

EKSPLORASI FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN STRATEGI UNTUK PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Suhadianto, Nindia Pratitis
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
suhadianto@gmail.com

Submitted: 2019-10-31

Published: 2020-12-14

DOI: 10.24036/rapun.v10i2.106266

Accepted: 2020-11-12

Abstract: Exploration of Causes, Impact and Strategy for Handling Academic Procrastination in Students. Academic procrastination has occurred throughout human life, but until now this behavior still continues to occur, even experienced by undergraduate and postgraduate students, so efforts to resolve must continue. This study aims to explore the causes, impacts, and strategies for handling academic procrastination in students. The subjects of this study were 20 students of the Faculty of Psychology at an A accredited university in Surabaya, taken purposively. This research is descriptive qualitative research, making it possible to explore subjective experiences in greater depth. Data collection techniques in this study used open questions and in-depth interviews. The data obtained is then verbally digitized and analyzed to find themes related to the research objectives. The results found 10 categories and 25 sub-categories of internal factors causing academic procrastination, 3 categories, and 10 sub-categories of external factors causing academic procrastination. There are 8 categories and 32 impact sub-categories of academic procrastination. The handling strategies used by students vary greatly, most of which choose to motivate themselves and take notes on task reminders in writing. This study provides a very comprehensive picture so that it can be used as a reference in explaining and handling academic procrastination in students.

Keywords: factors causing academic procrastination, the impact of academic procrastination, handling academic procrastination

Abstrak: Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Prokrastinasi akademik telah terjadi sepanjang kehidupan manusia, tetapi hingga saat ini perilaku tersebut masih terus terjadi, bahkan banyak dialami oleh mahasiswa sarjana dan pasca sarjana, sehingga upaya untuk penyelesaian harus terus dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa Fakultas Psikologi di sebuah universitas ter-akreditasi A di Surabaya, yang diambil secara *purposive*. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, sehingga memungkinkan untuk menggali pengalaman subjektif secara lebih mendalam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan terbuka dan wawancara mendalam. Data yang diperoleh kemudian dibuat verbatim secara digital dan dianalisis untuk menemukan tema-tema yang terkait dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian menemukan 10 kategori dan 25 sub kategori faktor internal penyebab prokrastinasi akademik, 3 kategori dan 10 sub

kategori faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik. Ada 8 kategori dan 32 sub kategori dampak dari prokrastinasi akademik. Strategi penanganan yang digunakan mahasiswa sangat bervariasi, yang sebagian besar memilih menggunakan memotivasi diri dan membuat catatan pengingat tugas secara tertulis. Penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam menjelaskan dan menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: faktor penyebab prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik, penanganan prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Perilaku menunda menyelesaikan tugas-tugas penting dengan mengalihkan ke tugas-tugas yang lebih menyenangkan atau sering disebut dengan prokrastinasi, telah terjadi sejak zaman Mesir dan Yunani Kuno. Bukti bahwa prokrastinasi telah terjadi sejak zaman Mesir dan Yunani Kuno, salah satunya dapat dibuktikan dengan karya Hesiod di tahun 800 SM. Karya tersebut mengecam perilaku menunda-nunda pekerjaan yang menyebabkan banyak kegagalan (Steel & Ferrari, 2013).

Tidak semua perilaku menunda dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Berdasar pada beberapa definisi prokrastinasi yang ada, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja dan tidak rasional serta memiliki dampak negatif kepada pelaku (Steel & Klingsieck, 2016; Klingsieck, 2013; Zacks & Hen, 2018)

Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai domain kehidupan seperti kesehatan, keluarga, kegiatan rutinitas, pekerjaan dan akademik (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi yang terjadi pada bidang akademik, disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Ferrari, 2010; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016).

Meskipun prokrastinasi telah terjadi sejak zaman Mesir dan Yunani Kuno, sampai sekarang masalah tersebut masih banyak terjadi dalam bidang akademik, bahkan banyak terjadi pada mahasiswa sarjana dan pasca sarjana (Klassen et al., 2010). Artinya prokrastinasi akademik tidak memandang status dan tingkat pendidikan (Burka & Yuen, 2008), sehingga dapat terjadi kepada siapa saja.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswa di Perguruan Tinggi cenderung melakukan penundaan secara teratur (Klingsieck, 2013). Penelitian lainnya menyebutkan sebanyak 80% mahasiswa di Perguruan Tinggi telah melakukan prokrastinasi akademik (Steel & Ferrari, 2013).

Prokrastinasi akademik juga banyak dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Penelitian Purnama, (2014) menemukan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 12% melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62% dalam kategori sedang dan 21% dalam kategori tinggi. Bahkan penelitian Huda (2015) menemukan sebanyak 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 500 mahasiswa Universitas ter-akreditasi A di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas (Suhadianto,2019).

Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa ini harus mendapatkan perhatian yang serius, sebab jika dibiarkan dapat berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, stres, depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain (Krause & Freund, 2014; Kim & Seo, 2015). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi faktor penyebab, dampak dan strategi yang efektif untuk menangani prokrastinasi akademik.

Sebelum ini telah banyak penelitian kuantitatif yang meneliti faktor penyebab prokrastinasi akademik menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian-penelitian tersebut telah mendapatkan informasi tentang faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik. Faktor internal adalah kondisi fisik dan psikologis individu seperti kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan keyakinan diri (Ferrari, 2010; Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, 2017). Adapun faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit (Ferrari, 2010; Shalev,2018).

Penelitian kuantitatif yang meneliti tentang strategi penanganan prokrastinasi akademik juga telah banyak dilakukan. Penelitian Knaus, (2010) menemukan pengaruh manajemen waktu, *self-talk*, dan membuat catatan terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Penelitian lain menemukan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ozer, Demir, & Ferrari, 2013)

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat korelasi antar variabel-variabel psikologis dengan prokrastinasi akademik dan lebih banyak meneliti faktor-faktor internal, sehingga pengaruh faktor-faktor eksternal kurang mendapatkan perhatian. Selain itu penelitian-penelitian sebelumnya mungkin kurang memperhatikan faktor budaya.

Diperlukan upaya untuk lebih mengeksplorasi faktor-faktor penyebab, dampak dan strategi penanganan prokrastinasi akademik, salah satunya adalah melalui penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif lebih memungkinkan bagi peneliti untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengalaman subjektif setiap mahasiswa (Creswell, 2014).

Penelitian tentang faktor penyebab dan dampak prokrastinasi akademik dengan pendekatan kualitatif telah dilakukan oleh (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013), hasilnya ditemukan 20 kategori dan 81 sub kategori faktor-faktor yang menjadi penyebab dan menjadi dampak prokrastinasi akademik. Kategori-kategori tersebut sebagian belum pernah ditemukan dalam penelitian kuantitatif. Ini membuktikan bahwa meskipun telah banyak penelitian kuantitatif yang meneliti faktor penyebab, dampak dan strategi penanganan. Penelitian kualitatif masih sangat diperlukan.

Saat ini di Indonesia belum ada penelitian tentang faktor penyebab, dampak dan penanganan prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Dengan demikian penelitian ini menjadi penting dilakukan agar diperoleh gambaran lebih mendalam mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia.

Berdasar pada kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa?; 2) apa saja dampak yang dirasakan oleh mahasiswa setelah melakukan prokrastinasi akademik?; 3)

strategi apa yang biasa digunakan oleh mahasiswa untuk menangani prokrastinasi akademik?.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang faktor penyebab, dampak dan strategi penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang menekankan pada analisis terhadap angka. Penelitian ini akan lebih menekankan pada data-data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas terakreditasi A di Surabaya (13 perempuan dan 7 laki-laki) yang diambil secara *purposive*, dengan kriteria: 1) mahasiswa aktif; 2) pernah melakukan prokrastinasi akademik. Proses pengambilan subjek penelitian dilakukan oleh peneliti melalui penyebaran informasi di group WhatsApp mahasiswa dan Dosen Pembimbing Akademik (DPA). Melalui penyebaran informasi tersebut, ada 98 mahasiswa yang mendaftarkan diri dan menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Dari 98 mahasiswa tersebut kemudian dipilih 20 mahasiswa secara *purposive* sebagai subjek dalam penelitian ini.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap. Pada tahap pertama, peneliti menggunakan pertanyaan terbuka dan pada tahap kedua peneliti menggunakan wawancara mendalam. Secara rinci proses pengambilan data dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pengambilan data melalui pertanyaan terbuka, dilakukan peneliti dengan meminta kepada 20 mahasiswa yang telah terpilih sebagai subjek penelitian untuk mengisi beberapa pertanyaan terbuka secara daring melalui *google form*. Pertanyaan terbuka diawali dengan pemberian penjelasan tentang definisi prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian dan dilanjutkan dengan memberikan beberapa pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif subjek penelitian. Pertanyaan yang diajukan seperti: 1) faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik?; 2) apa dampak yang anda rasakan setelah melakukan prokrastinasi akademik?; 3) apa strategi yang biasanya anda gunakan untuk menangani prokrastinasi akademik?.

Pengambilan data melalui wawancara mendalam menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dilakukan kepada 4 (empat) subjek penelitian. Wawancara dilakukan guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor penyebab

dan dampak dari prokrastinasi akademik mahasiswa. Wawancara ini utamanya dilakukan untuk memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai efektivitas strategi penanganan prokrastinasi akademik yang biasa digunakan oleh mahasiswa. Proses wawancara berlangsung 30 sampai dengan 45 menit untuk setiap subjek.

