JMPIS: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL
E-ISSN: 2716-375x
P-ISSN: 2716-3758
https://dinastirev.org/JMPIS dinasti.info@gmail.com +62 811 7404 455
DOI: https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah

Dinik Sri Haryuniayu Anggraini[1], Bambang Eko Hari Cahyono[2*], Agung Nasruloh Saputro[3]
[1] Universitas PGRI Madiun; Indonesia; dinikanggraini57@gmail.com
[2] Universitas PGRI Madiun; Indonesia; behc@unipma.ac.id
[3] Universitas PGRI Madiun; Indonesia; agung-ns@unipma.ac.id

Corresponding Author: behc@unipma.ac.id

Abstract: *Procrastination is putting off doing a task until the very last minute or right up to the deadline. Procrastination also leads to poor time management, decreased performance, delayed learning behavior, avoiding tasks, and an inability to regulate negative emotions. This study aims to describe and explain the factors that cause academic procrastination in the Scientific Writing course. The research approach used is a qualitative descriptive approach. The research was conducted at the Indonesian Language and Literature Education Study Program, FKIP Universitas PGRI Madiun. The many kinds of data sources include classroom learning activities, associated documentation, and informants made up of one lecturer and four pupils. In-depth interviews, documentation, and passive participant observation are the methods used in data collecting. Data analysis uses an interactive model carried out during and after data collection. Data analysis is carried out qualitatively with an interactive model. The results of the study showed that several factors caused academic procrastination of students in learning the Scientific Paper Writing course, namely students considered the assignments given by lecturers to be burdensome, poor time management, low self-confidence so that they doubted their abilities, low self-efficacy, lack of self-regulation, considering lecturers to be undisciplined, and considering assignments not to affect grades.*

Keyword: *causal factors, academic procrastination, scientific writing*

Abstrak: Prokrastinasi merupakan penundaan yang disengaja untuk menyelesaikan tugas akademik hingga tenggat waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi juga mengarah pada perilaku kurangnya manajemen waktu, penurunan kinerja, perilaku menunda belajar, menghindari tugas, dan ketidakmampuan mengatur emosi negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP Universitas PGRI Madiun. Jenis sumber datanya yaitu informan sebanyak 1 dosen dan 4 orang mahasiswa, aktivitas kegiatan pembelajaran di kelas, dan dokumen yang terkait. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipan pasif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data

menggunakan model analisis interaktif, yang dilaksanakan pada saat pengumpulan data dan setelah pengumpulan data. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan model interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa pada pembelajaran mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu mahasiswa menganggap tugas yang diberikan dosen memberatkan dirinya, manajemen waktu yang tidak baik, rasa percaya diri yang rendah sehingga ragu terhadap kemampuannya sendiri, efikasi diri rendah, tidak memiliki regulasi diri, menganggap dosen tidak disiplin, menganggap tugas tidak ada pengaruhnya terhadap nilai.

Kata Kunci: faktor-faktor, prokrastinasi akademik, penulisan karya ilmiah

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan suatu permasalahan yang banyak terjadi dalam dunia pendidikan di sepanjang waktu dan belum dapat diselesaikan secara tuntas. Prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada peserta didik namun juga pada mahasiswa. Harapannya, sebagai mahasiswa yang secara tahap perkembangan sudah memasuki masa dewasa mampu memenuhi tuntutan akademik sesuai dengan kompetensi yang telah ditentukan namun kenyataannya masih banyak ditemukan mahasiswa yang belum dapat memenuhi tanggung jawab akademik. Hal ini terjadi karena berbagai faktor penyebab seperti malas mengerjakan tugas, memiliki aktivitas di luar kampus seperti bekerja, dan lebih banyak meluangkan waktu untuk aktivitas yang bersifat rekreatif. Mahasiswa masih sering menunda mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Penundaan mengerjakan tugas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Kagan dkk, 2010; Vahedi dkk., 2012).

Menurut *The American College Dictionary,* prokrastinasi merupakan penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang melebihi tenggat waktu yang telah ditentukan (Burka & Yuenn, dalam Ferrari dkk., 1995). Prokrastinasi adalah kecenderungan secara berulang-ulang untuk menunda dalam menyelesaikan tugas dan sengaja untuk menunda menyelesaikan tugas namun melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan sehingga kinerja menjadi tidak maksimal dan hampir tidak pernah menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan (Solomon & Rothblum, dalam Bendicho dkk, 2016; Grunschel & Schopenhauer, 2015). Pelaku yang menunda menyelesaikan pekerjaan disebut sebagai prokrastinator.

