

Task aversiveness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Rochmah Kurniawati¹, Herlan Pratikto², Suhadianto^{3*}

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: suhadianto@untag-sby.ac.id

Published: 2022-02-06	Abstract <p><i>This study aims to determine the relationship between task aversiveness and academic procrastination in students who take online lectures. This study involved 81 students as participants who were selected using incidental sampling technique. The variables in this study were measured using the academic procrastination scale and the task aversiveness scale. The data analysis technique in this study uses Spearman's Rho correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient $r_{xy} = 0.913$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). That is, there is a very significant positive relationship between task aversiveness and academic procrastination. The results of this study reveal that there is a very significant positive relationship between task aversiveness and academic procrastination. The effective contribution of the task aversiveness variable to the academic procrastination variable is 87.6%.</i></p> <p>Keywords: Task Aversiveness, Academic Procrastination.</p>
	Abstrak <p><i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Penelitian ini melibatkan 81 mahasiswa sebagai partisipan yang dipilih dengan menggunakan teknik insidental sampling. Variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala task aversiveness. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Spearman's Rho. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi $r_s = 0,913$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik. Adapun sumbangan efektif dari variabel task aversiveness terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 87,6%</i></p> <p>Kata kunci: Task Aversiveness, Prokrastinasi Akademik.</p>

Copyright © 2022. Rochmah Kurniawati, Herlan Pratikto, Suhadianto

Pendahuluan

Mahasiswa yang secara usia sudah memasuki fase remaja akhir atau bahkan beberapa telah memasuki fase dewasa awal seharusnya memiliki tanggung jawab yang besar terhadap studinya. Namun demikian faktanya mahasiswa sering menunda-nunda ketika dosen memberikan tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah psikologis seperti rasa bersalah dan cemas, akan tetapi mahasiswa tersebut kurang mampu untuk mengurangi rasa malas (menunda-nunda) tugas yang ada (LaForge, 2005).

Penelitian yang menunjukkan tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa menurut Suhadianto (2019) di sebuah Universitas terakreditasi A di Surabaya menunjukkan bahwa terdapat dampak negative, hal itu dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan sebanyak 73% siswa menunda melakukan tugas menyiapkan makalah, 61,8% siswa menunda tugas belajar, 76,8% siswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 54,4 % siswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% siswa terlambat masuk kelas.

Hasil pengamatan peneliti dari mahasiswa mulai dari angkatan 2017 hingga 2019 Untag Surabaya (yang mengikuti pengisian angket) juga menunjukkan hal yang serupa, mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas, menunda mengumpulkan tugas jika dirasa tugas tersebut sulit, serta lebih cenderung menunggu tugas teman sekelasnya apabila tugas tersebut dirasa cukup sulit untuk diselesaikan.

Prokrastinasi dapat dilihat ketika seorang mahasiswa cenderung mementingkan tugas pribadi yang menurutnya lebih menyenangkan dibandingkan tugas-tugas yang diberikan oleh bapak/ibu dosen, (Steel & Ferrari, 2013). Prokrastinasi akademik yaitu suatu perilaku yang menonjol dan menimbulkan rasa cemas pada saat mengerjakan tugas berlangsung, Hal tersebut bisa terjadi dengan siapapun tanpa melihat tingginya pendidikan ataupun usia sehingga dapat memunculkan sifat terkait prokrastinasi akademik (Ferrari, 2010; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016).

Dampak prokrastinasi mahasiswa terdapat 7 bagian, antara lain perasaan yang meliputi rasa cemas, gelisah, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol. Pikiran meliputi selalu teringat tugas yang belum terselesaikan akan tetapi tidak ada tindakan untuk menyelesaikannya, hingga bisa menilai bahwa individu tersebut selalu merasa gagal.

