

## IDENTIFIKASI FAKTOR *PROCRASTINATION* (STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR)

P. Tommy Y.S. Suyasa<sup>1</sup>, Hanna Christina Uranus<sup>2</sup>, Oktavianda Desta Pratiwi<sup>3</sup>,  
Anastasia Putri Leleng Wilis<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [tommys@fpsi.untar.ac.id](mailto:tommys@fpsi.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [hanna.705150146@stu.untar.ac.id](mailto:hanna.705150146@stu.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [oktavianda.705150165@stu.untar.ac.id](mailto:oktavianda.705150165@stu.untar.ac.id)

<sup>4</sup>Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [anastasia.707232014@stu.untar.ac.id](mailto:anastasia.707232014@stu.untar.ac.id)

Masuk : 01-12-2023, revisi: 04-12-2023, diterima untuk diterbitkan : 15-01-2024

### ABSTRAK

*Procrastination* adalah perilaku menunda yang dilakukan individu sehingga merasa tidak nyaman. Selain itu, dampak dari *procrastination* adalah efek negatif seperti performa dan kesejahteraan mental yang menurun. Fenomena *procrastination* banyak ditemukan pada mahasiswa. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk melihat faktor mana yang menjadi alasan terbesar mahasiswa melakukan *procrastination* pada pengerjaan proposal skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *procrastination* mahasiswa dan alasan-alasan mahasiswa melakukan *procrastination*. *Procrastination* yang dimaksud adalah perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akhir (menyusun proposal penelitian). Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa minimal semester 7 (n = 50) yang sedang mengambil mata kuliah Proposal Skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner. Hasilnya adalah rata-rata skor *procrastination* yang dilakukan oleh partisipan cenderung tinggi. Tiga faktor yang memiliki koefisien tertinggi adalah: (a) *perfectionism* ( $r = 0.68, p = 0.00$ ); (b) *evaluation anxiety* ( $r = 0.59, p = 0.00$ ); dan (c) *lack of self-confidence* ( $r = 0.53, p = 0.00$ ). Berdasarkan hasil yang ditemukan, peneliti menyarankan untuk mengidentifikasi dan menangani faktor-faktor tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *procrastination, proposal skripsi, mahasiswa sarjana*

### ABSTRACT

*Procrastination is the act of postponing which creates an uncomfortable feeling for the individual. Procrastination has impacts, which include the derivation of performance and subjective well-being. The phenomenon of procrastination many founded on students. There is a need to find which factors of procrastination impact the most. The purpose of this research is to identify the level and the reasons of procrastination on the undergraduate students. Procrastination is the postponement of finishing the final project (making research proposal). The participants are at least at the 7th semester undergraduate students (n = 50) who is taking the Proposal Skripsi course. The data were taken from questionnaires distributed to the student, including the adaptation of PASS, which consists of 2 aspects: (a) areas and intensity of procrastination; (b) reasons of procrastination. The results are, the average score of procrastination is above midpoint of scale (moderately high). Three factors that has the highest coefficients are: (a) perfectionism ( $r = 0.68, p = 0.00$ ); (b) evaluation anxiety ( $r = 0.59, p = 0.00$ ), and (c) lack of self-confidence ( $r = 0.53, p = 0.0$ ). Discussions and recommendations for future work are provided. Based on the result, we suggest for readers to identify the factors and manage it in the daily life.*

**Keywords:** *procrastination, thesis proposal, undergraduate student*

Dalam psikologi, perilaku menunda dikenal dengan istilah *procrastination*. *Procrastination* umumnya dilakukan oleh individu sampai individu tersebut mengalami rasa tidak nyaman yang subjektif (Solomon & Rothblum, 1984). Ditambahkan oleh Mortazavi et al. (2015), *procrastination* adalah sebuah tindakan yang disengaja, tindakan yang menjadi kebiasaan, secara sadar, dan sebetulnya tidak diperlukan. Pada akhirnya, *procrastination* ini akan menghambat individu mencapai tujuannya. Menurut Steel (dalam Klingsieck, 2013), *procrastination* adalah penundaan pada kegiatan yang ingin dilakukan.

Fenomena *procrastination* sering kali menghasilkan efek yang negatif terhadap *performance* dan *subjective well-being* (Klingsieck, 2013). *Procrastination* menghambat peningkatan prestasi akademik remaja (Zahra & Hermawati, 2015). *Procrastination* mengurangi totalitas seseorang dalam mengerjakan tugas-tugasnya, sehingga prestasinya pun tidak optimal. Menurut Jaffe et al. (dalam Lavoie & Pychyl, 2001), *procrastination* tidak hanya menyakitinya psikologis, fisik, merugikan secara finansial, namun juga menurunkan kepercayaan dari orang lain.

*Procrastination* yang dilakukan oleh mahasiswa, tergolong *academic procrastination*. *Academic procrastination* adalah tendensi yang irasional dalam menunda penyelesaian sebuah tugas akademik, dalam jangka waktu yang diharapkan. Saat melakukan *procrastination*, mahasiswa gagal untuk memotivasi diri mengerjakan tugas (Ferrari & Lay dalam Sénécal et al., 2003).

Hingga saat ini, terdapat banyak penelitian yang membahas tentang *procrastination* pada mahasiswa (Cao, 2012; Khan et al., 2014; Tefula, 2014; Ursia et al., 2013; Vij & Lomash, 2014). Berbagai penelitian tersebut, membahas *academic procrastination* secara umum. Masih sedikit penelitian yang membahas *academic procrastination* secara lebih spesifik, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ursia et al. (2013) telah melakukan penelitian *procrastination* pada tugas mengerjakan skripsi. Menurut Ursia et al. (2013), mahasiswa menunda mengerjakan skripsi karena faktor *self-control*. Namun, boleh jadi masih banyak faktor lain mengapa individu menunda mengerjakan tugas skripsi. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan, setidaknya ada 13 faktor yang menjelaskan *procrastination*.