Data penelitian yang diperoleh peneliti kemudian dibuat transkrip atau verbatim secara digital dan dilakukan analisis isi melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) penyandian terbuka (*open coding*), pada tahap ini peneliti akan melakukan pemeriksaan data dan meringkas menjadi kategori atau kode analisis awal; 2) penyandian aksial (*axial coding*), pada tahap ini peneliti menyusun kode, dan menemukan kategori analitis utama; 3) penyandian selektif (*selective coding*), pada tahap ini peneliti akan memeriksa kode-kode sebelumnya untuk mengidentifikasi dan

memilih data yang akan mendukung kategori penyandian konseptual yang telah dikembangkan. Hasil akhir dari analisis isi yang dilakukan akan diperoleh kategori-kategori atau sub kategori dari permasalahan yang sedang diteliti. Kategori-kategori atau sub kategori yang telah ditemukan kemudian disajikan dalam bentuk persentase guna memperoleh gambaran yang objektif.

Guna menjamin validitas hasil penelitian, peneliti menggunakan triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan antara jawaban-jawaban subjek penelitian pada pertanyaan terbuka dengan jawaban-jawaban subjek yang diberikan pada saat wawancara. Upaya untuk meningkatkan validitas penelitian juga dilakukan dengan menunjukkan hasil analisis data kepada subjek penelitian, guna memastikan bahwa hasil analisis data telah sesuai dengan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian.

Tabel 1. Data demografi subjek penelitian berdasarkan semester dan jenis kelamin

| Semester | Jenis Kelamin | | Jumlah |
|---------------|---------------|-----------|-----------|
| | Laki-Laki | Perempuan | |
| I | 1 | 0 | 1 |
| IV | 2 | 4 | 6 |
| VI | 0 | 1 | 1 |
| VIII | 3 | 6 | 9 |
| XII | 1 | 2 | 3 |
| Jumlah | 7 | 13 | 20 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh melalui pertanyaan terbuka dan wawancara kemudian dibuat verbatim dan dianalisis untuk menemukan tema-tema utama atau kategori-kategori dan sub kategori. Setelah ditemukan kategori atau sub kategori kemudian disajikan dalam bentuk persentase. Frekuensi dan persentase pada setiap kategori diperoleh dengan cara

menjumlahkan berapa banyak subjek penelitian yang memberikan respons pada setiap kategori tersebut.

Tabel 2 dan tabel 3 di bawah ini menjelaskan faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Faktor Internal Penyebab Prokrastinasi Akademik

| Kategori | Sub kategori | Total subjek (N=20) | |
|--|---|---------------------|----|
| | | F | % |
| Persepsi terhadap tugas | Menilai format tugas kurang jelas | 2 | 10 |
| | Menilai waktu pengumpulan tugas masih lama | 16 | 80 |
| | Menilai tugas terlalu sulit | 16 | 80 |
| | Menilai tugas terlalu mudah | 3 | 15 |
| | Menilai tidak terlalu penting | 2 | 10 |
| Persepsi terhadap mata kuliah | Tidak menyukai mata kuliah tertentu | 2 | 10 |
| | Kurang memahami tujuan mempelajari mata kuliah tertentu | 2 | 10 |
| Afektif | Cemas | 3 | 15 |
| | Stres | 2 | 10 |
| | Takut salah | 3 | 15 |
| Kognitif | Sulit berkonsentrasi | 2 | 10 |
| | Keterampilan diri | | |
| | Kemampuan manajemen waktu yang rendah | 2 | 10 |
| | Kurang bisa membuat prioritas | 3 | 15 |
| Kepribadian | Malas | 16 | 80 |
| | Lupa | 4 | 20 |
| Kehendak Fisik | Motivasi yang rendah | 6 | 30 |
| | Kelelahan | 5 | 25 |
| Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan | Bermain game | 2 | 10 |
| | Bermain HP | 6 | 30 |
| | Menonton TV | 2 | 10 |
| | Mengerjakan sesuatu yang tidak perlu | 3 | 15 |
| Melakukan kegiatan lain yang positif | Menyalurkan hobi | 2 | 10 |
| | Mengumpulkan bahan yang diperlukan | 3 | 15 |
| | Sibuk bekerja | 4 | 20 |
| | Melakukan kegiatan keluarga | 4 | 20 |

Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa seperti disajikan pada tabel 2, dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, yaitu: 1) persepsi terhadap tugas. Pada kategori ini menilai waktu

pengumpulan tugas yang masih lama dan menilai tugas terlalu sulit menjadi faktor penyebab yang paling banyak dialami oleh mahasiswa (masing-masing sebesar 80%); 2) persepsi terhadap mata kuliah. Tidak

menyukai mata kuliah dan kurangnya pemahaman tentang tujuan mempelajari mata kuliah tertentu, menyebabkan prokrastinasi akademik sebesar 10%; 3) afektif. Perasaan cemas terhadap pelajaran dan stres juga menjadi penyebab prokrastinasi akademik, meskipun hanya 10% dan 15%; 4) kognitif.; 5) kepribadian (malas menjadi faktor penyebab prokrastinasi sebesar 80%); 6) keterampilan diri (seperti manajemen waktu yang rendah); 7) fisik (seperti kelelahan); 8) kehendak (seperti motivasi yang rendah); 9) melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan (seperti menonton TV); 10) melakukan kegiatan lain yang positif (seperti menyalurkan hobi).

Tabel 3. Faktor Eksternal Penyebab Prokrastinasi Akademik

| Kategori | Sub kategori | Total subjek (N=20) | |
|---------------------|--|---------------------|----|
| | | F | % |
| Dosen | Dosen memberikan tugas terlalu banyak | 7 | 35 |
| | Dosen kurang menyenangkan | 5 | 25 |
| | Dosen kurang bisa memberikan penjelasan | 6 | 30 |
| | Dosen terlalu menakutkan | 6 | 30 |
| | Dosen memberikan batas waktu pengumpulan tugas yang pendek | 2 | 10 |
| | Dosen terlalu memberikan toleransi | 7 | 35 |
| Lingkungan akademik | Teman yang suka menunda-nunda | 15 | 75 |
| | Teman yang kurang bisa bekerja sama | 2 | 10 |
| Institusi | Regulasi kampus yang terlalu longgar | 3 | 15 |
| | Sulitnya memperoleh referensi di perpustakaan | 5 | 25 |

Faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa seperti disajikan pada tabel 3, dapat disebabkan oleh: 1) faktor dosen (seperti dosen memberikan tugas yang terlalu banyak, dosen kurang menyenangkan, dosen kurang bisa memberikan penjelasan); 2) faktor lingkungan akademik (seperti teman yang suka menunda-nunda tugas dan teman yang kurang bisa bekerja sama; 3) institusi (seperti regulasi kampus yang terlalu longgar dan kurangnya referensi di perpustakaan).

Tabel 4. Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

| Kategori | Sub kategori | Total subjek (N=20) | |
|----------|--------------|---------------------|---|
| | | F | % |

| | | | |
|---------------|---|----|----|
| Afektif | Gelisah | 9 | 45 |
| | Cemas | 12 | 60 |
| | Takut | 5 | 25 |
| | Menyesal | 10 | 50 |
| | Stres | 9 | 45 |
| | Emosi tidak terkontrol | 2 | 10 |
| | Panik | 4 | 20 |
| | Menangis | 2 | 10 |
| | Bersedih | 6 | 30 |
| Kognitif | Selalu teringat tugas yang belum selesai | 1 | 5 |
| | Menilai dirinya telah gagal | 3 | 15 |
| Perilaku | Malas mengerjakan tugas yang lain | 3 | 15 |
| | Terlambat masuk | 8 | 40 |
| | Terlambat mengumpulkan tugas | 4 | 20 |
| | Terburu-buru | 6 | 30 |
| Positif | Merasa tertantang | 1 | 5 |
| | Merasa tenang sementara | 1 | 5 |
| Fisik | Kelelahan | 9 | 45 |
| | Sulit tidur | 5 | 25 |
| | Malas makan | 4 | 20 |
| | Kepala pusing | 5 | 25 |
| | Jantung berdebar-debar | 1 | 5 |
| | Sakit | 7 | 35 |
| Akademik | Pekerjaan tidak maksimal | 7 | 35 |
| | Pekerjaan tertunda | 18 | 90 |
| | Tugas menumpuk | 5 | 25 |
| | Produktivitas menurun | 6 | 30 |
| | Nilai rendah | 11 | 55 |
| | Malas kuliah | 7 | 35 |
| Moral | Menyontek | 2 | 10 |
| Interpersonal | Mendapat penilaian yang buruk dari orang lain | 4 | 20 |
| | Tidak enak dengan dosen | 3 | 15 |
| | Dimarahi dosen | 14 | 70 |

Dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebagaimana disajikan pada tabel 4, dapat berdampak pada: 1) ranah afektif (seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih); ranah kognitif (seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal); 3) perilaku (seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat

masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru); 4) fisik (seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit); akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk); 5) moral (seperti menyontek); 6) interpersonal (seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen dan dimarahi

dosen); 7) dampak positif (seperti merasa tenang dan tertantang sementara).

