

**PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan dalam Bidang Psikologi Pendidikan



Lulu Fatihatul Uyun
2002709

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PENDIDIKAN
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Oleh
Lulu Fatihatul Uyun

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Sekolah Pascasarjana
Program Studi Psikologi Pendidikan

©Lulu Fatihatul Uyun
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difotocopy atau cara lain tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

LULU FATIHATUL UYUN


**PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I,**



Dr. Ilfiandra, M.Pd.
NIP. 19721124 199903 1 003

Pembimbing II,



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd
NIP. 19600704 198601 2 001

**Mengetahui:
Ketua Program Studi Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog.
NIP. 19720419 200912 2 002

Tesis ini telah diuji pada sidang tahap II

Hari/Tanggal : Senin, 30 Januari 2023

Tempat : Gedung SPs, Lantai 2 Ruang 022 A



Penguji I : Dr. Ilfiandra, M.Pd.
NIP. 19721124 199903 1 003



Penguji II : Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.
NIP. 19600704 198601 2 001



Penguji III : Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog.
NIP. 19720419 200912 2 002



Penguji IV : Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 19710219 199802 1 001

Mengetahui:
Ketua Program Studi Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog.
NIP. 19720419 200912 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lulu Fatihatul Uyun

NIM : 2002709

Fakultas/Prodi : Sekolah Pascasarjana/ Psikologi Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Pembuat Pernyataan,

Lulu Fatihatul Uyun
NIM 2002709

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai teladan terbaik bagi umat manusia.

Penelitian yang berjudul “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia” bertujuan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Pascasarjana serta perbedaan perilaku prokrastinasi berdasarkan demografi. Selain itu penyusunan tesis ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Psikologi Pendidikan.

Sebagian besar mahasiswa menganggap perilaku menunda adalah hal biasa namun jika terus dibiarkan akan berdampak serius pada kinerja dan pencapaian akademik, berawal dari masalah kecil yang diremehkan akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang serius seperti gangguan psikologis, gangguan kesehatan, penurunan prestasi akademik, bahkan sampai *drop out*. Tren penelitian prokrastinasi akademik sudah banyak diminati khususnya di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian ini, penulis mengungkap perilaku prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Pascasarjana berdasarkan area, alasan, serta indikator sehingga dalam hasil penelitian ini dapat menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Pascasarjana.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, khususnya bagi penulis dan dapat menjadi inspirasi bagi peneliti lain untuk mengembangkan dan menyempurnakan pada penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

Bandung, Januari 2023

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, segala puji serta syukur penulis curahkan kepada Allah SWT, karena dengan izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW serta keluarga, sahabat serta umatnya yang setia kepada ajarannya hingga akhir zaman.

Selama penulisan tesis dengan judul “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia” ini, penulis menyadari tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Syihabuddin, M.Pd., Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Tina Hayati Dahlan, M.Pd. Psikolog., Ketua Program Studi Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Ilfiandra, M.Pd, Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing dan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, bantuan, saran dan motivasi hingga terselesaikannya tesis ini.
4. Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang juga telah bersabar dan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, bantuan, masukan dan saran dalam penyelesaian tesis ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak memberikan ilmu, pengalaman serta keteladanannya kepada penulis sehingga penulis memiliki wawasan yang lebih dalam dan memberikan kontribusi bagi masyarakat.
6. Seluruh staf akademik khususnya Ibu Rully yang selalu membantu dalam proses administratif selama masa perkuliahan sampai berakhirnya masa studi.
7. Direktorat Akademik Universitas Pendidikan Indonesia yang telah bersedia memberikan data penelitian yang dibutuhkan penulis.
8. Mahasiswa Pascasarjana yang telah bersedia dan berpartisipasi menjadi responden penelitian.

9. Keluarga, terutama orang tua Ayahanda tercinta Iip Suprayitno dan Ibunda tercinta Siti Ruhiyah atas segala do'a, kasih sayang, motivasi, nasihat, dukungan moral dan materil yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Teman-teman seperjuangan Psikologi Pendidikan Angkatan 2020 yang telah kebersamai dari awal perkuliahan hingga saat ini dengan saling menyemangati dan memotivasi satu sama lain dalam penyelesaian tesis ini.

Demikian ucapan terimakasih yang penulis sampaikan, akhir kata penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai koreksi dari pembaca untuk kesempurnaan penulisan tesis ini. Selain itu, penulis juga berharap tesis ini bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga bagi pihak-pihak yang terkait.