Berdasarkan Solomon dan Rothblum (1984), terdapat 13 faktor yang dapat memengaruhi *procrastination*, yaitu: (a) *evaluation anxiety*; (b) *perfectionism*; (c) *difficulty making decisions*; (d) *dependency and help seeking*; (e) *aversiveness of task and low frustration tolerance*; (f) *lack of self confidence*; (g) *laziness*; (h) *lack of assertion*; (i) *fear of success*; (j) *tendency to feel overwhelmed and poorly manage time*; (k) *rebellion against control*; (l) *risk-taking*; dan (m) *peer influence*. Di antara ke 13 faktor tersebut, belum ter jelaskan faktor mana yang paling berperan memprediksi mengapa mahasiswa menunda mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

Pada Universitas X, tugas akhir atau mata kuliah Skripsi dipersiapkan melalui mata kuliah Proposal Skripsi (di Universitas X disebut dengan mata kuliah Seminar Proposal) yang diadakan satu semester sebelumnya. Pada mata kuliah Proposal Skripsi, mahasiswa mulai menyusun Bab 1-3, yakni Pendahuluan, Kajian Pustaka, dan Metode. Kemudian, penyelesaian Bab 4 dan 5, yakni Hasil, Diskusi, serta Kesimpulan dan Saran akan dilanjutkan pada mata kuliah Skripsi. Dengan demikian, *procrastination* dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi dapat diidentifikasi sejak masa pengerjaan proposal skripsi. Maka dari itu, perlu adanya penelitian yang secara khusus juga mengidentifikasi *procrastination* yang dilakukan mahasiswa pada pengerjaan proposal skripsi. Tugas akhir, skripsi, ataupun proposal skripsi memiliki kesamaan dengan tugas menulis *paper* (*writing a term paper*), yaitu: sama-sama menulis, sama-sama mencari literatur sebagai bahan referensi, sama-sama membutuhkan kemampuan konseptual, sama-sama memiliki kerangka waktu tertentu untuk menyelesaikannya, dan lain-lain.

Di Universitas X, tugas menyelesaikan skripsi/proposal skripsi, memiliki kekhasan dibandingkan tugas menuliskan *paper*. Misalnya: (a) dalam hal konsekuensi (tugas skripsi/proposal skripsi memiliki konsekuensi sebagai penentu kelulusan sarjana; sedangkan tugas *paper* merupakan salah satu komponen penilaian [selain ujian] dari suatu mata kuliah; bahkan umumnya tugas *paper* tetap dinilai baik, dengan pertimbangan mahasiswa telah berusaha membuat *paper* tersebut); (b) dalam hal keberadaan pembimbing

(tugas skripsi/proposal skripsi didampingi oleh pembimbing; sedangkan tugas *paper* umumnya tidak memiliki pembimbing); (c) dalam hal kesempatan/kewajiban revisi (dalam tugas menyelesaikan skripsi/proposal skripsi, terdapat kesempatan/kewajiban revisi; sedangkan dalam tugas *paper* tidak ada kesempatan/kewajiban revisi). Dengan demikian, perlu dibedakan *procrastination* dalam tugas skripsi/proposal skripsi berbeda dengan kegiatan penulisan *paper*.

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud menggambarkan tingkat *procrastination* mahasiswa secara khusus terhadap tugas menyelesaikan proposal skripsi, tidak pada aspek-aspek akademik lainnya. Jika tugas menyelesaikan proposal skripsi memiliki beberapa kesamaan dengan tugas *writing a term paper*, maka *procrastination* terhadap tugas menyelesaikan proposal skripsi, diharapkan dapat memprediksi aspek *academic procrastination* lainnya, khususnya tugas akhir atau skripsi. Seperti halnya yang dinyatakan oleh Solomon dan Rothblum (1984), bahwa *writing a term paper* berhubungan dengan *studying for exam* dan *doing with weekly readings*.

Selain menggambarkan tingkat *procrastination* pada tugas menyelesaikan proposal skripsi, dalam penelitian ini juga akan diidentifikasi faktor mahasiswa melakukan *procrastination* pada tugas menyelesaikan proposal skripsi. Identifikasi terhadap alasan ini diperlukan dalam usaha mengatasi permasalahan mahasiswa, khususnya yang melakukan *procrastination* pada tugas menyelesaikan proposal skripsi. Dengan demikian, berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini peneliti memiliki dua tujuan, yaitu: (a) menggambarkan tingkat *procrastination* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas proposal skripsi; dan (b) mengidentifikasi faktor-faktor *procrastination* dalam menyelesaikan tugas proposal skripsi.

Penelitian ini akan melengkapi literatur *academic procrastination* (Cao, 2012; Khan et al., 2014; Ursia et al., 2013; Tefula, 2014; Vij & Lomash, 2014), yang belum menjelaskan secara spesifik *procrastination* pada tugas akhir proposal skripsi. Penelitian ini diharapkan akan menjadi informasi khususnya bagi mahasiswa yang akan menyusun proposal skripsi, agar mengenali, menghindari, dan dapat mengantisipasi *procrastination* saat penulisan tugas akhir. Penelitian ini, diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi pengelola program studi S1, terkait masa studi mahasiswa. Jika *procrastination* mahasiswa tidak diperhatikan, khususnya dalam penyusunan proposal skripsi, maka mahasiswa berpotensi semakin lama lulus. Hal ini pada akhirnya akan berpotensi mengurangi penilaian Standar 3 Akreditasi Program Studi, mengenai masa studi (BAN-PT, 2008).