Banyak penelitian yang mengungkap faktor penyebab prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan karena faktor internal yang mencakup psikososial berupa *personality-related* (*negative self-image, avoidance, perfectionism*) (Zeenath & Orcullo, 2012; Patrzek dkk., 2012; Procee dkk., 2013; Pychyl dkk., 2002; Saleem & Rafique, 2012), *competence-related* (kurangnya pengetahuan, regulasi diri rendah, kurangnya keterampilan belajar), afektif (kecemasan, frustrasi, mengalami kebosanan, perasaan tertekan, malu, perasaan bersalah) (Deniz dkk., 2009; Haghbin dkk., 2012; Vahedi dkk., 2012), kognitif (kekhawatiran, rendahnya motivasi internal, kegagalan dalam regulasi diri, (Park & Sperling, 2012; Saracaloglu & Gokdas, 2016; Eerde, 2000), *learning history* (perilaku belajar, pengalaman belajar yang negatif), kesehatan fisik dan mental, persepsi terhadap karakteristik tugas akademik (memandang tugas sebagai musuh, dianggap sulit, atau sebaliknya dipersepsikan penting untuk dikerjakan) (Procee dkk., 2013), kurang memiliki skala prioritas, keterampilan manajemen waktu yang buruk dan pemilihan strategi *coping* yang digunakan (Procee dkk., 2013; Asikhia, 2010; Tsai dkk., 2011; Seperiah & Lotf, 2011). Sedangkan faktor eksternal yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik adalah faktor yang berkaitan dengan sekolah seperti kualitas pengajar, pengaruh teman sebaya dan kondisi eksternal sekolah (Asri & Kadafi, 2020; Zeenath & Orcullo, 2012;

Patrzek dkk., 2012), gaya pengasuhan orang tua (Pychyl dkk., 2002; Zakeri dkk., 2013; Vahedi & Mortazanajad, 2009).

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah banyak diteliti. Asri & Dewi (2014) menyatakan bahwa prokrastinasi sering digunakan oleh mahasiswa sebagai salah satu strategi untuk melindungi diri dari tuntutan akademik. Banyak alasan mengapa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya adalah merasa tidak memiliki cukup waktu dan akhirnya mengalami kegagalan. Ketika mendapatkan tekanan untuk menyelesaikan sesuatu yang dirasa berat, mahasiswa cenderung menghindari tugas tersebut. Lebih lanjut, Asri & Dewi (2014) menguraikan bahwa penundaan mengerjakan tugas berakar dari ketakukan dan kecemasan terhadap pekerjaannya yang buruk, terlihat tidak sempurna, buruk sehingga berpengaruh terhadap konsep dirinya. Prevalensi penundaan di kalangan mahasiswa diperkirakan mencapai 80% dan 10%-70% menjadi salah satu masalah yang umum pada mahasiswa (Steel & Ferrari, 2013). Studi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Amerika dilaporkan 95% mahasiswa melakukan penundaan akademik (Balkis, 2013). Di Indonesia, mahasiswa calon guru mengalami penundaan akademik sebesar 55,14% (Sartika & Nirbita, 2021). Penelitian (Purnama, 2014) menemukan bahwa dari 275 mahasiswa yang diteliti, 12% melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62% dalam kategori sedang, dan 21% dalam kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan Suhadianto (2019) kepada 500 mahasiswa universitas terakreditasi A di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa terlambat masuk kelas.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi terjadi ketika mahasiswa dituntut untuk mampu membaca literatur, melakukan analisis ataupun menyerahkan tugas-tugas akademik (Zahri dkk., 2017; Jamila 2020). Dibandingkan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan pada prokrastinasi akademik pada mata kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan Karya Tulis Ilmiah merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas PGRI Madiun. Tujuan mata kuliah ini adalah membekali mahasiswa dengan kompetensi keterampilan menulis karya ilmiah, dengan menggunakan kaidah ilmiah dan dengan memenuhi aspek kebahasaan sehingga mahasiswa mampu menulis makalah ilmiah, artikel jurnal, dan proposal penelitian. Nursalim et.al (dalam Septafi, 2021) menyatakan bahwa karya ilmiah adalah hasil pemikiran ilmiah tentang disiplin ilmu tertentu yang disusun secara sistematis, logis, benar, holistik, dan bertanggung jawab dengan menggunakan bahasa yang baik dan benar.

Dalam mata kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah, mahasiswa dituntut untuk menulis karya ilmiah dalam bentuk makalah. Menulis merupakan suatu proses aktivitas gagasan, pikiran, perasaan yang ingin disampaikan kepada orang lain melalui media bahasa yang berupa tulisan (Tarigan 2013). Dengan kata lain, tulisan merupakan alat komunikasi tidak langsung yang dapat mendeskripsikan tentang apa yang dipikirkan, dan gagasan yang ingin disampaikan. Berdasarkan observasi dan wawancara diperoleh informasi bahwa dalam penugasan tersebut, mahasiswa memiliki budaya menulis yang rendah. Hal ini didukung dengan kenyataan yang menunjukkan bahwa masih banyak ditemukan mahasiswa yang menyerahkan tugas tidak sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan dengan beragam alasan seperti tidak mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah, pikiran buntu, tidak memiliki ide atau gagasan, dan memiliki kesibukan lain sehingga dengan sengaja tidak menyerahkan tugas dengan tepat waktu.

Penelitian Anggraini dkk. (2024) tentang prevalensi prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah menemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah tergolong tinggi, karena 32,26% mahasiswa yang diteliti memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, dengan skor

rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 120,35. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan perilaku kurangnya manajemen waktu, penurunan kinerja, perilaku menunda belajar, dan menghindari tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, di antaranya yaitu: (1) data yang dihasilkan bersifat deskriptif, yang berupa kata-kata dari orang orang dan perilaku yang diamati peneliti (Bogdan & Taylor, 1975); (2) hasil penelitian ini dikumpulkan dengan mengandalkan pada pengamatan peneliti (peneliti sebagai instrumen kunci) terhadap subjek penelitian dan lingkungannya (Kirk & Miller, 1986); dan (3) penelitian ini menggunakan latar alamiah/*setting* alami (Moleong, 2004; Guba, 1987). Penelitian ini menekankan pada pengamatan terhadap faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada pembelajaran mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah.