Bandung, Januari 2023

Penulis

Lulu Fatihatul Uyun

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan area, alasan, dan indikator prokrastinasi akademik dan untuk mendeskripsikan perbedaan area prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana berdasarkan latar belakang demografi. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan jenis *cross sectional survey*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 201 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Instrumen yang digunakan adalah *procrastination assessment student scale* (PASS) dan indikator prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan adalah uji Mann Withney dan uji Kruskal Wallis. Hasil penelitian ini menunjukkan 77% mahasiswa mengalami prokrastinasi pada area persiapan menghadapi ujian, 74% mengalami prokrastinasi pada area menulis makalah/laporan, 69% mengalami prokrastinasi pada area membaca sumber referensi, 65% mengalami prokrastinasi pada area konsultasi dengan dosen pembimbing akademik, 58% mengalami prokrastinasi pada area tugas administratif akademik, 58% mengalami prokrastinasi pada area menghadiri kuliah. Faktor penyebab mahasiswa Pascasarjana UPI melakukan penundaan akademik ialah takut sukses dengan persentase 66%. Indikator prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa lebih didominasi pada aspek tindakan sebesar 57%. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui tidak terdapat perbedaan area prokrastinasi akademik berdasarkan jenjang Pendidikan dan jenis kelamin. Terdapat perbedaan area menulis makalah/laporan berdasarkan latar belakang Pendidikan, terdapat perbedaan area konsultasi dengan dosen pembimbing akademik berdasarkan semester.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Survei, *Procrastination Assessment Student Scale* (PASS).

ABSTRACT

This research aimed to describe area, cause, and indicator of academical procrastination, and to know the differences of academical procrastination area of postgraduate college student based on demography background. This research used survey method which involved cross sectional survey. The respondents are 201 postgraduate college students used convinience sampling technique. The data collection that was used in this research is questionnaire. The instrument that was used in this research is procrastination assessment student scale (PASS) and academical procrastination indicator. The data analysis which used in this research is Mann Withney tests and Kruskal Wallis tests. The result of this research showed that 77% of students procrastinate in study for an exam, 74% of students procrastinate in writing a term paper, 69% of students procrastinate in keeping up with weekly reading assignments, 65% of students procrastinate in consultation with academical adviser lecture, 58% of students procrastinate in academic administrative assignment, 58% of students procrastinate in attending course. The main cause of postgraduate college students in Universitas Pendidikan Indonesia conducted the academical procrastination is fear of success 66%. The indicator of procrastination which done with postgraduate college students dominated by action aspect more is 57%. Moreover, in statistical test, there were not significant differences of academical procrastination area according to education level and gender. There were differences of writing report or paper area according to education background. There were differences of consulting with academical adviser lecture area according to their semester.

Keyword: Academic Procrastination, Survey, Procrastination Assessment Student Scale (PASS).

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Struktur Organisasi Tesis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Prokrastinasi	9
2.2 Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
2.3 Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	15
2.4 Area Prokrastinasi Akademik.....	16
2.5 Aspek Prokrastinasi Akademik	17
2.6 Tipe Prokrastinator	18
2.7 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	21
2.8 Dampak Prokrastinasi Akademik	25
2.9 Penanganan Prokrastinasi Akademik	28
2.10 Pengukuran Prokrastinasi Akademik	31
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Partisipan Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Prosedur Penelitian	46
3.7 Teknik Analisis Data	47
BAB IV TEMUAN PENELITIAN	52
4.1 Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI...	52
4.2 Alasan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI	55
4.3 Indikator Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI	60
4.4 Perbedaan Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	63
4.5 Perbedaan Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI Berdasarkan Jenis Kelamin	66
4.6 Perbedaan Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan	67
4.7 Perbedaan Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI Berdasarkan Semester	70
4.8 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	73
5.1 Simpulan.....	73
5.2 Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hasil Analisis Item Area Prokrastinasi Akademik	42
Gambar 2. 2 Hasil Analisis Item Alasan Prokrastinasi Akademik	43
Gambar 2. 3 Hasil Analisis Item Indikator Prokrastinasi Akademik.....	44
Gambar 4. 1 Gambaran Area Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI	52
Gambar 4. 2 Alasan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Demografis Responden Penelitian	35
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	38
Tabel 3. 3 Skor/Skala Jawaban Area Prokrastinasi Akademik	40
Tabel 3. 4 Skor/Skala Jawaban Alasan Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 3. 5 Skor/Skala Jawaban Indikator Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 3. 6 Kategorisasi Nilai Reliabilitas (Nilai Alpha Cronbach)	45
Tabel 3. 7 Kategorisasi Nilai Item Reliability & Person Reliability.....	45
Tabel 3. 8 Uji Normalitas Area Prokrastinasi Akademik	48
Tabel 3. 9 Uji Homogenitas Varians Data Area Prokrastinasi Akademik	49
Tabel 3. 10 Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi Spearman Rank	51
Tabel 4. 1 Korelasi Antar Alasan Prokrastinasi Akademik	58
Tabel 4. 2 Indikator Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana UPI.....	60
Tabel 4. 3 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	64
Tabel 4. 4 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4. 5 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.....	67
Tabel 4. 6 Uji Kruskal Wallis Area Akademik Berdasarkan Semester	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	88
Lampiran 2 Contoh Angket Prokrastinasi Akademik	90
Lampiran 3 Surat Observasi Penelitian.....	92
Lampiran 4 Analisis Item Area Prokrastinasi Akademik	93
Lampiran 5 Analisis Item Alasan Prokrastinasi Akademik	94
Lampiran 6 Analisis Item Indikator Prokrastinasi Akademik	95
Lampiran 7 Uji Reliabilitas Area Prokrastinasi Akademik.....	96
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Alasan Prokrastinasi Akademik	97
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Indikator Prokrastinasi Akademik.....	98
Lampiran 10 Tabulasi Data.....	99
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	125
Lampiran 12 Hasil Uji Homogenitas	128
Lampiran 13 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	140
Lampiran 14 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	142
Lampiran 15 Uji Mann Withney Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.....	144
Lampiran 16 Uji Kruskal Wallis Area Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Semester	146
Lampiran 17 Rancangan Modifikasi Perilaku.....	149