Tabel 5. Strategi Penanganan Prokrastinasi Akademik yang Digunakan Oleh Mahasiswa

| Kategori | Sub Kategori | Total subjek (N=20) | |
|----------|--|---------------------|----|
| | | F | % |
| Individu | Mencontek | 2 | 10 |
| | Melawan malas | 5 | 25 |
| | Mengerjakan tugas sedikit demi sedikit | 5 | 25 |
| | Mengatur waktu | 5 | 25 |
| | Memotivasi diri | 12 | 60 |
| | Mengatur mood | 5 | 25 |
| | Membuat rencana tertulis | 9 | 45 |
| | Membuat deadline | 5 | 25 |
| | Memahami pentingnya tugas | 3 | 15 |
| | Mencari cara penyelesaian tugas | 3 | 15 |
| | Membuat skala prioritas | 4 | 20 |
| | Segera mencari referensi | 2 | 10 |
| | Mengurangi kegiatan-kegiatan yang kurang positif | 1 | 5 |
| | Mengerjakan tugas dari yang paling mudah | 1 | 5 |
| | Menginstruksikan diri sendiri | 1 | 5 |
| | Memberi hadiah & hukuman untuk diri sendiri | 1 | 5 |
| | Memikirkan dampak prokrastinasi | 3 | 15 |
| Kelompok | Fokus pada tujuan kuliah | 5 | 25 |
| | Meminta dukungan keluarga | 2 | 10 |
| | Kerja kelompok | 7 | 35 |
| | Mencari teman yang rajin | 3 | 15 |

Pada tabel 5 disajikan strategi yang biasa digunakan oleh mahasiswa untuk menangani prokrastinasi akademik. Strategi yang digunakan oleh mahasiswa sangat bervariasi, yang secara umum dapat dikategorikan ke dalam strategi individu dan strategi kelompok atau melibatkan orang lain. Namun demikian strategi penanganan secara individu lebih banyak digunakan. Strategi individu yang paling banyak

digunakan oleh mahasiswa untuk menurunkan prokrastinasi akademik adalah memotivasi diri sendiri (60%), membuat rencana tertulis (45%), melawan malas (25%), mengatur waktu (25%), mengatur mood (25%), membuat deadline (25%), dan fokus pada tujuan kuliah (25%). Sedangkan strategi kelompok yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah kerja kelompok (35%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

faktor penyebab terjadinya prokrastinasi

akademik pada mahasiswa dapat dikategorikan kedalam faktor internal dan faktor eksternal. Ini mendukung pendapat Ferrari, Johnson, & McCown (1995) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu dan dapat pula disebabkan oleh faktor eksternal seperti tugas yang terlalu banyak. Temuan tersebut selanjutnya banyak digunakan oleh peneliti lainnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Penelitian-penelitian terbaru tentang prokrastinasi akademik telah menemukan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik seperti kepribadian impulsif (Wu et al., 2016), perhatian dan kekhawatiran yang perfeksionis (Smith, Sherry, Saklofske, & Mushqaush, 2017), efikasi diri yang rendah (Klassen et al., 2009), regulasi diri yang rendah (Klassen et al., 2009; Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, 2017), harga diri yang rendah (Thye, Mosen, Weger, & Tauschel, 2016), dan kemampuan manajemen waktu yang rendah (Gustavson, Miyake, Hewitt, & Friedman, 2014).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 10% subjek penelitian menganggap

kurangnya kemampuan manajemen waktu sebagai penyebab prokrastinasi akademik dan 15% mahasiswa menganggap perasaan cemas atau khawatir terhadap tugas menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Namun demikian variabel efikasi diri yang rendah, kepribadian impulsif, harga diri yang rendah dan regulasi diri yang rendah, tidak ditemukan sebagai faktor penyebab prokrastinasi akademik dalam penelitian ini. Hal ini dapat disebabkan karena peneliti hanya menggunakan pertanyaan terbuka pada sebagian besar subjek penelitian, sehingga memiliki keterbatasan. Akan tetapi penelitian ini juga menemukan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yang belum ditemukan melalui penelitian-penelitian kuantitatif.

Penelitian ini menemukan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik yang paling banyak terjadi pada subjek penelitian adalah karena menganggap tugas terlalu sulit, dan menganggap waktu pengumpulan tugas masih lama. Masing-masing dialami oleh 80% subjek penelitian. Hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada 4 (empat) subjek penelitian telah memperkuat temuan ini. Ketika mendapatkan tugas dari dosen yang dirasa sulit, subjek merasa bingung bagaimana cara menyelesaikan, sehingga

ia memutuskan untuk menunda mengerjakan. Begitu juga ketika menerima tugas yang dinilai waktu pengumpulannya masih lama, subjek memilih menunda mengerjakan karena berpikir masih ada banyak waktu untuk mengerjakan.