Penelitian dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP Universitas PGRI Madiun. Jenis sumber data yang digunakan adalah: (1) informan sebanyak 1 dosen dan 4 orang mahasiswa yang sedang menempuh mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah; (2) peristiwa atau aktivitas kegiatan pembelajaran Penulisan Karya Ilmiah di kelas; (3) dokumen atau arsip yang terkait. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui (1) observasi partisipan pasif, (2) wawancara mendalam, dan (3) dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang perilaku informan yang melakukan prokrastinasi akademik; wawancara dilakukan kepada informan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik; dan dokumen diperlukan untuk mengumpulkan data tentang latar belakang informan.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif (Miles & Huberman, 1994), yang dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu pada saat atau selama berlangsungnya pengumpulan data dan setelah pengumpulan data. Analisis data dilakukan melalui 3 alur kegiatan yang berlangsung secara bersamaan, yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan simpulan/verifikasi. Kegiatan reduksi data dilakukan dalam bentuk pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data ini berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung. Penyajian data berbentuk deskripsi informasi untuk penarikan simpulan dan pengambilan tindakan. Kegiatan analisis selanjutnya adalah verifikasi atau penarikan simpulan berdasarkan hasil reduksi data dan penyajian data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data tentang faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan 5 informan, yaitu 1 orang dosen pengampu mata kuliah dan 4 orang mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah. Wawancara dilakukan secara akrab, terbuka, dan kondusif sehingga data yang dikumpulkan sesuai dengan fakta yang sesungguhnya.

Menurut dosen, tujuan akhir dari mata kuliah ini adalah mahasiswa mampu menulis berbagai bentuk karya ilmiah dengan menggunakan logika berpikir ilmiah yang runtut, dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar, serta mengikuti konvensi penulisan karya ilmiah. Perkuliahan disampaikan dengan metode yang bervariasi, yaitu ceramah, diskusi kelompok, dan penugasan. Pada akhir semester, mahasiswa diwajibkan menyusun makalah ilmiah, yang topiknya terkait dengan bidang ilmu yang dipelajari di program studi.

Dosen menyatakan bahwa pada setiap akhir batas pengumpulan tugas setidaknya ada 25% mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan. Sebagian besar mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas berdalih keterlambatan tersebut disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen mata kuliah lain. Tugas-tugas tersebut biasanya dikerjakan tanpa menggunakan manajemen waktu yang baik, misalnya dikerjakan mendekati waktu terakhir pengumpulan tugas. Kualitas tugas mata kuliah yang dikumpukannya pun juga kurang baik, kesannya asal mengumpulkan untuk memenuhi kewajiban.

Pengamatan terhadap tugas-tugas yang dikumpulkan oleh mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan dari catatan yang diberikan oleh dosen, tampak jika tugas tersebut tidak dikerjakan secara serius. Hal itu terlihat dari jumlah halamannya yang minim, teknik penulisan yang kacau, dan kualitas tulisan yang kurang baik. Terkesan tugas-tugas mata kuliah tersebut ditulis dengan terburu-buru.

Informan mahasiswa mengakui bahwa tugas-tugas tersebut dikerjakan asal mengerjakan dan terburu-buru karena mengejar tenggat waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa merasa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen membebani hidupnya, mereka merasa cemas dan tidak nyaman karena harus mengerjakan tugas yang tidak disukainya. Informan juga menyatakan bahwa keterlambatan pengumpulan tugas disebabkan oleh pemahamannya yang kurang baik tentang materi yang akan ditulisnya, sehingga mereka kebingungan dari mana harus memulainya. Mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas karena rasa percaya dirinya yang rendah. Tugas-tugas tersebut dianggap sulit untuk dikerjakan dan terkadang ada perasaan tidak mampu menulis karya ilmiah.

Berdasarkan pengamatan dosen pengampu mata kuliah, mahasiswa yang sering menunda atau terlambat mengumpulkan tugas rata-rata minat membacanya rendah. Selama pembelajaran di kelas, ada kecenderungan mahasiswa bersikap pasif dan tidak memiliki motivasi untuk belajar seperti teman-temannya yang lain. Ada juga yang sering menunda mengerjakan tugas karena kesibukannya mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa tidak memiliki kemampuan mengelola waktu antara perkuliahan dan kesibukan di luar perkuliahan, sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh dosen tidak bisa diselesaikan tepat waktu.

Informan menganggap terlambat mengerjakan tugas merupakan hal biasa, karena meskipun terlambat tetap lulus dengan nilai yang baik. Tugas-tugas yang dikumpulkan oleh mahasiswa tidak pernah dikembalikan kepada mahasiswa dan tidak diberi masukan oleh dosen. Dosen juga tidak pernah memberikan sanksi terkait keterlambatan mengerjakan tugas, di dalam perkuliahan pun dosen juga tidak pernah membahas atau mendiskusikan tugas yang telah dikumpulkan oleh mahasiswa. Ketidakdisiplinan dosen inilah yang menyebabkan mahasiswa tidak berusaha memperbaiki perilaku negatifnya.

