

**ANALISIS FAKTOR DOMINAN PENYEBAB PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA ANGGOTA  
HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN (HIMAJIP) 2021**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**MIA ELVIRA  
NPM. 1513052074**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

**ABSTRAK**

**ANALISIS FAKTOR DOMINAN PENYEBAB PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA ANGGOTA  
HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN (HIMAJIP) 2021**

**Oleh**  
**MIA ELVIRA**

Masalah dalam penelitian ini adalah pprokrastinasi akademik mahasiswa tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan penyebab prokrastinasi akademik anggota mahasiswa jurusan ilmu pendidikan FKIP univeristas lampung dalam menyelesaikan tugas akademik. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif kuantitatif* Subjek penelitian sebanyak 24 anggota mahasiswa HIMAJIP. Teknik pengumpulan data menggunakan skala analisis penyebab prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada Anggota HIMAJIP FKIP Universitas Lampung kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa sebanyak 87.5%, kemampuan akademik yang rendah 58%, kurang bisa memanagemen waktu 45.8%, sulitnya materi ang dikerjakan 54.1%, sulitnya pencarian literatur atau data 58,3%, pola asuh orang tua 42,8%. Jadi hasil penelitian menunjikkan bahwa faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa HIMAJIP yaitu kurangnya minat atau motivasi mahasiswa sebanyak 87,5%.

**Kata kunci** : prokrastinasi akademik, mahasiwa, organisasi.

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF DOMINANT FACTORS CAUSING ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR IN MEMBERS OF THE STUDENT ASSOCIATION OF EDUCATIONAL SCIENCES DEPARTMENT (HIMAJIP) 2021**

**By**

**MIA ELVIRA**

*The problem in this research is the academic procrastination of high school students. The purpose of this study was to determine the dominant factor causing academic procrastination of student members of the education department of the FKIP University of Lampung in completing their academic assignments. This research method is a quantitative study with a quantitative descriptive design. The research subjects were 24 members of the HIMAJIP student group.*

*The data collection technique used a scale analysis of the causes of academic procrastination.*

*The results showed that the factors causing academic procrastination behavior in members of HIMAJIP FKIP University of Lampung lack of interest or motivation in students as much as 87.5%, low academic ability 58%, less able to manage time 45.8%, difficult material to do 54.1%, literature is difficult to find or data is 58.3%, and parenting is 42.8%. So the results of the study show that the dominant factor causing procrastination behavior in HIMAJIP students is the lack of interest or motivation of students by as much as 87.5%.*

**Keywords :** *academic procrastination, students, organization*

**ANALISIS FAKTOR DOMINAN PENYEBAB PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA ANGGOTA  
HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN (HIMAJIP) 2021**

**OLEH**

**MIA ELVIRA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi

: **ANALISIS FAKTOR DOMINAN PENYEBAB  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA ANGGOTA HIMPUNAN MAHASISWA  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN (HIMAJIP)  
2021**

Nama Mahasiswa

: **Mia Elvira**

No. Pokok Mahasiswa

: 1513052074

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

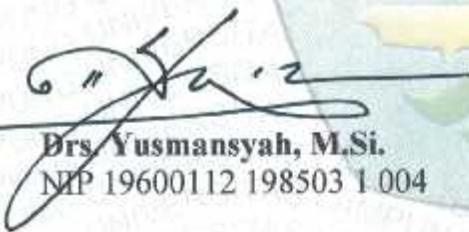
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**

NIP 19600112 198503 1 004

  
**Moch Johan Pratama, S.Psi, M.Psi.**

NIP 19870918 201504 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



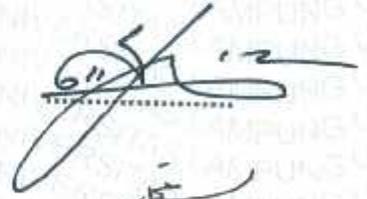
**Dr. Riswandi, M.Pd.**

NIP 19760808 200912 1 001

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Moch Johan Pratama, S.Psi, M.Psi .....



Penguji  
Bukan Pembimbing : Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.....



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : jum'at, 3 Juni 2022

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mia Elvira  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052074  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) 2021” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih

Bandar Lampung, 14 juni 2022

enyatakan,



Mia Elvira  
1513052074

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Bandar Jaya tanggal 24 Juli 1997, sebagai anak ke dua dari tiga bersaudara. Putri pasangan Bapak Abdurrahmantami dan Ibu Ummihani.