Temuan penelitian ini mendukung temuan (Procee, Kamphorst, Wissen, & Meyer, 2013). Menurutnya prokrastinasi akademik memiliki korelasi dengan *task aversiveness*. Ketika mendapatkan sebuah tugas individu akan memberikan respons yang berbeda, jika tugas yang ada diterima sebagai sesuatu yang membosankan maka tugas-tugas tersebut akan mendorong individu untuk menghindari tugas tersebut. Selain itu penghindaran terhadap tugas juga dapat disebabkan oleh keadaan frustrasi terhadap tugas, tidak termotivasi dan tidak bisa memaknai arti dari sebuah tugas. Penelitian ini juga mendukung

Selain faktor tugas, 80% subjek penelitian mengaitkan prokrastinasi akademik dengan kemalasan. Ketika mendapatkan sebuah tugas, subjek merasa malas untuk langsung mengerjakan dan lebih memiliki melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan. Sekitar 30% subjek penelitian lebih memilih bermain HP daripada segera memulai mengerjakan suatu tugas. Jika dibandingkan dengan

hasil penelitian (Grunschel et al., 2013), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek penelitian ini memiliki kemalasan yang lebih tinggi, karena dalam penelitian Grunschel kemalasan hanya dialami oleh 19% subjek penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti dosen, lingkungan akademik dan institusi juga menjadi faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Meskipun persentasenya tidak sebesar faktor-faktor internal, sebanyak 75% subjek penelitian menganggap teman yang suka menunda dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan kepada CL, menurut CL banyak teman di kelas yang suka menunda mengerjakan tugas, sehingga mempengaruhi CL untuk menunda mengerjakan tugas dan menjadi malas untuk segera menyelesaikan. Selain itu cara dosen menyampaikan materi, regulasi universitas yang terlalu longgar, dan terbatasnya referensi di perpustakaan juga menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Menurut salah satu subjek penelitian yang bernama AMN, dosen yang kurang tegas dalam membuat batas waktu pengumpulan tugas sering membuat dirinya menunda mengerjakan tugas,

meskipun dosen telah memberikan ancaman pengurangan nilai jika mahasiswa terlambat mengumpulkan. Menurut AMN jika dosen secara tegas mengatakan tidak akan menerima tugas yang terlambat dikumpulkan, biasanya dirinya tidak akan menunda.

Temuan ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan faktor eksternal seperti strategi atau model pengajaran yang digunakan oleh guru (Babadoğan, 2010), lingkungan sekolah (Brownlow & Reasinger, 2000), karakteristik pengajar, suasana kelas yang membuat siswa mengalami kebosanan dan tugas yang tidak menyenangkan juga dipandang memiliki pengaruh yang besar terhadap prokrastinasi akademik (Shalev, 2018; Grunschel et al., 2013)

Secara umum hasil penelitian ini telah memberikan gambaran bahwa faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa sangatlah bervariasi, mencakup faktor kognitif, afektif, kepribadian, persepsi terhadap tugas, motivasi yang rendah, kondisi fisik, persepsi terhadap dosen, institusi dan budaya akademik.

Penelitian tentang dampak negatif dari prokrastinasi akademik telah banyak

dilakukan sebelumnya. Dampak negatif tersebut dapat ditemui pada bidang akademik seperti penurunan nilai dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, ataupun di bidang kesehatan fisik dan psikis seperti merasa stres dan lebih sering menjalani perawatan kesehatan, khususnya menjelang akhir semester (Ferrari et al., 1998). Penelitian Kiamarsi & Abolghasemi, (2014) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kerentanan psikologis siswa. Prokrastinasi menyebabkan penyesalan dan permasalahan dalam relasi sosial, seperti menghindari hubungan dan pemutusan hubungan (Krause & Freund, 2016; Kim & Seo, 2015)

Penelitian yang belum lama ini dilakukan oleh Patrzek, Sattler, van Veen, Grunschel, & Fries (2015) untuk mengetahui dampak dari prokrastinasi akademik dengan melibatkan 2207 mahasiswa dari empat Universitas di Jerman, diperoleh informasi bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan terjadinya perilaku melanggar hukum seperti penipuan, plagiarisme, mencontek pada saat ujian, menggunakan cara-cara yang dilarang dalam ujian, dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan cara menyalin pekerjaan orang lain. Hasil penelitian juga

menemukan bahwa prokrastinasi akademik mempengaruhi frekuensi semua bentuk pelanggaran akademik.