Menurut dosen, tugas-tugas mahasiswa yang berupa makalah *direview* dan diberi catatan khusus untuk perbaikan. Dosen mengakui bahwa hasil *review* tersebut memang tidak disampaikan secara individual, namun diulas secara global dengan menunjukkan berbagai kekurangan yang terdapat pada hasil tulisan mahasiswa. Dalam perkuliahan, dosen selalu menanamkan motivasi kepada mahasiswa tentang pentingnya keterampilan menulis ilmiah bagi tugas-tugas intelektual mahasiswa di masa depan. Pada setiap batas akhir pengumpulan tugas, dosen selalu menginformasikan nama-nama mahasiswa yang belum mengumpulkan tugas, dan biasanya diberikan waktu seminggu bagi yang terlambat mengumpulkan tugas.

Berdasarkan analisis data hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ini memiliki regulasi diri yang rendah. Mahasiswa terlihat tidak bisa memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Mahasiswa juga tidak memiliki kemampuan untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, perasaan, tindakan, dan lingkungan untuk meraih prestasi yang baik. Kemampuannya dalam merencanakan dan

mengatur perilakunya untuk meenyelesaikan tugas kuliah kurang baik. Mahasiswa cenderung menghindari tugas dan mengisi waktu luangnya dengan menonton televisi atau mengobrol dengan teman-temannya di cafe atau tempat hiburan lainnya.

Hasil observasi menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah juga karena efikasi dirinya yang rendah. Dari hasil wawancara terungkap bahwa ketika mendapatkan tugas menulis ilmiah dari dosen, mahasiswa merasa tidak percaya diri dan tidak yakin akan kemampuannya sendiri dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa menganggap tugas yang harus dikerjakan terlalu berat, sehingga berusaha menghindari dengan kegiatan-kegiatan rekreatif.

Informan menyatakan ketika menghadapi tugas yang dianggap berat, mahasiswa cenderung cepat menyerah tanpa ada usaha yang lebih serius untuk menyelesaikan tugas. Rasa ragu akan kemampuan sendiri selalu muncul ketika menghadapi masalah yang dianggap sulit. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung *introvert* sehingga jarang berbagi dengan teman-temannya ketika menghadapi kendala dalam menyelesaikan tugas. Dalam dirinya juga dihantui kegagalan-kegagalan sebelumnya dalam menyelesaikan tugas, sehingga perasaan ini selalu muncul dalam diri mahasiswa ketika menghadapi tugas yang diberikan oleh dosen.

Berdasarkan analisis data hasil wawancara, observasi, dan dokumen yang ada dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa pada mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah. Faktor-faktor tersebut di antaranya yaitu mahasiswa menganggap tugas yang diberikan dosen memberatkan dirinya, karena hampir semua dosen memberikan tugas; manajemen waktu yang tidak baik, rasa percaya diri yang rendah sehingga ragu terhadap kemampuannya sendiri, efikasi diri rendah, tidak memiliki regulasi diri, menganggap dosen tidak disiplin, menganggap tugas tidak ada pengaruhnya terhadap nilai.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa pada mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah, yaitu mahasiswa menganggap tugas yang diberikan dosen memberatkan dirinya, manajemen waktu yang tidak baik, rasa percaya diri yang rendah sehingga ragu terhadap kemampuannya sendiri, efikasi diri rendah, tidak memiliki regulasi diri, menganggap dosen tidak disiplin, menganggap tugas tidak ada pengaruhnya terhadap nilai.

Menurut Ghufron & Risnawita (2011), prokrastinasi adalah tingkah laku yang dilakukan untuk menghindari sesuatu, dan bukan tingkah laku yang terjadi dikarenakan tidak tersedianya waktu. Penundaan ini telah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan individu. Kebiasaan tersebut dapat berarti ada faktor-faktor dalam diri individu yang mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dari individu untuk melakukan prokrastinasi atas alasan tertentu (Harriot & Ferrari, 1996).

Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa penyebab perilaku prokrastinasi adalah: (1) adanya pikiran irasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, (2) adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, (3) malas dan kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya, (4) adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, (5) adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga atau lingkungan sekolah, (6) karena tugas yang menumpuk, terlalu banyak tugas dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Menurut pandangan teori *reinforcement,* prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan seorang pelaku prokrastinator merasa diuntungkan karena dengan menunda mengerjakan suatu tugas pada akhirnya selesai juga. Teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas (Ferari & Morales, 2007). Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif, dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggat waktu. Rahardjo dkk. (2013) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki banyak tugas dan aktivitas perkuliahan yang harus dilakukan terkait dengan pencapaian kompetensi akademik yang diperlukan oleh mereka. Tugas-tugas perkuliahan tersebut memiliki berbagai tingkat kesulitan, hinga dapat membuat mahasiswa menjadi malas-malasan dan cenderung untuk menuda menyelesaikan tugas.

Penelitian Syukur dkk. (2020) menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah buruknya pengelolaan waktu, sulit berkonsentrasi, takut gagal, dan bosan mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil angket yang dikumpulkan dari responden penelitiannya, Rohmatun (2021) menemukan 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal yaitu aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri, sedangkan faktor eksternal meliputi dukugan sosial yang diterima dari orang sekitar dan pengaruh teman sebaya atau konformitas kelompok.

Penelitian Sari (2018) dan Santika & Sawitri (2016) membuktikan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian Widyastari dkk. (2020) mengungkapkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu efikasi diri, dukungan sosial orang tua, konsep diri, motivasi belajar dan regulasi diri. Selanjutnya, penelitian Putrie (2019) membuktikan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian Sari (2019) mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi mengerjakan tugas.