Perilaku meliputi malas mengerjakan tugas dengan pemikiran atau alasan lainnya, sering terlambat mengumpulkan tugas dan sering terburu-buru dalam mengerjakan tugas. Positif yang dimaksud ialah individu tersebut merasa tertantang akan tugas yang diberikan oleh dosen sehingga merasakan ketenangan yang bersifat sementara hingga tugas itu mendekati waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan. Fisik sangat berdampak pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dikarenakan dengan sikap yang sering terburu-buru membuat lebih mudah kelelahan, sulit tidur, kepala pusing, hingga malas makan yang lebih cenderung kurang menjaga kesehatan diri sendiri.

Dampak pada akademik mahasiswa akan terlihat pada hasil nilai yang diperoleh, apa yang dikerjakan tidak maksimal, sehingga dapat memicu malas kuliah. Moral mahasiswa akan tergantung dengan orang lain (mencontek), sehingga dapat memicu penilaian negatif dari orang lain dan merasa ketidaknyamanan diri sendiri terhadap dosen (Suhadianto & Nindi Pratitis, 2020). Hal ini dapat diperkuat melalui penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa seseorang akan merasakan cemas dan berlebihan lebih cenderung meninggalkan tugas-tugas yang diberikan karena ketidaknyamanannya terhadap tugas tersebut (Ivan, 2013).

Task aversiveness merupakan suatu kondisi dimana individu merasa terganggu dan tidak nyaman akan situasi yang disebabkan oleh suatu tugas (Stell, 2007). Berbeda dengan

pendapat Ferrari, Mason & Hammer (2006), bahwa task aversiveness merupakan sebuah ciri-ciri tugas yang memicu individu mempersepsikan bahwa tugas tersebut adalah sulit, tidak menyenangkan, dan tidak memiliki kenikmatan tersendiri sehingga, memerlukan usaha yang lebih besar untuk memahami dan menyelesaikan dengan tepat waktu.

Prokrastinasi akademik dan task aversiveness saling memberikan dampak negatif terhadap tingkat akademik mahasiswa, sebab sama-sama memunculkan perilaku menghindar akan tugas akademik yang disebabkan oleh respon yang berbeda dan kurangnya motivasi serta kurang mampu memaknai arti dari sebuah tugas (Procee, Kamphorst, Wissen, & Meyer, 2013).

Berdasarkan pembahasan diatas, task aversiveness dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa karena adanya dorongan kondisi terganggu dan tidak nyaman akan situasi sehingga menyebabkan rasa malas, bosan, dan keinginan untuk menghindar terhadap suatu tugas yang dirasa sangat sulit, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yaitu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positif yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random dan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang bersifat kuantitatif (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan korelasional dimana yang dilakukan oleh peneliti pada berbagai bidang diantaranya pendidikan, sosial, maupun ekonomi dengan berbatas pada penafsiran hubungan kausalitas atau dapat diartikan sebagai prinsip sebab-akibat (Emzir, 2009). Variabel pada penelitian ini adalah *Taks Aversiveness* (X) dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Y).

Prokrastinasi akademik merupakan jenis perilaku yang didasari pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, karakteristik dari prokrastinasi yaitu adanya perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang sudah diberikan, serta kecenderungan untuk tidak memprioritaskan kebutuhan dan kepentingan yang seharusnya seperti halnya bermain game, jalan-jalan, dan lain sebagainya.

Tingkatan pada prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui besar skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa. Apabila semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitupula sebaliknya, semakin tingginya skor total prokrastinasi yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa angkatan 2017 hingga angkatan 2019 fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berdasarkan data yang tertera dari Biro Akademik diketahui terdapat 631 mahasiswa. Populasi mahasiswa dipilih berdasarkan data yang ada ialah banyaknya kasus penundaan tugas akademik (*prokratinasi*) terjadi di kalangan mahasiswa. Menurut Cohen (2007) berpendapat bahwa semakin besar sample dari besarnya populasi yang ada artinya semakin baik, akan tetapi terdapat jumlah batas minimal yang harus diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 30 sampel. Perhitungan banyaknya jumlah subyek penelitian menggunakan rumus slovin dapat diketahui bahwa

yang akan digunakan adalah 245 orang sebagai subjek penelitian.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala task aversiveness. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert jenis *Favorable* dan *unfavorable*. Pada setiap pernyataan *favorable* akan diberikan alternatif lima jawaban dengan bobot sebagai berikut : Sangat Sesuai (SS) dengan bobot 5, Sesuai (S) dengan bobot 4, Netral (N) dengan bobot 3, Tidak Sesuai (TS) dengan bobot 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan bobot 1.