Hasil penelitian ini tampaknya juga mendukung temuan-temuan sebelumnya. Seperti telah dijelaskan pada tabel 5, subjek dalam penelitian ini merasakan dampak prokrastinasi akademik yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, yaitu: 1) afektif; 2) kognitif; 3) perilaku; 4) fisik; 5) akademik; 6) moral; 7) interpersonal; dan 8) dampak positif. Kelebihan dari temuan penelitian ini, telah diperoleh berbagai informasi yang lebih spesifik mengenai dampak yang dirasakan oleh subjek penelitian. Sebagai contoh, 70% subjek dalam penelitian ini mengatakan prokrastinasi akademik dapat berdampak pada kemarahan dosen, yang belum ditemukan pada penelitian sebelumnya. Dampak afektif yang dilaporkan dalam penelitian ini juga lebih bervariasi. Meskipun temuan dalam penelitian ini tidak sebaik temuan Grunschel et al. (2013). Tetapi penelitian ini telah memberikan informasi yang akurat sesuai dengan pengalaman subjektif yang dirasakan oleh subjek penelitian.

Strategi penanganan prokrastinasi akademik yang digunakan oleh subjek dalam penelitian ini sangat bervariasi, hal

ini tentu sangat berkaitan dengan faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh subjek penelitian. Secara umum hasil analisis isi yang kami lakukan menunjukkan, subjek penelitian cenderung menggunakan strategi penanganan berdasarkan pada apa yang dianggap oleh subjek penelitian menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Sebagai contoh 15% subjek penelitian yang menganggap teman sebagai penyebab prokrastinasi akademik, memilih menggunakan strategi memilih teman yang rajin untuk menangani prokrastinasi akademik. Artinya penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa harus menggunakan metode yang bervariasi, disesuaikan dengan faktor yang menjadi penyebab.

Menurut Knaus (2010) prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik. Oleh karena itu penanganan prokrastinasi akademik juga harus dilakukan menggunakan berbagai pendekatan, tidak sebatas menggunakan pendekatan behavioristik saja. Lebih lanjut Menurut Knaus, (2010) penanganan prokrastinasi akademik menggunakan pendekatan kognitif dapat dilakukan dengan cara mengubah keyakinan-keyakinan subjek

yang tidak rasional (*negatif thinking*), seperti anggapan bahwa ketika mengerjakan suatu tugas harus selalu mendapatkan nilai yang baik, menganggap tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit untuk diselesaikan, menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Sedangkan penanganan menggunakan pendekatan afektif dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan regulasi emosi, pelatihan untuk menurunkan kecemasan menghadapi tugas, pelatihan untuk menurunkan stres dan lain sebagainya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi penangan prokrastinasi akademik yang paling banyak digunakan oleh subjek penelitian adalah memotivasi diri sendiri (60%) dan membuat rencana secara tertulis (45%). Subjek penelitian dengan inisial AMN mengatakan membuat catatan secara tertulis mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sangat membantu agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. AMN selalu membuat catatan secara tertulis dalam selembar kertas dan ditempelkan di pintu kamar. Menurut AMN ini sangat membantu supaya tidak lupa dengan deadline tugas. Hal ini mendukung temuan Zacks & Hen, (2018b) yang menemukan efektivitas pengingat melalui pesan SMS yang diberikan oleh

guru kepada siswa dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Menurut Knaus (2010) Pendekatan pengajaran behavioral seperti manajemen waktu, *self-talk* dan meminta siswa membuat catatan yang harus dilakukan memang dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Selain pendekatan behavioral, motivasi juga memiliki peranan yang sangat penting dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian dengan inisial TRA mengatakan bahwa dirinya selalu menggunakan strategi memotivasi diri sendiri untuk menangani prokrastinasi akademik. Ketika TRA dihadapkan pada tugas-tugas yang berat, ia selalu memotivasi diri sendiri dengan melihat video-video kesuksesan seseorang. Ia juga sering memberikan instruksi kepada diri sendiri dengan mengatakan “kalau teman-teman kamu bisa menyelesaikan tugas dengan cepat, kamu juga harus bisa, kamu harus menjadi yang terbaik”. Menurut TRA cara tersebut sangat efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Temuan ini mendukung pendekatan *Temporal Motivation Theory*(Steel, 2007). Menurut pendekatan TMT prokrastinasi akademik sangat terkait dengan tujuan, harapan, batas waktu dan imbalan yang diperoleh individu ketika menyelesaikan

suatu pekerjaan. Upaya menangani prokrastinasi akademik, jika mengacu pada pendekatan TMT, dapat dilakukan oleh guru dengan memberikan pemahaman tentang tujuan suatu pembelajaran, menghadirkan suasana pembelajaran yang dapat meningkatkan minat dan harapan siswa, dan menerapkan prinsip pemberian hukuman dan hadiah yang konsisten.