Dalam penelitiannya Dharma (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa terdiri dari beberapa aspek, antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Penelitian Nisa dkk. (2019) mengemukakan bahwa manajemen waktu juga berpengaruh penting terhadap prokrastinasi akademik. Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan mengatur waktus ecara baik. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas.

Beberapa ahli memaknai penundaan secara negatif dan penuh pesimisme, dengan menganggapnya sebagai suatu gangguan yang menetap dan tidak dapat dihilangkan, melainkan hanya diturunkan sampai batas “normal”. Beberapa ahli memiliki optimisme lebih tinggi dengan menganggap penundaan sebagai suatu penyimpangan yang dapat diatasi dengan mudah melalui perubahan perilaku, pemikiran (kognitif), dan motivasi (Prawitasari, 2012).

Rosario dkk. (2009) mengemukakan bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Pengelolaan waktu atau manajemen waktu yang baik merupakan tantangan tersendiri yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Manajemen waktu yang buruk akan membuat mereka

kesulitan untuk melaksanakan hal-hal yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa (Arumsari & Muzaqi, 2016; Mayasari, 2007).

Hasil penelitian menemukan bahwa ada empat faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu pengelolan waktu yang kurang baik, sulit berkonsentrasi, kurangnya kepercayaan diri, dan mudah bosan saat mengerjakan tugas. Hal ini juga dikonfirmasi oleh Knaus (2000), yang menyatakan bahwa ada beberapa alasan mengapa seseorang melakukan penundaan, yaitu: (1) miskin manajemen waktu, penundaan berarti kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu dengan bijak, sehingga berakibat individu memilih menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggungjawabnya karena prioritas dan tujuan tidak; (2) sulit berkonsentrasi, memikirkan hal lain saat mengerjakan tugas atau konstreansi terganggu oleh hal lain di luar tugas tersebut misalnya memikirkan makanan, memikirkan pacar, dan lain sebagainya; (3) r asa takut akan kegagalan bisa membuat seseorang berhenti dalam menyelesaikan tugas, rasa takut seperti tidak berhasil dalam bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas; (4) bosan mengerjakan tugas, bosan dengan tugas pekerjaan saat ini membuat seseorang menunda menyelesaikan tugasnya

Bandura (dalam Santrock, 2009) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan prestasi akademik. Hasil penelitian yang senada adalah dari penelitian Klassen dkk (2008), yang menemukan bahwa *self-effcacy* untuk regulasi diri adalah yang paling prediktif terhadap kecenderungan prokrastinasi, ini berarti bahwa tingkat *self-efficacy* memberi sumbangan yang penting terhadap terjadinya kecenderungan prokrastinasi. Blunt dkk. (dalam Jackson, 2010) menyatakan bahwa *self-efficacy* yang rendah sangat berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Jackson (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan terbalik atau negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Wolters (dalam Iskender, 2011) menemukan bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan *self-efficacy* dan orientasi menghindari tugas, serta mereka menggunakan strategi metakognisi. Siaputra (2012) menyatakan bahwa dengan meningkatkan s*elf-efficacy* bisa menurunkan perilaku prokrastinasi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang mempunyai *self- efficacy* tinggi diharapkan memiliki prokrastinasi yang rendah.

Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri lebih baik, lebih dapat mempengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik, sehingga akan memiliki koping individu yang konstruktif dan dapat memotivasi dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas akhir (Rafikasari, 2015). Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas akhir atau perilaku prokrastinasi akademik (Julianda, 2012). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mengerahkan usaha yang tinggi ketika menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir dan memiliki kecenderungan menunda yang rendah, sehingga mahasiswa tersebut bisa menyelesaikan tugas akhir dalam waktu yang cepat dan tidak menerapkan perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Vuong dkk. (2010), teori kognitif sosial memandang bahwa persepsi tentang efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang memungkinkan individu mengendalikan reaksi terhadap tekanan. Seorang mahasiswa yang yakin mampu menghadapi tekanan yang muncul dengan efektif, maka mahasiswa tersebut tidak akan merasa cemas dan gelisah ketika menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, jika mahasiswa tersebut merasa tidak yakin dapat mengendalikan tekanan yang muncul ketika mengerjakan tugas akhir, mahasiswa tersebut cenderung selalu memikirkan ketidakmampuan dirinya dan stres ketika mengingat tugas akhir.

Penelitian Yuwanto (Arif, 2013) menunjukkan bahwa stres akademik sebagai salah satu pemicu terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut juga

sejalan dengan bukti empiris yang menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, yang dapat diartikan apabila mahasiswa mengalami stres maka akan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang muncul mengakibatkan penundaan tugas untuk mahasiswa dalam setiap kegiatan akademiknya, karena hal itu membuat mahasiswa kurang berkonsentrasi, tidak fokus, kurang kreatif, dan kesulitan dalam proses penyerapan informasi saat perkuliahan berlangsung. Hal ini akhirnya bisa berdampak pada hasil capaian tugas yang tidak maksimal.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan *self-regulated learning* sebagai penyebab terjadinya prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Pada umumnya, mahasiswa kurang memiliki *self-regulated learning.* Menurut Eerde (2000), prokrastinasi akademik menunjukkan kurangnya perilaku regulasi diri, seperti penggunaan strategi dan memonitor proses belajar, dan cenderung menghindari tugas. Bagi mahasiswa, *self-regulated learning* sangat membantu ketika menghadapi tugas-tugas sulit yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* memiliki kemampuan yang lebih dalam mengarahkan dan mengelola dirinya dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar mampu menetapkan tujuan, merencanakan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang regulasi dirinya rendah sering gagal dalam menerapkan strategi belajar yang efektif. Hal ini merupakan modal yang harus dimiliki mahasiswa agar mampu mengembangkan kemampuannya sehingga berpengaruh terhadap kesuksesan (Smith, 2001).