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, A., & Fuat. (2021). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398–409. <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632>
- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51–69.
- Ahyar, H., Andriani, H., & Sukmana, D. J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group.
- Aitken, M. E. (1982). *A Personality Profile of the College Student Procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Akmal, V. E. (2013). Perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dengan mengontrol manajemen waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1).
- Allen, B. P. (2003). *Personality Theories: Development, Growth, and Diversity*. Allyn and Bacon.
- Anisahwati, P. (2016). Pengaruh perfectionism dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tesis dan disertasi. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i1.10832>
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Ariviani, H., Claretta, D., & Achmad, zinal abidin. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, dan Feynman di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.54471/khidmatuna.v2i1.1268>
- Asmawan, C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal*

- Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Aulia, P., Prathama, A. G., & Sodjakusumah, T. I. (2018). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22–32. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>
- Aziz, R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2), 269–294.
- Babbie, E. (1990). *Survey Research Methods*. Wadsworth Publishing Company.
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105–125. <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now*. Da Capo Pers.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

- Creswell, J. W. (2011). *Educational Research Palnning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (U. of N. Lincoln (ed.); Fourth).
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif , dan Mixed* (Ketiga). Pustaka Pelajar.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 30(4), 264–281. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>
- Fathurrohman, M., & Sulistyorini. (2012). *Belajar dan Pembelajaran: Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*. Teras.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Quarterly Review of Biology* (8th ed., Vol. 76, Issue 3). McGraw Hill. <https://doi.org/10.1086/393991>
- Furqon. (2018). *Statikstika Terapan untuk Penelitian* (Kesebelas). Alfabeta.
- Gargari, R. B., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 76–82.
- Ghufron, & Risnawati. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841–861.

- <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 05, 12–24. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Hendikawati, P. (2015). *Statistika Metode dan Aplikasinya dengan Excel dan SPSS*. FMIPA Unnes.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.017>
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Ilfiandra. (2008). Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In *Disertasi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Isma, P. N. (2020). *Hubungan antara motivasi berprestasi dan task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pascasarjana Universitas (X) Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing.

Anima Indonesian Psychological Journal, 23(2), 109–119.

- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. . ., & Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students - ProQuest. *FWU Journal of Social Sciences* 8.2, 8(2), 65–70. <http://search.proquest.com.libraryproxy.griffith.edu.au/docview/1676108321/CC20773EC19D4D74PQ/4?accountid=14543>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p278-292>
- 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>
- Knaus, W. (2002). The Procrastination Workbook. In *New Harbinger Publications*. <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now*. McGraw Hill.
- 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), 422–437. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9541-2>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Laksana, P. A. (2019). Pengaruh kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tesis pada mahasiswa kelas eksekutif MM UGM Jakarta. In *Thesis*. Universitas Gadjah Mada.
- Larasati, N. D., & Jatiningrum, W. S. (2021). Analisis faktor pada keterlambatan

