}{1 + 918 \cdot 0.0001} \\&= \frac{918}{1 + 91.8} \\&= \frac{918}{92.8} \\&= 98\end{aligned}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Nilai toleransi error

berdasarkan hasil perhitungan jumlah sampel diperoleh 98 orang

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *insidental sampling*. Teknik penentuan sampel

berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiono, 2014)

3.4 Metode Pengumpulan Data

Bugin (2010) mengungkapkan bahwa metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

Skala adalah serangkaian atau daftar pertanyaan atau pernyataan secara tidak langsung dan responden tidak menyadari kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pernyataan tersebut (Azwar,2009). Skala ini disusun berdasarkan alat ukur model *likert*. Skala model *likert* menggunakan lima katagorisasi yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Penilaian skala ini berkisar dri 5 (lima) hingga (satu) untuk pernyataan *favorable*.

Adapun skala yang digunakan ialah skala prokratinasi akademik yang disusun oleh Kusuma (2010). Berdasarkan aspek dari Ferrari. Dalam penyusunan skala peneliti menggunakan jenis skala *likert*.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Prokratinasi Akademik

Prokratinasi	Nomor item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.	1, 14, 15, 32	8, 21, 30, 18	8
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 9, 36, 35	2, 7, 17, 22, 29	9
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6, 10, 19, 26, 31	5, 12, 20, 24, 34	10
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	4, 11, 25, 27, 28,	13, 16, 23, 33	9
Total			36

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas skala

Validitas merupakan konsep yang mengarah pada kelayakan, kebermanfaatan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan. Validitas mempunyai arti yakni sejauh mana akurasi suatu skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran yang dimaksud mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variable yang diukur seperti sesuatu yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar,2015)

Pada penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi, yaitu relevansi aitem dengan indikator berperilaku

dan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat (*common sense*) dan meminta *judgment* dari satu orang ahli psikologi untuk menilai relevansi aitem terhadap indikator dan aspek, sehingga telah dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian

3.5.2 Reliabilitas

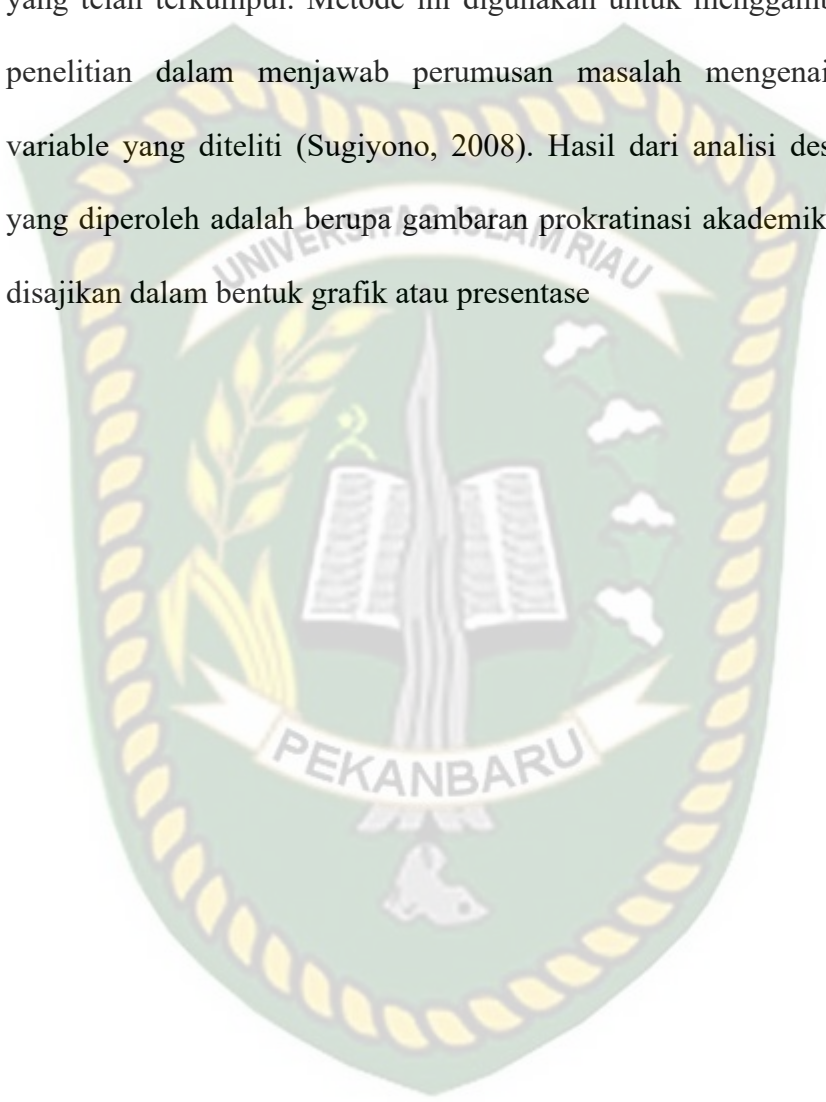
Menurut Siregar (2014) uji realibitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama pula. Konsep realibitas adalah bagaimanapun hasil suatu proses pengukuran yang dapat dipercaya.