Penelitian yang dilakukan Steel (2007) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan tingkat regulasi diri. Motie dkk. (2013) mengembangkan *self-regulation* dalam memprediksi prokrastinasi akademik dengan cara membantu pembelajar menentukan tujuan, dan mengorganisasikan materi pelajaran, menggunakan strategi metakognitif untuk manajemen waktu, dan meregulasi usaha dalam belajar. Beberapa peneliti (Ferrari & Tice, 2000; Eerde, 2003; dan Wolters, 2003) berargumen bahwa regulasi diri merupakan salah satu prediktor yang paling kuat terhadap munculnya prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan Behrozi dkk. (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* tidak memerlukan motivasi ekstrinsik dalam mengerjakan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* mampu mengevaluasi diri dan memeriksa kembali tugas yang telah dikerjakan sehingga menunjukkan rendahnya prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kelly (2015) menunjukkan bahwa pembelajar yang memiliki *self-regulated learning* mampu merencanakan, mengevaluasi dan menyesuaikan diri dengan waktu, perhatian dan instruksi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Komponen penting dari *self-regulated learning* yang berperan terhadap prokrastinasi akademik adalah motivasi dan efikasi diri. Menurut pendapat Slavin (2000), motivasi belajar merupakan keinginan untuk memperoleh keberhasilan dan berperan dalam kegiatan serta mempengaruhi hasil yang diperoleh karena keberhasilan seseorang tergantung pada upaya dan kemampuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi dapat mengukur tujuan dan nilai-nilai keyakinan terhadap keberhasilan belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi akan terlibat secara langsung dalam pengerjaan tugas semata-mata karena merasa tertantang, memiliki rasa ingin tahu, dan memiliki penguasaan terhadap tugas-tugas akademik. Di samping itu, mahasiswa yang memiliki motivasi akan mengevaluasi seberapa jauh siswa menganggap penting tugas-tugas akademik sehingga akan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Selain motivasi, faktor penentu utama dalam mengembangkan *self-regulated learning* adalah efikasi diri. Keyakinan terhadap kemampuan dalam regulasi diri mengacu pada keyakinan siswa bahwa mereka dapat mengembangkan dalam bentuk perilaku yang diperlukan untuk mengatur diri sendiri dalam proses belajar. Zimmerman, Bandura dan

Martinez-Pons (dalam Fetsco & McClure, 2005) menguraikan bahwa efikasi diri mencakup keyakinan diri sendiri terhadap kemampuan akan keberhasilan dalam tugas-tugas akademik.

Regulasi diri mudah dilihat berdasarkan perilaku yang ditunjukkan seperti ketika individu meregulasi perilaku mereka untuk mencapai tujuan, namun regulasi diri juga terdiri dari proses kognitif dan afektif. Individu yang melakukan regulasi diri akan mampu mempertahankan keyakinan dalam melakukan suatu tugas, menilai suatu tindakan, yakin akan mendapatkan dampak positif dan menjaga perubahan emosi kearah positif (Schunk, 2012).

Solomon & Rotbhlum (dalam Yerdelen dkk., 2016) menyebutkan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur waktu sehingga mengakibatkan penundaan pengerjaan atau keterlambatan dalam penyelesaian suatu tugas adalah salah satu indikator perilaku prokrastinasi akademik. Ocak & Boyraz (2016) mengatakan bahwa keahlian dalam mengatur waktu dapat mengurangi penundaan pengerjaan tugas dan menyelesaikan tugas lebih tepat waktu. Pintrich (2000) menyebutkan bahwa manajemen waktu, seperti membuat jadwal atau mengalokasikan waktu sesuai dengan perilaku atau tugas untuk mencapai tujuan, merupakan salah satu bentuk perilaku dalam proses regulasi diri

Kandemir (2014) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa prediktor yang kuat, yaitu antara lain makna keberhasilan akademik, regulasi diri dan kepuasan hidup. Regulasi diri menjadi prediktor negatif dan kuat bagi prokrastinasi akademik. Pengendalian dan pengaturan usaha untuk melakukan koping pada tugas akademik serta penggunaan strategi guna mempelajari dan memahami dapat memermudah dalam mengorganisasi tugas- tugas akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah tergolong tinggi. Hal ini berarti masih banyak mahasiswa yang melakukan perilaku kurangnya manajemen waktu, penurunan kinerja, perilaku menunda belajar, dan menghindari tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa pada pembelajaran mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu mahasiswa menganggap tugas yang diberikan dosen memberatkan dirinya, manajemen waktu yang tidak baik, rasa percaya diri yang rendah sehingga ragu terhadap kemampuannya sendiri, efikasi diri rendah, tidak memiliki regulasi diri, menganggap dosen tidak disiplin, menganggap tugas tidak ada pengaruhnya terhadap nilai.