Secara etimologi, *procrastination* berasal dari bahasa latin, yakni *procrastinationem*, yang artinya: *putting off from day to day, put off till tomorrow, defer, delay*. Kata *procrastination* berasal dari dua suku yaitu, “pro” yang artinya *forward* dan “crastinus” yang artinya *belonging to tomorrow* (Klein dalam Steel, 2007).

*Procrastination* juga merupakan kegiatan menunda pencapaian suatu tujuan yang disengaja dan irasional, walaupun pelaku tahu bahwa hal itu akan berakibat buruk terhadap individu itu sendiri (Ferrari, et al. dalam Simpson, 2008). Seorang *procrastinator* berusaha mengambil tanggung jawab sesedikit mungkin, berharap mereka tidak akan melakukan *procrastination* karena hanya harus mengerjakan sedikit. Namun, karena mereka menganggap bahwa hal yang akan dikerjakannya sedikit, mereka justru menjadi menunda-nunda pekerjaan tersebut, atau justru melakukan *procrastination* (Perry, 2012).

Dengan demikian, *procrastination* adalah ketidakmampuan untuk memulai/menyelesaikan usaha mencapai tujuan (Howell & Watson; Solomon & Rothblum dalam Krause & Freund, 2013). Sebagai contoh, dalam hal pengerjaan tugas proposal skripsi, mahasiswa menunda membaca literatur sehingga tidak dapat menyelesaikan tujuan berikutnya, yaitu menuangkan inspirasi berdasarkan hasil baca ke dalam bentuk tulisan. Padahal, bagi individu tersebut, hasil akhir penulisan (proposal) skripsi dapat membuatnya lulus dengan baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *procrastination* adalah aktivitas menunda kegiatan yang dianggap penting (dalam hal ini kegiatan membaca) yang pada akhirnya menghambat pencapaian tujuan akhir (lulus dengan baik).

Penulisan proposal dikerjakan pada mata kuliah Proposal Skripsi (dalam Universitas X disebut dengan mata kuliah Seminar Proposal). Mata kuliah Proposal Skripsi (yang merupakan bagian dari rangkaian tugas akhir/skripsi mahasiswa) adalah salah satu bentuk mata kuliah yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai tata cara penulisan proposal skripsi sehingga mahasiswa dapat merumuskan proposal skripsi dengan tepat dan memenuhi kaidah penulisan ilmiah sebagai dasar untuk pengajuan skripsi (Risnawaty, 2015). Pada buku Panduan Akademik Program Studi Sarjana Psikologi (2015), diuraikan bahwa prasyarat dari mata kuliah Proposal Skripsi adalah mahasiswa wajib telah mengambil mata kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif, Metodologi Penelitian Kualitatif, dan telah menyelesaikan minimal 120 SKS. Dalam mata kuliah ini, mahasiswa menyusun Pendahuluan Penelitian (latar belakang penelitian, masalah penelitian, dan tujuan penelitian), menuliskan hasil Kajian Literatur, menuliskan Metode Penelitian (menetapkan variabel dan partisipan penelitian, menulis Daftar Pustaka serta menyusun proposal skripsi).

Berdasarkan Solomon dan Rothblum (1984) *procrastination* diprediksi oleh beberapa faktor. Faktor *laziness*, *risk-taking*, *aversiveness of the task and low frustration tolerance*, dan *tendency to feel overwhelmed and poorly manage time* dapat dikategorikan sebagai satu kelompok karena terkait dengan aspek kesadaran. Harrington (2005) menemukan bahwa faktor toleransi terhadap frustrasi berhubungan secara signifikan dengan *procrastination*. Wolters et al. (2017) menyatakan, pengaturan waktu (*time management*) merupakan faktor penting yang menyebabkan *procrastination*. Selain itu, Lay dan Schouwenburg (1993), turut mendukung bahwa *tendency to feel overwhelmed and poorly manage time* merupakan prediktor dari *procrastination*. Individu sulit menentukan memilih apa yang dikerjakan sehingga merasa bahwa banyak hal yang harus dikerjakan. Menurut Ferrari dan Diaz-Morales (2007), salah satu faktor dari *procrastination* adalah karena individu ingin merasakan sensasi (*risk-taking*). Karena terlalu banyak yang perlu dikerjakan, individu mengambil resiko dengan menunda mengerjakan tugasnya. Kemudian, ia kesulitan mengatur waktu sehingga seringkali mengalami kekurangan energi, atau didefinisikan dengan *laziness* (Solomon & Rothblum, 1984). Hussain dan Sultan (2010); Andres dan Dobrovska (2015) menemukan bahwa *laziness* adalah faktor yang ditemukan berhubungan dengan *procrastination*.

Selain itu, Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa *procrastination* diprediksi aspek-aspek seperti *procrastination* juga diprediksi oleh aspek-aspek seperti *difficulty making decisions*, *perfectionism*, dan *rebellion against control*. Faktor-faktor tersebut dapat dikatakan tergolong dalam kelompok faktor yang melibatkan kognitif. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), faktor lain yang memprediksi *procrastination* adalah *difficulty making decisions* (Shim & Kelly, 2015). Berdasarkan penelitian Solomon dan Rothblum (1984), *procrastination* diprediksi oleh *perfectionism* (Smith et al., 2017; He, 2017). *Perfectionism* berhubungan secara positif dengan *procrastination*, yaitu kekhawatiran seseorang dalam hal memenuhi standar dirinya sendiri. Watson (2001) menyatakan bahwa *rebellion against control* merupakan faktor dari *procrastination*.