Pengukuran yang dapat dipercaya apabila telah beberapa kali melaksanakan pengukuramn terhadap beberapa subjek yang sama namun hasil relatif sama, artinya walaupun sudah dilakukan pengukuran akan tetap memperoleh hasil yang sama (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan formulasi *alpha cronbach* dengan metode *single-trial* diprogram *SPSS 17.00*

3.6 Metode analisis data

Jenis metode penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai subjek dalam suatu fenomena yang berdasarkan data yang diperoleh dan tidak bermaksud menguji hipotesis (Bungin, 2011).

Statistik deskriptif adalah statistik yang bisa digunakan untuk menganalisa suatu data dengan mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Metode ini digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian dalam menjawab perumusan masalah mengenai gambaran variable yang diteliti (Sugiyono, 2008). Hasil dari analisi deskriptif data yang diperoleh adalah berupa gambaran prokratinasi akademik yang dapat disajikan dalam bentuk grafik atau presentase



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Kusuma dan melakukan uji ulang validitas isi. Dalam proses membuat alat ukur ada beberapa langkah yang harus disiapkan, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Validitas Isi

Dalam pembuatan skala proktarinasi akademik yaitu dengan menggunakan uji validitas isi. Adapun hal yang dilakukan ialah dengan memberika skala kepada *Professional* yaitu ahli psikologi untuk menilai apakah aitem tersebut relevan atau tidak terhadap indikator dan aspek. Peneliti memperbaiki aitem yang dinyatakan tidak valid oleh ahli sampai ahli menyatakan bahwa aitem tersebut bisa dinilai valid dan dianggap dapat mewakili tiap – tiap indikator sehingga dapat dilakukan uji coba skala prokratinasi akademik

2. *Try out* (Uji Coba) Skala Proktarinasi Akademik

Uji coba alat ukur dilakukan kepada 98 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, peneliti melakukan analisis aitem dengan menetapkan indeks daya diskriminasi (r_{1x}) $\geq 0,2$, sehingga aitem yang memiliki (r_{1x}) $\leq 0,2$ disisihkan

Tabel 4.1
Blueprint Skala Prokratinasi Akademik sebelum Try out

Prokratinasi	Nomor item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.	1, 14, 15, 32	8, 21, 30, 36	8
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 9, 18, 35	2, 7, 17, 22, 29	9
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6, 10, 19, 26, 31	5, 12, 20, 24, 34	10
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	4, 11, 25, 27, 28,	13, 16, 23, 33	9
Total			36