Tabel 1
Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Prokrastinasi Akademik	0,919	28
Task Aversiveness	0,900	26

Teknik Analisis Data

Teknik analisis Pada penelitian ini analisis data menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program *SPSS versi 25.0 for windows*. korelasi *Spearman's Rho* merupakan salah satu bentuk statistik non-parametrik, kegunaan korelasi *Spearman's Rho* adalah untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Kaidah uji signifikan hasil uji korelasi adalah jika $(p) < 0,01$ maka terdapat korelasi yang sangat signifikan, jika $(p) < 0,05$ maka terdapat korelasi yang signifikan, sedangkan jika $(p) > 0,05$ artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara dua variabel (Hadi, 2017).

Hasil

Uji Asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk Test* dengan bantuan program *SPSS versi 25.0 for windows* diperoleh hasil pada skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai sebesar $p = 0,030$ ($p < 0,05$) maka dinyatakan sebaran data berdistribusi tidak normal. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *task aversiveness* dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh dengan $p = 0,951$ ($p > 0,05$). Oleh karena $p > 0,05$ maka hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik adalah linear.

Tabel 2
Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		Keterangan
	Statistic	Sig.	
Prokrastinasi Akademik	0,966	0,030 ($p < 0,05$)	Terdistribusi Tidak Normal

Tabel 3

Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Task Aversiveness - Prokrastinasi Akademik	0,582	0,951	Linier

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's Rho diperoleh skor $r_{xy}=0,913$ dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,000$) yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan koefisien korelasi (r_{xy}) 0,913 pada taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,00$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi skor *task aversiveness* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah skor *task aversiveness* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi "terdapat hubungan positif antara *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa" dinyatakan diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketidaknyamanan terhadap tugas yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan tinggi. Temuan ini sesuai dengan penelitian Premadyasari Dianrika (2012) yang melaporkan adanya hubungan positif antara prokrastinasi dengan *task aversiveness* (tergolong tinggi yaitu sebesar 40,6%). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Magvirasari L, dkk. (2016) dengan 100 mahasiswa dari populasi 516 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa terdapat pada kategori sangat rendah antara hubungan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik dengan diperoleh koefisien korelasi $r = 0,508$; $p = 0,000$.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad R., & Mudjiran M., (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik dengan $r_{xy} = 0,826$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti jika semakin tinggi tingkat *task aversiveness* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Task aversiveness merupakan perasaan tidak nyaman pada tugas yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *task aversiveness* yang tinggi akan merasa bosan, serta memiliki rasa tidak suka atau benci terhadap tugas yang diberikan, dan frustrasi karena penugasan yang sulit dan susah untuk fokus terhadap tugas yang ada, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk mengindar dari tugas-tugas tersebut. Hal-hal ini dapat terjadi karena mahasiswa kurang dalam penguasaan materi, kurang mampu mengontrol diri sendiri, serta kurangnya dorongan untuk menyelesaikan pengerjaan dengan baik dan tepat waktu. Ketika mahasiswa merasa tidak suka, bosan, dan menganggap tugas-tugas tersebut terlalu sulit maka mahasiswa akan cenderung untuk menghindari tugas tersebut dengan mengulur waktu pengerjaan sehingga tugas tidak terselesaikan atau tugas terselesaikan namun kurang maksimal karena mengerjakan secara terburu-buru. Selain itu, menyebabkan rasa cemas yang berujung depresi, tingginya tingkat kesalahan dan banyak waktu terbuang, selain itu juga menyebabkan rendahnya motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa. Hal tersebut merupakan ciri-ciri dari mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik. sebagaimana dikatakan oleh Bunt an