Solomon dan Rothblum (1984) melanjutkan, *procrastination* diprediksi oleh faktor-faktor seperti *evaluation anxiety*, *fear of success*, dan *lack of self-confidence*. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan dalam satu kategori karena melibatkan unsur *negative emotions*. Berdasarkan Constantin, English, dan Mazmanian (2017), *procrastination* dapat disebabkan oleh *evaluation anxiety*. Kecemasan akan memenuhi standar dari orang lain. Kemudian prediktor lain dari *procrastination* adalah *lack of self-confidence* (Ferrari, 1994). Individu tidak percaya diri, ingin segala sesuatu memenuhi ekspektasi, dan takut dievaluasi. Menurut Chen et al. (2016) dan Ferrari (1992), *self-esteem* memiliki hubungan langsung yang signifikan secara negatif dengan *procrastination*.

Selain itu, Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa *procrastination* dapat disebabkan oleh *dependency and help seeking*, *peer influence*, dan *lack of assertion*. Ketiganya dapat dikelompokkan menjadi satu kategori karena melibatkan *conformity*. Menurut Watson (2001) *assertiveness* yang rendah

memiliki korelasi dengan *procrastination*. Menurut Beheshtifar et al. (2011), sulit dalam membuat keputusan (*difficulty making decisions*) merupakan faktor dari *procrastination*. Menurut Ferrari (1994), kebergantungan akan orang lain (*interpersonal dependency*) merupakan prediktor dari *procrastination*. Menurut Nordby, Klingsieck, dan Svartdal (2017), orang-orang di lingkungan sosial (*peer influence*) merupakan faktor dari *procrastination* individu. Menurut Solomon dan Rothblum, hal ini terkait faktor *lack of assertion, dependency and help-seeking*, dan *peer influence*. Individu yang membutuhkan bantuan seringkali tidak mengungkapkan apa yang ia butuhkan, sehingga melakukan *procrastination*. Faktor *lack of assertion* ditemukan berhubungan dengan *procrastination* oleh Yong (2010), faktor *dependency and help-seeking* ditemukan berhubungan dengan *procrastination* oleh Ferrari (1994), dan faktor *peer influence* ditemukan berhubungan dengan *procrastination* oleh Chen, Shi, dan Wang (2016). Maka, diduga bahwa faktor *lack of assertion, dependency, dan help-seeking* berperan dalam memprediksi *procrastination*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Untuk pengumpulan partisipan menggunakan kuesioner.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Seluruh partisipan berstatus sebagai mahasiswa aktif Semester Ganjil 2016/2017 dari Program Studi S1 Psikologi, sedang mengikuti mata kuliah Proposal Skripsi dan mata kuliah Magang. Pemilihan partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria, yakni sedang mengikuti mata kuliah Proposal Skripsi, dan dapat sembari mengambil mata kuliah magang. Proses pengambilan data dilakukan dengan kuesioner terkait, dan penyebaran kuesioner juga dibantu oleh para mahasiswa yang pada tahun 2016 sedang mengikuti Mata Kuliah Metodologi Penelitian III. Sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan (90%), memiliki IPK  $M = 3.56$  ( $SD = 0.23$ ). Selain jenis kelamin dan IPK, peneliti juga memperoleh data berdasarkan tempat tinggal, ada 32 partisipan (64%) tinggal bersama kedua orang tua. Ada sebanyak 16 (32%) orang partisipan tinggal sendiri. Satu orang (2%) tinggal bersama Saudara/Paman/Tante/Oma, sedangkan satu orang (2%) lagi tidak menjawab.

### Pengukuran

Alat ukur *procrastination* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari PASS (Solomon & Rothblum, 1984). Alat ukur *procrastination* hasil adaptasi dari Solomon dan Rothblum (1984) tetap memiliki 2 bagian, yaitu: bagian pertama, *areas and intensity of procrastination*; dan bagian kedua, *reasons of procrastination*. Pada bagian pertama, *internal consistency reliability* adalah sebesar 0.763. Di bagian ini, terbagi atas empat sub-area dengan jumlah butir sebanyak empat buah setiap sub-area. Sub-area pertama adalah penulisan proposal skripsi dengan *internal consistency reliability* sebesar (alpha cronbach) = 0.624 Contoh butir sub-area pertama adalah “Seberapa sering anda menunda mengerjakan tugas penulisan skripsi?”. Sub-area kedua adalah bertemu dosen pembimbing dengan *internal consistency reliability* sebesar (alpha cronbach) = 0.492. Contoh butir sub-area kedua adalah “Seberapa sering anda menunda/mengulur janji untuk bertemu/berdiskusi dengan dosen?”. Sub-area ketiga adalah revisi proposal dengan *internal consistency reliability* sebesar (alpha cronbach) = 0.792. Contoh butir sub-area ketiga adalah “Seberapa sering Anda menunda revisi proposal Anda?”. Bagian kedua *internal consistency reliability* adalah sebesar 0.431, dan terdiri atas area alasan *procrastination* dan keinginan untuk mengatasi *procrastination* 27 butir dengan *internal consistency reliability* sebesar (alpha cronbach) = 0.588. Contoh butir sub-area pertama adalah “Saya khawatir bahwa tulisan/proposal saya kurang sesuai dengan harapan pembaca”. Sub-area kedua adalah keinginan untuk merubah *procrastination* yang terdiri atas 8 butir dengan *internal consistency reliability* sebesar (alpha cronbach) = 0.052. Contoh butir sub-area kedua adalah

“Seberapa besar keinginan anda mengikuti program yang berfokus pada cara menatasi kebiasaan menunda tugas menulis makalah/paper?”.