- studi mahasiswa teknik industri universitas ahmad dahlan. *Manajemen Pendidikan*, 16(2), 83–96. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i2.12134>
- Liswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68–71.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84–89. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Martin, A. J. (2014). Student motivation and engagement: Strategies for parents and educators. In *Better than OK: Helping young people to flourish at school and beyond* (In H. Stre, pp. 1–5). Fremantle Press. <https://www.researchgate.net/publication/281156103>
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Behavior modification: What is it and how to do it, tenth edition*. Pearson.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Moonaghi, H. K., & Beydokhti, T. B. (2017). Academic Procrastination and Its Characteristics: A Narrative Review. *Future of Medical Education Journal*, 7(2), 43–50. http://fmej.mums.ac.ir/article_9049.html
- Mortazavi, F. (2016). The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2), 1256–1269. <http://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/index>

- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Musslifah, A. R. (2012). Perilaku menyontek siswa ditinjau dari kecenderungan locus of control. *Talenta Psikologi*, 1(2), 137–150.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nawawi, H. (1996). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gajah Mada University Press.
- Oktaria, D., Azzahra, S. S., & Angraini, D. I. (2021). the Relationship of Academic Procrastination and Academic Dishonesty in Undergraduate Medical Students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 10(3), 207–214. <https://doi.org/10.22146/jpki.63137>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 512–519. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>
- Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87–94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Persadha, D. A. K. (2016). Studi Kompetensi Kemampuan Menulis Di Kalangan Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 6(1), 1–20.

- <https://doi.org/10.24269/muaddib.v6n1.2016.1-20>
- PPID UPI. (2020). *Laporan Tahunan UPI 2020.pdf* - Google Drive.
<https://drive.google.com/file/d/1Nd7zYelEsgdO1rbTiuKwwBJ4hT2NeLGT/view>
- Pratama, O. G. (2019). Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119–124.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>
- Rahardjo, W., Juneman, J., & Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 7(3), 147–152.
<https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>
- Reidy J, D. C. (2004). *Statistics without maths for psychology: Using SPSS for windows*. Prentice-Hall.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39–44.
- Risianti, D. H. (2017). Analisis Hubungan Interpersonal Mahasiswa terhadap Dosen dalam Proses Bimbingan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Semester VIII Jurusan Tarbiyah STAIN Curup). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i1.229>
- Sadulloh, U. (2021). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Alfabeta.
- Salzgeber, N. (2017). *Stop Procrastinating: A Simple Guide to Hacking Laziness, Building Self Discipline, and Overcoming Procrastination*. Amazon Digital Services LLC.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62.
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AAalisis>
- Sapadin, L., & Maguire, J. (1997). *Its about time! The six styles of procrastination and how to overcome them*. Penguin Books.
- Sari, E. S., & Pujiono, S. (2017). Budaya Literasi di Kalangan Mahasiswa FBS UNY. *Litera*, 16(1), 105–113.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ltr.v16i1.14254>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225–236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 71–96). https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Seo, E. H. (2013). A Comparison of active and passive procrastination in relation to academic motivation. *Social Behavior and Personality*, 41(5), 777–786. <https://doi.org/10.1097/00003246-199811000-00020>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2002). *The Procrastination Equation* (Issue March). HarperCollins.
- Suhadianto, & 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. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sumartini, & Disman. (2018). Analisis faktor-faktor mempengaruhi penyelesaian studi tepat waktu serta implikasi terhadap kualitas lulusan. *Indonesia Journal of Economic Education*, 1(1), 43–54. <https://doi.org/10.17509/jurnal>
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan RASCH Pada Assessment Pendidikan*. Trim Komunikata.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Terada, M. (2017). Effect of Individual Differences in Construal Level on Procrastination: Moderating Role of Intelligence Theories. *Psychology*, 08(04), 517–525. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84032>
- Tika, P. M. (2005). *Metode Penelitian Geografi*. PT Bumi Aksara.
- Tracy, B. (2017). *Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get*

More Done in Less Time 3rd. Berret Koehler.

- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ulfah, D. M., & Daengsari, D. P. (2019). Efektivitas Program Modifikasi Perilaku dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Durasi Perilaku On-task pada Tugas Akademik. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 54–66. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.877>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Undang-undang Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wang, Y., Gao, H., Sun, C., Liu, J., & Fan, X. long. (2021). Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*, 178, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Winardi, A., Karo, U., & Kusman, M. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Mesin Fptk Upi. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 193–199. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3798>
- Winarti, A. (2018). *Pendidikan Orang Dewasa (Konsep dan Aplikasi)*. Alfabeta. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Wyk, L. Van. (2004). The Relationship Between Procrastination and Stress in The Life of The High School Teacher. In *University of Pretoria*.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.