Pychy (2000) bahwa *task aversiveness* merupakan perasaan berupa ketidaknyamanan atau kurangnya kesenangan pada karakteristik tugas akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda untuk memulai bahkan menyelesaikan tugas yang mengakibatkan frustrasi, rasa marah, rasa bersalah, menurunnya prestasi akademik, hilangnya kesempatan, serta hilangnya waktu dengan sia-sia. Namun prokrastinasi juga memiliki dampak positif tetapi bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi *stres* dan *bad mood*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik, dan memberi sumbangan efektif sebesar 87,6%. Hal ini dapat diartikan bahwa *task aversiveness* sebagai satu faktor sangat penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Adapun sisa persentase sebesar 12,4 % menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik, seperti: faktor lingkungan sekolah dan tempat tinggal, fasilitas yang kurang memadai dan kurangnya tanggungjawab, serta kondisi fisik individu.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat korelasi positif dan sangat signifikan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil penelitian ini mendukung teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya. Penelitian Rizaldi (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di universitas atau perguruan tinggi yang diteliti mengenai mahasiswa bidikmisi yang memiliki IPK di bawah standar yang dipengaruhi oleh keengganan dalam belajar (*task aversiveness*) sehingga dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Hasil ini juga mendukung penelitian dari Lay (1997), mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan ketidaknyamanan dalam melakukan tugas baik tugas jangka pendek dan jangka panjang, diperoleh hasil bahwa skor kenyamanan berbanding terbalik dengan skor ketidaknyamanan terhadap tugas, yang pada akhirnya membuat individu menunda untuk mengerjakan tugas.

Hal itu dapat dilihat dari fisik, dimana individu kurang mampu dalam mengontrol kondisi fisik terutama ketika merasa ngantuk dan lelah dengan berbagai aktivitas sebelumnya yang mengabaikan kesenangan waktu antara rencana dan perilaku tidak sesuai, dapat dilihat melalui psikis individu, dimana ketika individu kurang memahami teori yang sudah dijelaskan dosen dan individu kurang kreatif, serta kurangnya motivasi dalam menyikapi hal tersebut, sehingga individu menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang akan berdampak keterlambatan pengumpulan tugas sesuai jadwal yang telah diberikan. (Blunt dan Pychyl, 2000).

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan tugas yang kurang baik seperti tidak menyukai adanya tugas yang diberikan, merasa tugas tersebut sulit dan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut dapat menimbulkan sikap menunda penyelesaian tugas atau prokrastinasi akademik. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk lebih menerima tugas yang diberikan oleh dosen dengan menikmati proses pengerjaan tugas tersebut, mencari materi atau sumber bacaan agar dapat dengan mudah menyelesaikan tugas tersebut sehingga mengurai terjadinya prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah terdapat hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi pada mahasiswa. *task aversiveness* adalah suatu perilaku penundaan tugas yang dapat dipengaruhi melalui kurang penguasaan materi, kurang mampu mengontrol diri sendiri, dan kurangnya dorongan untuk menyelesaikan pengerjaan tugas

dengan baik dan tepat waktu, sedangkan prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang muncul dikarenakan terjadinya ketidaknyamanannya individu terhadap tugas yang diterimanya, sehingga muncul perilaku menunda untuk memulai bahkan menyelesaikan tugasnya.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 hingga angkatan 2019 fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dari 245 mahasiswa yang diberikan skala pengukuran, hanya 81 mahasiswa yang mengisi skala pengukuran tersebut. Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala *task aversiveness* untuk variabel *task aversiveness* dan skala prokrastinasi akademik untuk variabel prokrastinasi akademik dengan metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,913 pada taraf signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *task aversiveness* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah skor *task aversiveness* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik.