Tabel 4.2
Blueprint Skala Prokratinasi Akademik sesudah Try out

Prokratinasi	Nomor item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.	14, 15, 32	18	4
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 9, 35	7, 17, 22	6
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6, 10, 19, 31	5, 12, 24	7
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	4, 11, 25, 27	23, 33	6
Total			23

Setelah dilakukan penyisihan, aitem yang tersisihkan sebanyak 13 aitem dan jumlah aitem yang tetap digunakan sebanyak 23 aitem. Reabilitas skala setelah dilakukan penyisihan aitem diperoleh 0,821

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 September- 5 november dan jumlah subjek sebanyak 98 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Peneliti meminta kesediaan kepada subjek untuk dapat mengisi skala yang dibagikan melalui google form dengan *link* <https://forms.gle/Rby5d7bjgsjg8UJr9>. Skala penelitian ini disebarikan melalui *link* ke grub kelas dan angkatan di WhatsApp yang ada. Setiap responden yang bersedia mengisi skala tersebut dinyatakan memberikan persetujuan atau *informed consent* dalam penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas maupun jawaban yang diberikan oleh para subjek

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Hasil data jumlah keseluruhan subjek penelitian yaitu sebanyak 98 sample. Peneliti mendeskripsikan hasil data demografi penelitian ini dilihat dari hasil data demografi Angkatan tersebut dapat dilihat dari table 4.3 dibawah

Tabel 4.3
Deskripsi Data Demografi

Detail Data Demografi Angkatan	Frekuensi	
2014	11	11%
2015	9	9%
2016	6	6%
2017	12	12,2%
2018	13	13,3%
2019	20	20,4%
2020	27	27,6%
Jumlah	98	100%

Berdasarkan hasil tabel data demografi yang diatas menunjukkan bahwa subjek terbanyak yaitu angkatan 2020 : 27,6 %, 27 subjek, angkatan 2019 : 20,4% , 20 subjek, angkatan 2018 : 13,3%, 13 subjek, angkatan 2017: 12,2%, 12 subjek , angkatan 2016 : 6%, 6 subjek, angkatan 2015 : 9%, 9 subjek dan angkatan 2014 : 11%, 11subjek.

4.3.2 **Gambaran Data Penelitian**

Data dari penelitian ini akan disajikan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik lalu peneliti mengdeskripsikan berdasarkan skor maximum, minimum, mean dan standar deviasi. Data dibawah ini ialah hasil data skor empiric dan skor hipotetik pada table 4.4

Tabel 4.4
Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X	X	Mean	SD	X	X	Mean	SD
Prokratinasi Akademik	Max	Min			Max	Min		
	87	43	59,7	10,9	115	23	69	15,3

Hasil data rentan skor berupa nilai mean teoritik dan mean empirik. Mean teoritik adalah rata-rata skor skala penelitian yang diperoleh dari angka yang menjadi titik tengah skala tersebut. Sedangkan mean empirik adalah rata- rata skor data yang diperoleh dari angka yang merupakan rata-rata hasil penelitian.

Dari hasil analisis akan didapatkan mean teoritis dan mean empiris. Mean teoritis adalah rata-rata skor skala penelitian yang didapatkan dari

angka yang menjadi titik tengah dari nilai skala tersebut, sedangkan mean empiris adalah nilai tengah yang didapatkan berdasarkan skor data yang didapat dari penelitian yang dilakukan.

Skala kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang digunakan dalam penelitian ini berisi 23 item pertanyaan. Setiap item diberikan skor 1 untuk nilai terendah dan diberikan skor 5 untuk nilai tertinggi. Maka rentang maksimal dan minimal dalam skala ini adalah $5 \times 23 = 115$ sampai dengan $1 \times 23 = 23$. Mean di dapatkan dari nilai maksimal ditambahkan minimal dan dibagi dua, maka nilai mean 69. Untuk mendapatkan nilai standard deviasi, terlebih dahulu mendapatkan nilai *range* atau rentan nilai, nilai maksimal dikurang nilai minimal, didapatkan nilai *range* 92. Maka nilai standard deviasi dapat dihitung dengan hasil *range* dibagi $\sqrt{6} = 15,3$. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dapat dijelaskan bahwa data mean empiric lebih rendah dari pada data mean hipotetik. Jumlah skor data mean empirik adalah 59,3