## HASIL

Dalam bagian ini, peneliti menguraikan gambaran tingkat *procrastination* terhadap tugas proposal skripsi dan alasan mahasiswa melakukan *procrastination* terhadap tugas penyusunan proposal skripsi.

### **Gambaran Tingkat *Procrastination* terhadap Tugas Penyusunan Proposal Skripsi**

Berdasarkan 10 butir PASS pada bagian *areas and intensity of procrastination*, diperoleh skor *procrastination* yang dilakukan oleh partisipan, dengan *range*: 1-5. Dengan menggunakan metode *descriptive statistics*, tampak bahwa rata-rata skor *procrastination* yang dilakukan oleh partisipan adalah 3.46 (Min = 1.70; Maks. = 4.70; *SD* = 0.658). Dibandingkan dengan skor 3 (titik tengah alat ukur), yang berfungsi sebagai (*hypothetic mean*), dapat dikatakan bahwa skor *procrastination* partisipan tergolong tinggi,  $t(49) = 6.44$   $p < 0.05$ . Artinya, partisipan mengetahui bahwa proposal skripsi adalah sesuatu yang penting, namun ia menunda penulisan proposal skripsi, mengalami/merasakan bahwa penundaan tersebut menyebabkannya masalah bagi dirinya, dan terdapat perasaan menyesal pada dirinya (ia ingin memperbaiki perilaku dalam menyelesaikan proposal skripsi).

Berdasarkan *cutting point* pada titik tengah alat ukur (angka 3), peneliti melakukan kategorisasi skor *procrastination* menjadi tinggi dan rendah. Terindikasi bahwa terdapat 82% partisipan yang memiliki *procrastination* yang tinggi, sedangkan 14% tergolong memiliki *procrastination* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa skor *procrastination* pada mahasiswa Universitas X tergolong tinggi. Artinya mahasiswa menganggap bahwa menulis proposal skripsi adalah tugas penting, namun ia menunda mengerjakan dan penundaan tersebut menjadi masalah bagi dirinya dan pada akhirnya ia ada keinginan untuk mengurangi *procrastination* tersebut.

### **Alasan melakukan *Procrastination* terhadap Tugas Penyusunan Proposal Skripsi**

Dengan menggunakan uji Spearman Correlation, dapat dilihat bahwa alasan melakukan *procrastination* pada Tabel 1. Dapat dilihat, dari tabel korelasi yang paling tinggi adalah pada alasan (a) *perfectionism* ( $r = 0.68$ ,  $p = 0.00$ ); (b) *evaluation anxiety* ( $r = 0.59$ ,  $p = 0.00$ ); dan (c) *lack of self confidence* ( $r = 0.53$ ,  $p = 0.00$ ).

**Tabel 1.**

*Korelasi Intensitas Procrastination dan Alasan Melakukan Procrastination*

No.	Faktor-Faktor <i>Procrastination</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
1	<i>Lack of Assertion</i>	00.49	00.00
2	<i>Fear of Success</i>	00.19	00.18
3	<i>Lack of Self-Confidence</i>	00.53	00.00
4	<i>Rebellion against control</i>	00.08	00.59
5	<i>Difficulty Making Decisions</i>	00.37	00.01
6	<i>Peer influence</i>	00.16	00.28
7	<i>Laziness</i>	00.47	00.00
8	<i>Evaluation Anxiety</i>	00.59	00.00
9	<i>Aversiveness of Task and Low Frustration Tolerance</i>	00.08	00.58
10	<i>Tendency to feel overwhelmed and poorly manage time</i>	00.33	00.02
11	<i>Risk-Taking</i>	00.18	00.21
12	<i>Perfectionism</i>	0,68	00.00
13	<i>Dependency and Help Seeking</i>	00.44	00.00

## DISKUSI

Secara keseluruhan, mahasiswa yang melakukan *procrastination* terhadap proposal skripsinya tergolong tinggi (82%). Jumlah ini perlu dipantau; jika banyak mahasiswa yang melakukan *procrastination* terhadap proposal skripsi, semakin tinggi pula potensi mahasiswa dalam menunda atau semakin lama waktu kelulusannya. Periode kelulusan mahasiswa merupakan salah satu dari evaluasi pada akreditasi program studi. Maka dari itu, program studi harus lebih memperhatikan tingkat/jumlah dari mahasiswa yang melakukan *procrastination* dalam proposal skripsi.

Di antara delapan faktor (*perfectionism, evaluation anxiety, lack of self-confidence, lack of assertion, difficulty making decisions, dependency and help-seeking, laziness, dan tendency to feel overwhelmed/poorly manage time*), tiga faktor utama yang paling memprediksi *procrastination* adalah *perfectionism, evaluation anxiety, dan lack of self-confidence*. Faktor *perfectionism* sejalan dengan hasil penelitian Smith et al. (2017). Individu yang perfeksionis akan mengalami kesenjangan antara apa yang diharapkan dan yang tercapai, sehingga hal tersebut menyebabkan individu melakukan *procrastination*. Faktor *perfectionism* boleh jadi juga setara dengan faktor *expectancy* pada penelitian sebelumnya (Ursia et al., 2013). Ada kemungkinan, *expectancy* berhubungan dengan *perfectionism*. Seseorang menjadi perfeksionis karena ia menuntut dirinya dengan harapan-harapan yang cukup tinggi. Kim et al. (2015) menjelaskan bahwa *expectancy* adalah salah satu aspek dari *perfectionism*. Konsep *perfectionism* sedikit lebih menjelaskan *procrastination* daripada konsep *expectancy*, tampak dari koefisien korelasi antara *perfectionism* dan *procrastination* pada hasil penelitian ini lebih besar daripada koefisien korelasi pada

Ursia et al. (2013). Pada penelitian lebih lanjut, dapat diteliti untuk mengkonfirmasi mana di antara perfectionism dan expectancy yang lebih memprediksi *procrastination*.