Referensi

- Aprianti, K. D. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Niaga Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Afzal, S., & Jami, H. (2018). *Prevalence of academic procrastination and reasons aacademic procrastination in university students. Journal of Behavioural Sciences, 28(1)*.
- Azwar, Z. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ahmad, R., & Mudjiran, M. (2019). *Hubungan Task Aversiveness Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Fip Unp. Jurnal Riset Psikologi, 2019(3)*.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). *Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. Personality and Individual Differences, 28(1)*, 153–167. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00091-4
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you Do It, What To Do About It*. New York : Perseus Books Group.
- Cohen, L., Minion, L., & Morrison, K. 2007. *Research Methods in Education (6th ed.)*. London, New York: Routledge Falmer.
- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada.
- Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., & Mc Cown, William G. (1995). *Procrastination and task avoidance; theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Gunawinata, V, A, R., Nanik., & Lasmono, H, K. (2008) *Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi. Anima, Indonesian Psychological Journal, 23(3)*, 256-257.

-
- Ferrari, J. R., Mason, C. P., & Hammer, C. (2006). *Procrastination as a Predictor of Task Perceptions: Examining Delayed and Non-Delayed Tasks Across Varied Deadlines. Individual Differences Research*, 4(1), 28–36.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, Rini, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Huda, M.J.S. (2015). *Perbandingan prokrastinasi akademik menurut pilahan jenis kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Palastren*, 8(2), 423-438.
- Imam Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jannah, Miftahul (2014). *Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Jurnal BK UNESA*, 4 (3), 1-8.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now*. New York: The McGraw- Hi Compnies, Inc.
- Lalo, Kalfaris. (2018). *Menciptakan Generasi Milenial Berkarakter dengan Pendidikan Karakter guna Menyongsong Era Globalisasi. Jurnal Ilmu Kepolisian*. 12(2).
- Kurniawan, Edy, Drajat. (2017). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. Jurnal Konseling GUSIGANG*. 3(1).
- LaForge, M. (2005). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Diunduh 4 September, 2006, dari <http://abe.villanova.edu/proc2005/laforge.pdf>
- Linra, Magvirasari. L. (2016). *Hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Mustakim. (2015). *Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan. Skripsi. Universitas Medan Area. Sumatera Utara*.
- Mudjiran, Rizaldi Ahmad (2019). *Hubungan Task Aversiveness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi FIP*.
- Marda, S., Sunawan, S., & Kurniawan, K. (2019). *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 62-66.
- Nur, M, Wangid,. (2014). *Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang Harus di Hilangkan. TAZKIYA, Journal Of Psychology*. 2(2).
- Nisfa Lindia, & Ria Okfrima. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa KORPS Sukarela Palang Merah Indonesia (KRS PMI) Di Universitas Negeri Padang. Jurnal PSYCHE* 165.
- Purnama, S.S. (2014). *Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682-692.
- Procee, R., Kamphorst, B., Wissen., A., & Meyer, J. J. (2013). *A Formal Model Of Procrastination. BNAIC 2013: Proceedings of the 25th Beneux Conference on Artificial Intelligence*, 152-160.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Suhadianto, N. P. (2019). *Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. RAP UNP*, 10(2), 204–223.
- Sebastian, Ivan. (2013). *Never Be Afraid Hubungan Antara Fear Of Failure Dan Prorastinasi Akademik. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2(1).

- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). *Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinations'characteristics from a global sample*, *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Steel, P. (2007). *The nature o procrastination: A meta-analytical riview and theoretical review quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). *Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinations'characteristics fro Sugiyono & Agus Susanto. 2015. Cara Muah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta : Bandung.
- Solomon, L.J., & Rothblum, W. (2000). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.
- Solomon, L., J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psyhcology*, 31(4), 503-509, doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.
- Solomon L. J & Rothblum (1984). Dalam penelitian Ramadhan Restu. R, dkk (2016). *Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement)*. Vol. 1. Hal. 154 -159
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono & Agus Susanto. 2015. *Cara Muah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta : Bandung.
- Tuckman, B.W. & Sexton, T.L (1989). *The effect of feedback or procrastination. Paper given at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA*.
- Zuraida, Z. (2019). *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30-41