Tabel 4.5
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Tabel 4.6
Kategorisasi Skor Gambaran Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	$x > 91,95$
Tinggi	$91,95 > x \leq 76,65$
Sedang	$76,65 \leq x \leq 61,35$
Rendah	$61,35 \leq x \leq 46,05$
Sangat Rendah	$X < 46,05$

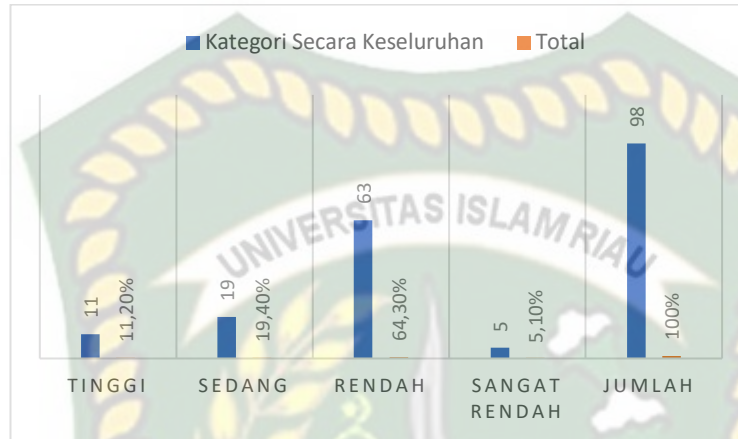
Berdasarkan hasil data tersebut dengan menggunakan rumus diatas maka dapat dilihat bahwa kategori untuk skala prokratinasi akademik pada mahasiswa di Fakultas Psikologi memiliki empat kategori diantaranya ialah sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Tabel 4.7
Rentang Nilai Kategori Skor Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa

Katagori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	11	11,2%
Sedang	19	19,4%
Rendah	63	64,3%
Sangat Rendah	5	5,1%
Jumlah	98	100%

Hasil dari analisis tabel di atas dapat diuraikan bahwa pada mahasiswa Psikologi UIR terkatagori tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. pada katagori tinggi 11,2%, 11 subjek, sedang 19,4%, 19 subjek, rendah 64,3%, 63 subjek, sangat rendah 5,1%, 5 subjek. Dari nilai tertinggi 64,3% pada katagori rendah maka mahasiswa Psikologi Islam Riau rendah dalam melakukan prokratinasi 64,3% berjumlah 63 subjek

4.3.3 Gambaran Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Secara Umum



Pada histogram di atas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan mahasiswa yang memiliki Prokratinasi akademik pada kategori rendah memiliki skor yang tinggi 64,3% sebanyak 63 subjek

Table 4.8
Katagorisasi Berdasarkan Angkatan

Katagorisasi	Angkatan						
	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Sangat rendah	0	1	0	1	0	2	1
Rendah	7	5	5	7	9	13	17
Sedang	3	0	0	2	4	4	6
Tinggi	1	3	1	2	0	1	3
Total	11	9	6	12	13	20	27

Katagorisasi berdasarkan Angkatan dapat dilihat pada Angkatan 2014 terdapat 11 subjek, 7 subjek berada pada katagori rendah, 3 subjek sedang, dan tinggi 1 subjek. Angkatan 2015 terdapat 9 subjek, 1 subjek pada katagori sangat rendah, subjek rendah, dan 3 subjek tinggi. Angkatan 2016 terdapat 6 subjek, 5 subjek pada katagori rendah, dan 1 subjek tinggi. Angkatan 2017 terdapat 12 subjek, 1 subjek pada katagori sangat rendah, 7 subjek rendah, 2 subjek sedag, dan 2 subjek tinggi. 2018

terdapat 13 subjek, 9 subjek pada katagori rendah, dan 4 subjek sedang. Angkatan 2019 terdapat 20 subjek, 2 subjek pada katagori sangat rendah, 13 subjek rendah, 4 subjek sedang, dan 1 subjek tinggi. Angkatan 2020 terdapat 27 subjek, 1 subjek pada katagori sangat rendah, 17 subjek rendah, 6 subjek sedang, 3 subjek tinggi.