Value berhubungan dengan *aversiveness of the task and low frustration tolerance* seseorang tidak menyukai mengerjakan pekerjaannya dan memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi karena ia memiliki value bahwa pekerjaan tersebut tidak menyenangkan. *Impulsiveness* berhubungan dengan *tendency to feel overwhelmed and poorly manage time*. Sementara, seseorang dapat merasa overwhelmed dan kurang efektif dalam mengatur waktunya karena adanya *impulsiveness*. Masih belum menjelaskan seberapa jauh 8 faktor yang menjelaskan procrastination dapat diperbandingkan dengan *expectancy*, *value*, dan *impulsiveness*. Untuk penelitian selanjutnya, perlu diteliti kembali apakah *expectancy*, *value*, dan *impulsiveness* terkait dengan faktor-faktor dari Solomon dan Rothblum (1984). Penelitian Vij dan Lomash (2014) menemukan bahwa *procrastination* disebabkan karena faktor motivasi intrinsik (mahasiswa menunda karena tidak adanya keinginan untuk berkompetensi) dan motivasi ekstrinsik (penilaian dari orang lain). Ada kemungkinan motivasi intrinsik yang menjelaskan mengapa individu melakukan *procrastination*, dapat lebih dijelaskan lebih lanjut dengan 8 faktor yang ditemukan dalam penelitian ini. Namun, 8 faktor ini masih perlu penelitian lebih perihal hubungannya dengan motivasi intrinsik.

Menurut Cao (2012), *procrastination* pada mahasiswa dijelaskan oleh *self-regulated learning*. Cao (2012) berpendapat bahwa *self-regulated learning* lebih dari sekedar konsep *poorly manage time* dan *laziness*. Sekilas, hasil Cao (2012) memiliki kesamaan dengan penelitian ini, bahwa *poorly manage time* dan *laziness* bukan faktor utama yang memprediksi *procrastination*. Dalam penelitian ini, dijelaskan bahwa faktor utama yang memprediksi *procrastination* adalah *perfectionism*. Akan tetapi, *self-regulated learning* memang belum terakomodasi dalam memprediksi *procrastination* yang dilakukan mahasiswa proposal skripsi. Sehingga dalam penelitian lebih lanjut, menarik untuk diperbandingkan antara *perfectionism* dan *self-regulated learning* (Cao, 2012) dalam memprediksi *procrastination*.

Faktor terbesar yang kedua dari *procrastination* adalah *evaluation anxiety*. Menurut Watson (2001), kecemasan berkaitan dengan *procrastination*, dimana Watson (2001) menemukan bahwa hubungan antara kecemasan dan *procrastination* lebih tinggi dibandingkan studi-studi yang ia telaah sebelumnya. Menurut Tice et al. (2001), seseorang cenderung melakukan *procrastination* saat suasana hati tidak tenang. Saat seseorang mengalami suasana hati tidak tenang, ia akan melakukan suatu kegiatan secara impulsif (untuk menenangkan perasaan individu tersebut) dan memilih untuk tidak memprioritas dan menunda hal-hal yang seharusnya diutamakan.

Kemudian, faktor tertinggi yang ketiga adalah *self-confidence*. *Self-confidence* terkait dengan *self-esteem* (Owens, 1993; Carpentier & Mageau, 2016; Romijnders et al., 2017). Menurut Chen et al. (2016) dan Ferrari (1992), *self-esteem* memiliki hubungan langsung yang signifikan secara negatif dengan *procrastination*. Chen et al. (2016) menjelaskan bahwa hal ini dapat dikarenakan individu yang memiliki *self-esteem* dapat lebih menolak ajakan kegiatan spontan dari teman-teman sebaya, dan mengurangi kemungkinan terjadinya *procrastination*. Terkait dengan faktor utama *procrastination*, rendahnya *self-esteem* ditemukan berhubungan dengan *perfectionism* (Koivula et al., 2002). Pada penelitian lebih lanjut, dapat diperjelas bagaimana interaksi antara konsep *self-esteem* dan *perfectionism* dalam memprediksi *procrastination*.

Dari ketiga faktor yang didiskusikan di atas, hal yang menarik untuk didiskusikan dan diteliti lebih lanjut adalah faktor utama yang memprediksi *procrastination*. Berdasarkan penelitian saat ini dan penelitian lainnya (Smith et al., 2017; He, 2017), faktor terbesar yang memprediksi *procrastination* adalah *perfectionism*. Namun, dalam penelitian Ursia et al. (2013), *value* adalah faktor utama dari *procrastination*. Dalam penelitian ini, faktor *value* tampak belum dapat disetarakan dengan kedelapan faktor (*perfectionism*, *evaluation anxiety*, *lack of self-confidence*, *lack of assertion*, *difficulty making decisions*, *dependency and help-seeking*, *laziness*, dan *tendency to feel overwhelmed/poorly manage time*) yang sudah ditemukan berhubungan dengan *procrastination*.