REFERENSI

Anggraini, D.S.H., Cahyono, B.Eh., & Saputro, A.N. (2024). Prevalensi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Ilmiah. *Hasil Penelitian Hibah Tesis Magister, tidak diterbitkan.*

Arif, K. (2013). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akaademik. *Calyptra Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(1), 1–12. https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/146

Arumsari, A.D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria,* *2*(2), 30–39. https://doi.org/10.29138/spirit.v2i2.534

Asikhia, O. A. (2010). Academic Procrastination in Mathematics: Causes, Dangers, and Implications of Counselling for Effective Learning. *International Education Studies,* (Online), *3*(3): 205-210. http://www.cesenet.org/ics

Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, Fear of

Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *Jurnal Penelitian LPPM, 2*(2), 32-37. http://doi.org/10.25273/jp-lppm.v2i2.357

Asri, D.N., & Kadafi, A. (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 112-121. http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i32020p112

Bendicho, P. F., Mora, C. E., Añorbe Díaz, B., & Rivero-Rodríguez, P. (2016). Effect on academic procrastination after introducing augmented reality. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Techonology Education, 13*(2), 319-330. https://www.ejmste.com/article/effect-on-academic-procrastination-after-introducing-augmented-reality-4666

Behrozi, N., Yeilagh, M. S. & Mansourian, A. (2013). The Relationship between Self-Regulated Learning Strategies, Motivastional Learning Strategies, Procrastination and Academic Performance among the First Grade of High School Male Students in Boushehr. *Journal Life Science and Biomedicine, 3*(4), 277-284. https://jlsb.science-line.com/attachments/article/23/J.%20Life%20Sci.%20Biomed.%203(4)%20277-284,%202013.pdf

Bogdan, R.C. & Taylor, S.J. (1975).. *Introduction to Qualitative Research Method.* New York: A Wiley Inscience Publication.

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

Deniz, M. E., Traz, Z., & Aydogen, D. A. (2009). Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice, 9*(2), 623-632. https://www.researchgate.net/publication/234656241

Eerde, W. E. (2000). Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review, 49*(3), 372-389. http://dx.doi.org/10.1111/1464-0597.00021

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research, and Treatment.* (Snyder, C.R., Ed). New York: Plenum Press.

Ferrari, J. R., & Morales, J. F. D. (2014). Procrastination and mental health coping. A brief report related to students. *Individual Differences Research, 12*(1), 8-11. https://psycnet.apa.org/record/2014-15313-002

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and woman: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality, 34*(1), 73-83. http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261

Fetsco, T., & McClure, J. (2005). *Educational Psychology: an integrated approach to classroom decisions.* Boston: Pearson Education, Inc.

Guba, E.G. (1987). *Toward a Methodology of Naturalistic Inquiry in Educational Evaluation.* California: University of California.

Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Grunschel, C., & Schopenhauer, L. (2015). Why are students (not) motivated to change academic procrastination?: an investigation based on the transtheoretical model of change. *Journal of College Student Development, 56*(2), 187-200. https://psycnet.apa.org/doi/10.1353/csd.2015.0012

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*(2), 611–616. https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611

Haghbin, M., Mccaffrey, A. & Phychyl, T. A. (2012). The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 249-253.

https://www.researchgate.net/publication/285219262_The_effect_of_reading_on_improving_the_writing_of_EFL_students

Iskender, M. 2011. "The Influence of Self-compation on Academic Procrastination and Dysfunctional Attitudes". Full Lenghth Research Paper". *Educational Research and Reviews, 6*(2) 230 – 234. https://academicjournals.org/journal/ERR/article-full-text-pdf/4EDCA4A4818

Jackson, D.M.H. (2010). "Role of Academic Procrastination, Academic Self-efficacy Belief, and Prior Academic Skills on Course Outcomes for College Students in Developmental Education". https://getd.libs.uga.edu/pdfs/jackson_deanna_m_201208_edd.pdf

Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech, 6*(2), 257-267. https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935

Julianda, B.N. (2012). Prokrastinasi dan Self-Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1*(1). https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/90/70

Kagan, M., ak, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*, 2121-2125. http://doi.org/10.106/j.sbspro.2010.03.292

Kandemir, M. (2014). Penyebab Prokrastinasi Akademik: Pengaturan Diri, Efikasi Diri Akademik, Kepuasan Hidup dan Variabel Demografi. *Procedia, Ilmu Sosial dan Perilaku, 15*, 188-193. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179

Klassen, R., Krawchuck, L., &Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology 33*(4),915-931.DOI:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

Knaus, W.J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*(5), 153. https://www.researchgate.net/publication/285743380_Procrastination_Blame_and_Change

Kelly, J.B. 2015. Thinking About Learning in Mathematics: Understanding Why and How Teachers Support The Development of Self-Regulated Learners. Dissertation. Michigan: ProQuest LLC.

Kirk, J. & Miller, M.L. (1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research Vol 1.* Beverly Hills: Sage Publication.

Mayasari, L. (2007). *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis Organisasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Miles, M.B. & Huberman, A.M. (1992). *Analisis Data Kualitatif* (terj. Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: Universitas Indonesia.