Dalam katagori tinggi terdapat 11 subjek, sedang 19 subjek, rendah 63 subjek dan sangat rendah 5 subjek

Tabel 4.9
Chi-square tests

Pearson Chi-Square	Sig	Deskripsi
14,907	0,668	Tidak signifikan

Pada table *chi- square* dengan *asyp*. Sig 0.668, value 14.907, df 18 berdasarkan analisis diketahui bahwa tidak adanya perbedaan pada prokratinasi akademik berdasarkan Angkatan. Tidak ada perbedaan frekuensi yang signifikan dari masing-masing kategori prokratinasi untuk semua angkatan dimana mayoritas berada pada katagori rendah

4.4 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecenderungan perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR). Dapat diketahui bahwa prokratinasi akademik ialah adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, Kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana

dan kinerja actual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Sarafino, 2013)

Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokratinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa yaitu banyaknya waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokratinasi akademik dikategorikan menjadi dua, yaitu : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi psikologis dan fisik individu. Kondisi psikologi individu meliputi keadaan mental seperti takut gagal, cemas, sulit menyelesaikan kesulitan yang terjadi, sedangkan kondisi fisik meliputi bagaimana kondisi tubuh individu.

Berdasarkan hasil kategorisasi prokratinasi mahasiswa secara umum mahasiswa Psikologi UIR terkatagori tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. pada katagori tinggi 11,2%, 11 subjek, sedang 19,4%, 19 subjek, rendah 64,3%, 63 subjek, sangat rendah 5,1%, 5 subjek. Dari nilai tertinggi 64,3% pada katagori rendah maka mahasiswa Psikologi Islam Riau rendah dalam melakukan prokratinasi 64,3% berjumlah 63 subjek, dapat diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi rendah dalam melakukan prokratinasi. Dan berdasarkan hasil katagorisasi berdasarkan angkatan, diketahui responden terbanyak yaitu angkatan 2020 dengan 27 subjek diikutidengan angkatan 2019 dengan 20 subjek, angkatan 2018 dengan 13 subjek, angkatan 2017 dengan 12 subjek, angatakn 2014 dengan 11 subjek, angkatan 2015 dengan 9 subjek dan angkatan 2015

dengan 9 subjek. Berdasarkan hasil Dalam katagorisasi angkatan tinggi terdapat 11 subjek, sedang 19 subjek, rendah 63 subjek dan sangat rendah 5 subjek.

Berdasarkan skala yang telah disebar diketahui subjek terbanyak adalah angkatan 2020 yang berjumlah 27 subjek dan 2019 berjumlah 20 subjek, dengan masa study 1 tahun sampai dengan 2 tahun, yang masih memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akademik, Besarnya motivasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, Briordy (M. N. Ghufro, 2003: 29).

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang. Solomon & Rothblum (1984) juga mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. Seperti halnya yang telah di ungkapkan Burka dan Yuen 1983 (dalam Yemima Husetiya) bahwa terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor- faktor antara lain kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan,kesulitan dalam pengambilan keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figure otoritas,kurangnya tuntutan dari tugas, standart yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Sehingga mahasiswa mengalami terlambat dalam mengerjakan