Berdasarkan hasil penelitian, teridentifikasi bahwa tingkat procrastination mahasiswa terhadap tugas mengerjakan proposal skripsi, tergolong tinggi. Alasan utama mahasiswa melakukan procrastination terhadap penulisan proposal skripsi adalah faktor *perfectionism*, *evaluation anxiety*, dan *lack of self-confidence*. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk dapat mengeksplor area-area perilaku procrastination pada mahasiswa yang menyelesaikan proposal skripsi yang lebih bervariasi dan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Kemudian, untuk mendalami dan membuktikan hubungan minat dan *procrastination*, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil diskusi, tingkat *procrastination* pada mahasiswa yang mengerjakan proposal skripsi tergolong tinggi dan perlu untuk diperhatikan. Penelitian selanjutnya dapat meneliti keterkaitan antara faktor utama dari *procrastination* dalam penelitian ini, yaitu *perfectionism*, dengan *expectancy*, motivasi intrinsik, dan juga *self-regulated learning*. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pengukuran yang objektif (riil) untuk mengurangi subyektivitas dari data *self-report*. Salah satu metode yang dapat dipertimbangkan adalah eksperimen untuk mengukur akurasi waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk melakukan *procrastination*. Kemudian, peneliti juga menyarankan untuk mengeksplor area-area perilaku *procrastination* pada mahasiswa yang menyelesaikan proposal skripsi yang lebih bervariasi dan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Kemudian, peneliti juga memberikan saran untuk memperluas/dan/atau membandingkan partisipan untuk akademisi lainnya seperti mahasiswa S2, S3, ataupun bahkan dosen untuk memvalidasi apakah pengukuran procrastination pada proposal skripsi mahasiswa dapat disamakan dengan kegiatan akademisi lainnya. Apabila penelitian ini berfokus pada proposal skripsi, penelitian lainnya dapat memilih seminar proposal skripsi, dan pengerjaan skripsi itu sendiri sebagai topik utama. Kemudian, untuk mendalami dan membuktikan hubungan minat dan procrastination, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan.

Sebagai implementasi praktis dari penelitian ini, terkait faktor *perfectionism*, peneliti menyarankan mahasiswa untuk menyeimbangkan waktu pengerjaan skripsi dan waktu bermain. menyeimbangkan harapan dan realita, dengan cara menetapkan standar yang lebih realistis (mempertimbangkan sumber daya dan waktu yang tersedia). Terkait faktor *evaluation anxiety*, mahasiswa dapat meminimalisirnya dengan melakukan diskusi bersama orang lain (dosen, senior, rekan, dll.) sehingga mengurangi rasa cemas. Kemudian, terkait aspek *lack of self-confidence*, peneliti menyarankan kepada orang-orang di lingkungan sekitar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (keluarga, rekan, teman, dll.) dapat memberikan dukungan emosional dan *affirmation* agar mahasiswa merasa lebih percaya diri.

Implementasi praktis yang kedua, terkait persepsi terhadap waktu (*time perception*) sebagai faktor procrastination, peneliti menyarankan mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan time management. Mahasiswa dapat membiasakan diri membuat jadwal dan bekerja sesuai kerangka waktu yang telah direncanakan. Mahasiswa disarankan untuk membuat perencanaan (dalam bentuk jadwal yang melibatkan orang lain, sebagai contoh: bersama rekan yang juga mengerjakan proposal skripsi, dosen pembimbing, dan lain-lain) agar pengerjaan sesuai dengan jadwal proposal skripsi. Pada prinsipnya, kegiatan mereka tidak diisi dengan hal-hal yang spontan atau normatif, tetapi diisi dengan kegiatan yang terjadwal. Setelah mahasiswa terbiasa dalam membuat jadwal/perencanaan (sehari-hari), mahasiswa berusaha memenuhi segala jadwal/perencanaan. Sebagai contoh, mahasiswa menyatakan secara asertif dengan kata-kata seperti: "Mohon maaf, kita memiliki sebuah tanggung jawab untuk melakukan tugas (proposal skripsi) sekarang/sore/besok/lusa" atau "Kedengarannya bagus.. Bagaimana jika kita mengatur ulang jadwal untuk minggu depan atau minggu berikutnya; dalam satu/dua hari ini, saya sedang ada jadwal menulis/menyelesaikan tugas". Kemudian, mahasiswa dapat belajar untuk membuat pengaturan waktu dari masalah yang kecil, sebagai contoh mulai dari mengatur aktivitas sehari-hari.

Dalam artikel ini belum terjelaskan faktor karakteristik psikologis. Dapat melihat karakteristik demografis, misalnya umur untuk dipertimbangkan. Mahasiswa (strata-1) merupakan dewasa muda yang berusia 19-23 tahun, dan dengan demikian pada usia tersebut sedang mengalami masa transisi baik secara

fisik, intelektual, maupun peran sosial, dan dengan demikian sedang memiliki kebutuhan untuk membuat komitmen (Erikson dalam Papalia, 2014). Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa usia dewasa awal adalah masa yang rentan terhadap prioritas. Karakteristik dewasa akhir cocok untuk diteliti terkait fenomena procrastination. Maka dari itu dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat komparasi berdasarkan demografis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan dua hal. Pertama, tingkat *procrastination* mahasiswa terhadap tugas mengerjakan proposal skripsi, tergolong tinggi ( $M = 3.41$ ;  $SD = 0.65$ ; Skala 1 - 5); 40% mahasiswa cenderung melakukan *procrastination*. Kemudian, alasan mahasiswa melakukan *procrastination* terhadap penulisan proposal skripsi adalah faktor *perfectionism, evaluation anxiety, lack of self-confidence, assertion, lack of self confidence, difficulty making decisions, dependency and help-seeking, laziness, tendency to feel overwhelmed, dan poorly manage time*.