Meskipun beberapa strategi penanganan yang digunakan oleh subjek dalam penelitian ini tampaknya lebih banyak yang ke arah positif, efektivitas metode yang digunakan oleh subjek penelitian masih perlu dipastikan. Upaya untuk menghasilkan metode intervensi yang efektif untuk menangani prokrastinasi akademik masih harus terus dilakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pada temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa sangatlah bervariasi, yang secara umum dapat dikategorikan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang lebih banyak menemukan korelasi yang kuat antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Pada

penelitian ini prokrastinasi akademik justru lebih banyak disebabkan oleh penilaian terhadap tugas yang dianggap terlalu sulit dan faktor kemalasan. Namun demikian penilaian individu terhadap tugas sangat mungkin terkait dengan regulasi emosi dan efikasi diri. Faktor eksternal seperti strategi guru dalam mengajar, lingkungan akademik dan regulasi institusi juga sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Dampak prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh subjek penelitian juga sangat bervariasi dan mendukung temuan-temuan sebelumnya. Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral, dan interpersonal. Hanya 1 orang atau 5% dari subjek penelitian yang merasakan dampak positif prokrastinasi akademik, seperti merasa tertantang dan merasa lebih tenang sementara.

Strategi penanganan prokrastinasi akademik yang digunakan oleh subjek penelitian sangat beragam. Strategi yang digunakan sangat terkait dengan faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Meskipun sangat beragam, tetapi strategi penanganan dengan membuat catatan tertulis mengenai tugas-

tugas yang harus dikerjakan dan memotivasi diri sendiri lebih banyak digunakan oleh subjek penelitian dan dianggap efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Saran

Berdasar pada hasil penelitian yang ada, dapat disarankan agar dalam penanganan prokrastinasi akademik menggunakan berbagai pendekatan yang mencakup pendekatan behavioristik, pendekatan kognitif, pendekatan humanistik dan pendekatan motivasi. Penggunaan strategi yang bervariasi sangat diperlukan mengingat faktor penyebab prokrastinasi akademik sangat beragam.

Para dosen perlu menyesuaikan tugas-tugas yang diberikan dengan kemampuan mahasiswa dan memberikan penjelasan secara detail mengenai langkah-langkah dalam penyelesaian sebuah tugas, agar para mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik yang disebabkan

oleh anggapan bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit.

Para dosen juga perlu memberikan perhatian yang cukup besar terhadap kondisi motivasi belajar para mahasiswa, agar para mahasiswa dapat melawan kemalasan dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diterima.

Penelitian ini hanya melakukan wawancara kepada 4 subjek penelitian, sedangkan 16 subjek penelitian lainnya hanya diminta menjawab beberapa pertanyaan terbuka. Hal ini menyebabkan peneliti kurang bisa mengeksplorasi secara lebih mendalam lagi mengenai faktor penyebab, dampak dan strategi penanganan yang digunakan oleh mahasiswa.

Disarankan agar penelitian di masa mendatang lebih banyak menyediakan waktu untuk melakukan wawancara kepada subjek penelitian sehingga hasilnya akan lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The Influence of project-based Learning Strategy and Self-regulated Learning on Academic Procrastination of Junior High School Students' Mathematics Learning. *American Journal of Educational Research*, 5(1), 88–96.
- <https://doi.org/10.12691/education-5-1-14>
- Babadoğan, C. (2010). The impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic achievements. *Procedia - Social and*

- Behavioral Sciences*, 2(2), 3263–3269.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.499>
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15–34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design, qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Fourth Ed). New York: SAGE Publication.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. New York: Wiley.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, Joseph R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199–215.
<https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861.
<https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188.
<https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Huda, M. J. N. (2015). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 8(2), 423–438.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2009). A cross-cultural study of adolescent procrastination. *Journal of Research on Adolescence*, 19(4), 799–811.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00620.x>
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361–379. <https://doi.org/10.1111/j.1464->

- 0597.2009.00394.x
- 682–692.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination - A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.050>
- Krause, K., & Freund, A. M. (2016). It's in the means: Process focus helps against procrastination in the academic context. *Motivation and Emotion*, 40(3). <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9541-2>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Procee, R., Kamphorst, B., Wissen, A., & Meyer, J. J. (2013). A formal model of procrastination. *BNAIC 2013: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence*, 152–160.
- Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3),
- Shalev, I. (2018). Use of a self-regulation failure framework and the NIMH Research Domain Criterion (RDoC) to understand the problem of procrastination. *Frontiers in Psychiatry*, 9(MAY), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00213>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., & Mushqaush, A. R. (2017). Clarifying the perfectionism-procrastination relationship using a 7-day, 14-occasion daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.059>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadianto. (2019). Academic procrastination in accredited "a" university students: Identification of causes, impacts and strategies for addressing. Makalah 3rd MIPC & 7th ARUPS Congress, 2 – 4 August 2019, USM Penang, Malaysia. Proses terbit

- Thye, M., Mosen, K., Weger, U., & Tauschel, D. (2016). Meditation and Procrastination, 65–72. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.8>
- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 31(3), 127–135. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018a). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018b). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>