tugas, tidak melaksanakan tugas dengan sengaja, menyelesaikan tugas namun tidak tuntas dll.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Herlambang (2014) menyatakan Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhamadiyah malang tergolong rendah. hal ini dibuktikan berdasarkan skala yang telah disebar diperoleh data subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah lebih banyak daripada subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Hal tersebut ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu dari 100 subjek yang dijadikan sampel penelitian hanya 43 subjek yang dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi tinggi yang berarti hanya 43% dari total subjek. Sedangkan subjek yang dikategorikan dalam kategori rendah berjumlah 57 subjek yang berarti 57% dari jumlah total subjek, hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu seperti seperti kecemasan, ketidakmampuan mengatur waktu, keinginan hasil yang terlalu sempurna, kontrol diri, kesulitan berkonsentrasi, keyakinan tak rasional, masalah pribadi, kejenuhan, harapan tak realistis, dan takut gagal. Sedangkan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain gaya

pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial. Kondisi fisik mahasiswa yang lelah dapat menghambatnya untuk mengerjakan tugas akademiknya, berkaitan dengan konsep dalam berperilaku.

Mahasiswa yang bertanggung jawab secara akademis harus memfokuskan diri terhadap mata kuliah yang dihadapi sehingga ilmu yang diberi mampu diterima dan diterapkan sampai skripsi, tetapi ada juga mahasiswa yang lebih dari 4 tahun masih belum menyelesaikan study (Mujahidah, 2014). Hal ini mengarah pada proses penundaan pekerjaan/tugas atau yang disebut dengan prokastinasi akademik, prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efisien dalam mengatur waktu untuk menghadapi suatu pekerjaan/tugas sehingga menimbulkan dampak negatif misalnya tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik serta dapat menimbulkan stres. Prokrastinasi akademik dianggap sebagai suatu hal yang negatif karena melibatkan sikap penundaan pekerjaan/tugas sehingga segala aktivitas akan terhambat (Mujahidah, 2014). Jika mahasiswa sudah sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik, maka ini menjadi masalah yang sangat perlu mendapat perhatian secara serius karena sebagaimana harapan dari sebuah institusi pendidikan, out put peendidikan diharapkan melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas agar mereka dapat bersaing dalam era sekarang ini dan mendatang. Namun bilamana perilaku prokrastiansi akademik sering dilakukan, akan dapat menjadi masalah tersendiri bagi

mereka, sehingga dapat pula dikatakan bahwa tingkat kedisiplinan mereka rendah, dan juga dapat dianggap sebagai salah satu indikator bahwa mahasiswa yang seperti ini belum bisa diharapkan menjadi sumber daya manusia seperti yang diharapkan (Herlambang, 2016)

Burka dan Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka dan Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka dan Yuen (2008), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan. Menurut Ferrari (Nugrasanti, 2006), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme.

Mahasiswa yang melakukan suatu tindakan prokrastinasi akademik mempunyai suatu karakteristik yang menggambarkan mahasiswa tersebut melakukan tindakan prokrastinasi. Seperti yang dikemukakan oleh Young (2004), karakteristik orang yang melakukan perilaku menunda yaitu :1) kurang dapat mengatur waktu, 2) percaya diri yang rendah, 3)

menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, 4) keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan, 5) manipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, 6) menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan, 7) merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Penulis menyadari selama penelitian ada beberapa kelemahan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu: (1) jumlah subjek yang tidak terlalu banyak sehingga dapat menyebabkan penelitian kurang representative. (2) responden penelitian yang tidak menyeluruh dan perbandingan jumlah responden yang berbeda, (3) populasi pada penelitian ini sempit sehingga generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Islam Riau. (4) pada penelitian ini menggunakan Teknik *sampling incidental (non probability)* sehingga tidak dapat menggambarkan hasil yang sebenarnya pada populasi peneliti