## REFERENSI

- Andres, P., & Dobrovská, D. (2015). *Procrastination: One of the worst enemies? 2015 International Conference on Interactive Collaborative Learning (ICL)*. <https://doi/10.1109/icl.2015.7317987>
- Buku Panduan Akademik Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Tarumanagara. (2015). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H., & Moghadam, M. N. (2011). Effect *Procrastination* on Work-Related Stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38.
- BAN-PT. (2008). *Buku II: Standar dan prosedur akreditasi program studi sarjana*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
- Cao, L. (2012). Differences in *Procrastination* and Motivation Between Undergraduate and Graduate Student. *Journal of Scholarship of Teaching and Learning*, 12(2), 39-64.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2016). Predicting Sport Experience during Training: The Role of Change-Oriented Feedback in Athletes' Motivation, Self-Confidence and Needs Satisfaction Fluctuations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 45-58. <https://doi/10.1123/jsep.2015-0210>
- Chen, B.-B., Shi, Z., & Wang, Y. (2016). Do peers matter? Resistance to peer influence as a mediator between self-esteem and *procrastination* among undergraduates. *Frontiers in Psychology*, 7, Article ID 1529. <https://doi/10.3389/fpsyg.2016.01529>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2017). Anxiety, Depression, and *Procrastination* Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi/10.1007/s10942-017-0271-5>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., & Argumedo, D. (2006). *Adult Inventory of Procrastination--Spanish Version [Database record]*. <https://doi/10.1037/t10346-000>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., & Argumedo, D. (2006). *Decisional Procrastination Scale--Spanish Version [Database record]*. <https://doi/10.1037/t10348-000>
- Ferrari, J. R. (2010). *AARP still procrastinating?: The no-regrets guide to getting it done*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. [shorturl.at/chBST](http://shorturl.at/chBST)
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric Validation of Two *Procrastination* Inventories For Adult: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), pp. 97-110.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional *procrastination* and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679. [https://doi/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi/10.1016/0191-8869(94)90140-6)

- Harrington, N. (2005). Dimensions of frustration into intolerance and their relationship to self-control problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(1), 1–20. <https://doi/10.1007/s10942-005-0001-2>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 2017, 5, 12-24.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010) Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 1897–1904.
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Student. *FWU Journal of Sciences*, Winter, 8, 8, 65-70.
- Kim, L., Chen, Lanhowe, MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic Strivings, Order, and Perfectionistic Concerns. *Personality and Individual Differences*.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi/10.1027/1016-9040/a000138>
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865–875. [https://doi/10.1016/s0191-8869\(01\)00092-7](https://doi/10.1016/s0191-8869(01)00092-7)
- Krause, K., & Freund, A. M. (2013). *How to beat procrastination: The roal of goal focus*. European psychologist. Advance online publication. <https://doi/10.1027/1016-9040/a000153>
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444.
- Lawlor, K. B., & Hornyak, M. J. (2012). SMART goals: How the application of SMART goals can contribute to achievement of student learning outcomes. *Developments in business simulation and experimental learning*, 39.259-267.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Management, and Academic Behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647.
- Mortazavi, F., Mortazavi, S. S., & Khosrorad, R. (2015). Psychometric properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a student sample of Sabzevar University of Medical Sciences. *Iran Red Crescent Med J.*, 17(9). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4601213/>.
- Nordby, K., Klingsieck, K. B., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*. Advance online publication. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-017-9386-x>
- Panduan Akademik Program Studi Sarjana Psikologi*. (2015, Agustus 15). Jakarta: Universitas X.
- Perry, J. (2012). *The art of procrastination: A guide to effective dawdling, lollygagging and postponing*. New York: Workman Publishing Company. Shorturl.at/kqLR3
- Romijnders, K. A., Wilkerson, J. M., Crutzen, R., Kok, G., Bauldry, J., & Lawler, S. M. (2017). Strengthening Social Ties to Increase Confidence and Self-Esteem Among Sexual and Gender Minority Youth. *Health Promotion Practice*, 18(3), 341–347. <https://doi/10.1177/1524839917690335>
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Simpson, W. K. (2008). *Procrastination and arousal -based personality Traits: An examination of personality traits and believes about sensation-seeking motives for academic procrastination* (Master Thesis, Faculty of Graduate Study and Research, Department of Psychology Carleton University). Shorturl.at/dyDT2

- 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*, 117-123. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.059>.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic *procrastination*: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509. <https://doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1984). *Procrastination Assessment Scale--Students [Database record]*. <https://doi/10.1037/t09250-000>
- Tefula, M. (2014). *Student procrastination: Seize the day and get more work done*. New York: Palgrav Macmillan. [shorturl.at/fqX69](http://shorturl.at/fqX69)
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 53–67. <https://doi/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Sesi Humaniora, 17*(01). 1-18.
- Vij, J., & Lomash, H. (2014). Role of motivation in academic *procrastination*. *International Journal of Scientific & Engineering Research, 5*(8). pp. 1065-1070.
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). *Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning*. Metacognition and Learning. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>.
- Yong, F. L. (2010) A study on the assertiveness and academic *procrastination* of English and Communication Students at a private university. *American Journal of Scientific Research, vol. 9*, pp. 62-71.
- Zahra, Y., & Hermawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling, 8*(3), pp. 163-172.