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Motie, H., Heidari, M., Sadhegi, M.A. (2012). Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade high School Students. *Social and Behavioral Sciences*, *69*: 2299-2308. https://core.ac.uk/download/pdf/81954226.pdf

Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D.A., & Putri, R.H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Prespective*, *1*(1), 29–34. https://doi.org/10.47679/jopp.1172019

Ocak, G. & Boyraz, S. (2016). Pengujian Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Keterampilan Manajemen Waktu Mahasiswa Sarjana Berdasarkan Beberapa Variabel. *Jurnal Studi Pendidikan dan Pelatihan 4*(5):76-84.DOI: 10.11114/jets.v4i5.1313

Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Scientific Research*, *3*(1), 12-23. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.31003

Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal Adv Counselling*, *34,* 185-201. http://dx.doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation*. Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3

Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *4*(3), 16-30. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805

Prawitasari, E. J. (2012). *Psikologi Terapan*. *Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.

Procee, R., Kamphorst, B., Wissen, A. & John-Jules. (2013). A formal model of procrastination. *Journal Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*:1-15. file:///C:/Users/USER/Downloads/paper_50%20(1).pdf

Putrie, C.A.R. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua, Minat Belajar dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi Pada SMA Negeri Akreditasi A di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, 12*(1), 18-26. DOI: https://dx.doi.org/10.17977/UM014v12i12019p018

Pychyl, T. A., Coplan, R. J. & Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, (Online), *33,* 271-285, http://www.elsevier.com/locate/ paid

Rafikasari, M.N. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir *(Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*

Rahardjo, W., Juneman & Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning,7*(3), 147-152. https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179

Rohmatun (2021). Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, 3*, 94-110. http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18794

Rosario, P., Costa, M., Nunez, J.C., Gonzales-Pienda. 2009. Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 118-127. https://doi.org/10.1017/s1138741600001530

Saleem, M. & Rafique, R. (2012). Procrastination and Self-Esteem among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*(3), 50-53. https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp2012july-8.pdf

Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan. Educational Psychology. Edisi 3, Buku 2.* Jakarta: Salemba Humanika.

Saracaloglu, A. S., & Gokdas, I. (2016). Variables That Predict Academic Procrastination Behavior in Prospective Primary School Teachers. *Journal of Educational Sciences Research, 6*(1), 43-61. https://www.researchgate.net/publication/319532813

Sari, V.M. (2019). Hubungan Locus of Control Internal dan Interaksi Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mengerjakan Tugas pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus, 2019,* 522-528. file:///C:/Users/USER/Downloads/3471-8227-1-SM%20(1).pdf

Santika, W.S., & Sawitri, D.R. (2016). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Empati*, *5*(1), 44–49. https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946

Sartika, S. H. & Nirbita, B. N. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan, 18*(2), 104-114. https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429

Seperiah, F. & Lotf, J. J. (2011). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, *1*(12), 43-56. https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effects-of-Coping-Styles-and-Gender-on-Academic-Sepehrian-Lotf/a7446bc275a488d93dfce2d7753a3c11 322ff316

Septafi, G. (2021). Analisis Kemampuan Menulis Artikel Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Angkatan 2019. *ETJ (Educational Technology Journal)*, *1*(2), 1-16. https://doi.org/10.26740/etj.v1n2.p1-16

Siaputra, I.P. (2012). Akselerasi Penyelesaian Skripsi. (ed. J. Prawitasari). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu.* Jakarta: Erlangga.

Schunk, D.H, (2012). "Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan", (terjemahan Eva Hamdiah & Rahmat Fajar). Yogayakarta: Pustaka.

Smith, P.A. (2001). Understanding Self-Regulated Learning and Its Implications for Accounting Educator and Research. *Issues in Accounting Educationm 16*(40), 663-667. http://dx.doi.org/10.2308/iace.2001.16.4.663

Slavin, R. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice.* Boston: Allyn and Bacon.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. http://dx.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.* http://dx.doi.org/10.1002/per.1851

Syukur, M., Awaru, A.O.T, & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal, 5*(4), 374-380. http://dx.doi.org/10.52423/jns.v5i4.11923

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. http://dx.doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672*

Tarigan, H. G. (2013). Menulis Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa. Bandung: Angkasa.

Tsai, C. W., Shen, P. D. & Lee, T. H. (2011). The Effect of Combined Training of Web-Based Problem-Based Learning and Self-Regulated Learning. *International Journal of Web-Based Learning and Technologies*, *6*(2), 40-50. http://dx.doi.org/10.4018/jwltt.2011040103

Vahedi, S., Moestafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran J Psychiatry, 4,* 147-154. https://ijps.tums.ac.ir/index.php/ijps/article/view/518

Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F., & Issazadegan. (2012). Relationship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iran Journal Psychiatry Behavior Science, 6*(1), 40-46. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939948/

Vuong, M., Brown-Welty, S., & Tracz, S. (2010). The effects of self-efficacy on academic success of first- generation college sophomore students. *Journal of college student development*, 51(1), 50-64. https://psycnet.apa.org/doi/10.1353/csd.0.0109

Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D.S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 1*(2), 82–91. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychological, 95*(1), 179-187. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.95.1.179

Yerdelen, McCaffrey, A., & Klassen, R. (2016). Pemeriksaan Longitudinal Prokrastinasi dan Kecemasan, dan Hubungannya dengan Efikasi Diri untuk Pembelajaran yang Diatur Sendiri: Pemodelan Kurva Pertumbuhan Laten. *Ilmu Pendidikan Teori & Praktik 16*(1). DOI: 10.12738/estp.2016.1.0108

Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & Neviyarni, S. (2017). Hubungan Gaya Belajar dan Keterampilan Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konselor, 6*(1), 18-23. https://doi.org/10.24036/02017615734-0-00