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Pada saat ini seluruh dunia termasuk Indonesia sedang dilanda wabah covid-19 yang membuat semua orang dalam perasaan cemas dan khawatir. Pada saat ini mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti pembelajaran secara online dan memenuhi tugas-tugasnya, namun seringkali pada saat mengerjakan tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokratinasi akademik yang disusun oleh Kusuma (2010) yang terdiri dari 23 aitem. Sampel penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *insidental sampling*. Analisis yang digunakan yaitu analisis statistic deskriptif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa prokratinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau mayoritas berada pada kategori rendah yaitu 64,3% atau sebanyak 63 mahasiswa. Jika ditinjau berdasarkan angkatan, tidak terdapat perbedaan signifikan frekuensi masing-masing

kategori pada semua angkatan yang diteliti, dimana prokratinasi akademik semua angkatan cenderung berada pada katagori rendah

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dari peneliti ini, maka ada bebebrapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti

1. Institusi Pendidikan

Bagi pihak dosen dapat membuat program untuk mengurangi prokratinasi akademik pada mahasiswa, seperti melakukan evaluasi dan bimbingan akademik secara berkala pada mahasiswa dan melakukan antisipasi pada mahasiswa yang melakukan penundaan dalam akademik

2. Bagi mahasiswa

Teruntuk mahasiswa disarankan menemukan solusi pada saat melakukan prokratinasi akademik. Untuk mengatasi prokratinasi, perlu memahami persoalan yang sedang terjadi. Artinya diperlukan analisis maupun pengamatan atas kondisi pada saat tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik. Cobalah untuk memahami kemampuan diri dan menyusun jadwal membuat daftar tugas dalam mengerjakan tugas, agar tidak ada tugas yang terlewatkan

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan prokratinasi akademik dapat

memperluas populasi, menggunakan teknik sampling probability dan mempertimbangkan variabel lain ditambahkan dalam penelitian ini



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Kusuma,L.W.A (2010). *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi.Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Ferrari, J., johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research, and treatment*. New York: Springer
- Ferrari, J. R., Tice, D. M. 200. *Procrastination as a self-handicap for man and women: A Task- Avoidance Strategy in a Laborarory Setting*. Journal of Reasearch in Personnality.
- Freeman, R. et al. 2010. *The stakeholder theory: The state of the art*. Cambrige: cambrig university press
- Ferrari, J.R., & Morales, J.F.D. (2007).*Perceptions of self-concept and selfpresentation by procratinators: furher evidence*. The Spanish journal of psychologi.10, 1. 91-96.
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). *Procrastination, Conscientiousness, Anxiety, and Goals: Exploring the Measurement and Correlates of Procrastination Among School-Aged Children*. Psychology in The School, 39, 385-398.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Sekar, R.A & Anne, F. (2013). *Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Jurnal Psikologi, (Online), 2(2): 50-80
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Anggraeni, P.D. (2007). *Prokratinasi pada manusia dalam penyelesaian skripsi*. Skripsi. Depok: Universitas Gundarama.
- Fauzia H.H. (2005). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Proktinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Psymphathic jurnal ilmiah psikologi. 2,2. 123-132

- Ghufron, M. n ., & Risnawati, R. S. 2010. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruz Media
- Ghufron, M. 2011. *teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Wulan, D. A., & Abdullah, S. M. (2014). *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi*. Jurnal Sosio-Humaniora Vol. 5 No. 1, 55-74
- Putri, Noviyanti Ririn. (2020). *Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(2), Juli 2020, 705-709
- Tatan, T. Z. M. (2012). *Analisis prokrastinasi tugas akhir/skripsi*. *Formatif*, 2(1), 234966.
- Widayati, S., Hotimah, N., & Rakhmawati, N. I. S. (2020). *Respon Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Daring*. *Child Education Journal*, 2(1), 48–52
- Miskanik, M., Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). *Efektivitas teknik manajemen stres dalam konseling kelompok untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir*. Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra
- Risdiantoro, R., & Iswinarti, H. N. (2016). *Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa*. *Pshychology & Humanity*, 19(20), 360–373
- Utomo, D. (2010). *Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokratinasi akademik*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). *Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*. 17(1), 1-18.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94
- Steel, P. (2010). *Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?* *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934
- Purnama, S. S. (2016). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Herlambang.T (2014). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir Di Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang