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) Gunung Sugih tahun 2003, Sekolah Dasar (SD) Negeri 01 Gunung Sugih tahun 2009, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 03 Terbanggi Besar tahun 2012 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Terbanggi Besar tahun 2015. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN)

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif berorganisasi di Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling (FORMABIKA), Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) FKIP Unila, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) FKIP Unila, dan Unit Kegiatan Mahasiswa Fakultas Forum Pembinaan dan Pengkajian Islam (FPPI) FKIP Unila.

**MOTTO**

*“Man Jadda Wajada”*

*(Mia Elvira)*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

*Kedua Orang Tuaku Tercinta  
Ayah Abdurrahmantami dan Emak Ummihani*

Yang telah memberikan Dukungan, semangat, motivasi dan selalu berdoa untuk keberhasilan anak-anakmu terimakasih untuk semua pengorbananmu.

*Saudaraku tercinta  
Ridho Setiawan, Elizha Ramli, Kelvin Setiawan  
Rika Saputri*

Yang Telah memberikan Dukungan, Keceriaan dan Banyak Pengorbanan untuk adik/kakak perempuan satu-satu nya ini.

*Suami dan Anakku Terkasih  
Atmim Maulana, Yakhsyallah Azzam Maulana, Kiswah Ash-Shiddiqah Maulana.*

Yang telah menemaniku berjuang menyelesaikan perkuliahan, mengorbankan waktu dan tenaga. Memberiku dukungan secara moril dan materil.

## SANWACANA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

*Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin*, segala puji hanyalah milik Rabb semesta alam Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP)”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bpk Prof. Dr. Karomani, M.Si. selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bpk Dr. Riswandi M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sekaligus dosen pembahas terimakasih atas kesediaanya memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs.Yusmansyah,M.Si selaku Pembimbing utama yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi, M.Psi selaku Pembimbing pembantu sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi, bantuan,

semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

7. Bapak Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
9. Emak dan ayah yang telah bersabar menanti kelulusanku, tidak pernah menuntut meski diam-diam khawatir, terimakasih untk segala pengorbanannya.
10. Suami dan Anak-anakku terima kasih telah memberikan semangat, doa, perhatian selama ini dan selalu menemani tiap langkah perjuangan ini.
11. Sahabatku Noven Azalia, Meitin Sari terimakasih karena selalu ada di setiap duka maupun kebahagiaan, memberi dukungan secara moril dan materil, entah bagaimana dunia kampusku tanpa kalian. Teimakasih.
12. Mertua dan seluruh kakak iparku, terimakasih untuk motivasi dan semangatnya dalam menuntaskan pendidikan.
13. Firda Yunita terimakasih karena tetap berjuang untuk menuntaskan amanah ini bersama-sama meski dalam keadaan sesulit apapun,
14. Diah Ayu Ningsih, terimakasih berusaha selalu ada disaat suka maupun duka menjadi saksi perjalanan yang sejak awal tidak pernah mudah.
15. Seluruh presidium dan anggota HIMAJIP Keluarga Harmonis dan Kabinet Ceria.
16. Ikhtiarini, Acut, Septi Wulandari, Asih Handayani, Adityo, Angga, Julio, Ervin, Bunga, dan seluruh adik-adik HIMAJIP yang telah membantu proses pembuatan skripsi ini.
17. Teman-teman mahasiswa bimbingan dan konseling terima kasih untuk dukungan dan doa selama ini.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih.

Allah SWT sajalah yang dapat memberikan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Tidak sedikit kekurangan dan kelemahan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, Mei 2022  
Penulis

Mia Elvira

## DAFTAR ISI

	Halman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>1. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar belakang dan masalah .....	1
1.1.1. Latar belakang .....	1
1.1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.1.3. Pembatasan Masalah .....	4
1.1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.2. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	4
1.2.1. Tujuan Penelitian .....	4
1.2.2. Manfaat Penelitian .....	4
1.2.3. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1. Prokrastinasi Akademik .....	6
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	6
2.1.2. Aspek-aspek dan Ciri-ciri prokrastinasi akademik.....	7
2.1.3. Faktor-Faktor prokrastinasi akademik .....	11
2.1.4. Jenis-Jenis prokrastinasi akademik.....	12
2.1.5. Area prokrastinasi akademik .....	13
2.1.6. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.7. Teori Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.8. Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	17
2.1.9. Area Prokrastinasi Akademik.....	18
2.2. Mahasiswa .....	20
2.2.1. Pengertian Mahasiswa.....	20
2.2.2. Ciri – Ciri Mahasiswa .....	21
2.2.3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal (Mahasiswa).....	21
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	23
3.1. Metode Penelitian .....	23
3.2. Subjek Penelitian .....	23
3.3. Lokasi Penelitian .....	24
3.4. Sumber Data .....	24
3.5. Variabel Penelitian .....	24

3.5.1. Variabel Penelitian.....	24
3.5.2. Definisi Operasional.....	24
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.7. Teknik Analisis Data .....	29
3.8. Teknik Keabsahan Data .....	29
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Gambaran Umum Hasil Penelitian .....	31
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian .....	33
4.2. Pembahasan.....	33
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1. Simpulan .....	35
5.2. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Penilaian Instrumen .....	26
2. Kisi-Kisi Survey .....	26
3. Hasil Skala.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas Instrume .....	39
2. Data Hasil <i>Google Form</i> .....	47
3. Chart Hasil Skala.....	58

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar belakang dan masalah**

#### **1.1.1. Latar belakang**

Belajar merupakan salah satu proses perkembangan hidup manusia. Djamarah (2008) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang menjadi lebih baik. Selain itu, Lefudin (2017) menyebutkan bahwa belajar sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungannya.

Belajar merupakan proses berkelanjutan pada peserta didik dari tidak tahu menjadi tahu, dan tidak bisa menjadi bisa. Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2003) bahwa belajar ialah suatu proses untuk memperoleh suatu usaha perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Dapat diartikan bahwa proses belajar berlangsung secara aktif dengan melibatkan perubahan beberapa aspek. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari belajar. Jadi, didalam pendidikan terdapat sebuah proses belajar-mengajar yang dilakukan oleh guru dengan murid nya dan dosen dengan mahasiswa nya sesuai peraturan yang telah diatur oleh pemerintah. Dari proses tersebut akan memunculkan hasil belajar yang baik atau sebaliknya. Hasil dari belajar tersebut bisa dalam bentuk nilai atau raport yang diberikan dengan melalui serangkaian ujian.

Adapun faktor untuk mencapai hasil belajar yang optimal terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, misalnya suasana belajar, fasilitas, lingkungan serta sumber pembelajaran. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal

dari dalam diri mahasiswa, yaitu minat, sikap belajar, dan motivasi dalam belajar. Diperlukan berbagai upaya untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Upaya-upaya tersebut yaitu meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar dengan menggunakan strategi belajar yang sesuai gaya belajar. Belajar tidak selalu berjalan baik, terdapat berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses belajar, hambatan tersebut antara lain kejenuhan dalam belajar, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, keadaan fisiologis, dan faktor teman sebaya.

Salah satu cara untuk mendapatkan hasil belajar yang baik adalah dengan tidak adanya kegiatan menunda-nunda tugas belajar. Kegiatan menunda tugas ini disebut dengan prokrastinasi. Menurut Ghufron & Risnawita (2017). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Prokrastinasi bisa saja terjadi apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dan tidak kunjung selesai sehingga ia lelah atau bosan untuk melanjutkan pekerjaan tersebut. Menurut Ghufron & Risnawita (2017) Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan terus menunda-nunda tugas tersebut baik secara beralasan ataupun tidak berarti telah melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, namun individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugasnya secara baik.

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Prokrastinasi adalah suatu masalah

kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan mengerjakan tugas hingga menjelang waktu dikumpulkan atau bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan. Hal ini disebabkan karena adanya kebosanan dalam mengerjakan tugas dan faktor-faktor lainnya. Salah satu dampak dari penundaan tugas ini adalah kurang optimalnya prestasi akademik yang diraih.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah peneliti lakukan di lingkungan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan univeristas lampung, terdapat banyak mahasiswa yang tidak serius dalam proses perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan dan sering tidak selesai dalam mengerjakan tugas. Terdapat banyak mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen pada jauh hari sehingga harus mengerjakan tugas di lingkungan kampus. Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu untuk mengadakan penelitian tentang analisis fakta dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada anggota himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) 2020.

### **1.1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan penelitian pendahuluan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Ada mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah dikampus.
2. Ada mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh dosen.
3. Ada mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas.
4. Ada mahasiswa yang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar dan mengerjakan tugas misalnya bermain hp ketika perkuliahan berlangsung atau mengobrol dengan teman.

### 1.1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada analisis faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada anggota himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) 2021.

### 1.1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :“ Apakah faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada anggota himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) 2021 ?”

## 1.2. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

### 1.2.1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui faktaor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada anggota himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) 2021.

### 1.2.2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

#### a. Manfaat secara teoritis

Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling di kampus, khususnya mengenai penyebab perilaku prokrastinasi akademik dilingkungan Universitas.

#### b. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat praktis bagi Universitas dan bagi mahasiswa yaitu:

##### 1. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak universitas dalam menyusun kebijakan-kebijakan akademik dan pendukung lainnya yang dapat menekan laju tingkat prokrastinasi akademik dan semakin mengoptimalkan *self control* pada mahasiswa.

## 2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik dengan penerapan *self control* bagi kegiatan akademiknya sehingga mahasiswa dapat mencapai kesuksesan akademiknya.

### **1.2.3. Ruang Lingkup Penelitian**

#### **a. Ruang Lingkup Objek**

Ruang lingkup objek dari penelitian ini adalah faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik.

#### **b. Ruang Lingkup Subjek**

Ruang lingkup subjek dari penelitian ini adalah anggotamahasiswa jurusan ilmu pendidikan (Himajip) Univeristas Lampung.

#### **c. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu**

Penelitian ini dilakukan di Univeristas Lampung Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141 Tahun 2020.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Prokrastinasi Akademik

Sebelum mulai membahas faktor utama penyebab prokrastinasi akademik, kiranya perlu ditinjau terlebih dahulu apa itu prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi, dan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

#### 2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penunda-nundaan tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik, misalnya menunda mengerjakan pekerjaan rumah hingga batas waktu yang ditentukan bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawita, 2017). Dapat dikatakan bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan penundaan pengerjaan tugas sampai hari selanjutnya.

Perilaku prokrastinasi adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi. Menurut Ellis & Knaus (2002) prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Salomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan menunda mengerjakan tugas secara sengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif. Terdapat aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Hal ini sesuai dengan pendapat Burka dan Yuen (2008), yang mengatakan bahwa “seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk

tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna.”

Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan yang irrasional. Prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Ghufron & Risnawita (2017) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

### **2.1.2. Aspek-aspek dan Ciri-ciri prokrastinasi akademik**

Terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik. Ghufron & Risnawita (2013) mengemukakan aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu :

1. Aspek internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:
  - a. Kondisi Fisik Individu  
Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator sering terdapat pikiran-pikiran yang irrasional.
  - b. Kondisi Psikologis Individu  
Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.
2. Aspek eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antarlain:
  - a. Gaya Pengasuhan Orangtua  
Tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.
  - b. Kondisi Lingkungan  
Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain adalah aspek internal dan eksternal. Aspek internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan aspek eksternal meliputi pola asuh orang tua dan lingkungan.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain: (1) Perfeksionis, (2) Kurang percaya diri, dan (3) Penghindaran pada tugas.

Selain itu terdapat ciri lain dari prokrastinasi menurut ahli. Ferrari, Johnson & McCown (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku peundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga

menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secaramemadai.

4. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Salomon dan Rothblum (1984) membagi prokrastinasi akademik menjadi enam jenis, yaitu:

1. Menulis

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis, seperti makalah atau skripsi.

2. Belajar untuk menghadapi ujian

Tugas belajar untuk menghadapi ujian meliputi penundaan belajar sampai mendekati waktu ujian berlangsung.

3. Membaca

Tugas membaca meliputi penundaan dalam membaca materi perkuliahan.

4. Administrasi

Tugas administrasi meliputi penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi yang berkaitan dengan perkuliahan.

5. Menghadiri pertemuan

Tugas menghadiri pertemuan meliputi penundaan dalam mengikuti perkuliahan dan bimbingan dengan dosen.

#### 6. Aktifitas di Kampus secara umum

Aktifitas akademik secara keseluruhan meliputi penundaan mengerjakan atau menyelesaikan kegiatan-kegiatan kampus di luar perkuliahan seperti ekstrakurikuler dan organisasi di bawah naungan kampus.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan selain itu ciri lainnya adalah individu terlalu perfeksionis dan kurang percaya diri.

#### **2.1.3. Faktor-Faktor prokrastinasi akademik**

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain (Burka & Yuen 2008) :

“Konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.”

Terdapat banyak faktor penyebab prokrastinasi akademik seperti dijelaskan diatas. Ahli prokrastinasi di Indonesia, Ghufroon & Risnawita (2013) juga mengategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut dibagi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa , kemampuan

akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide dan kurang bisa membagi waktu

2. Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari sulitnya pencarian literature, sulitnya materi yang dikerjakan dan pola asuh orang tua

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah faktor internal dan faktor internal. Faktor internal adalah kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa, kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide dan kurang bisa membagi waktu. Sedangkan faktor eksternal nya adalah sulitnya pencarian literature, sulitnya materi yang dikerjakan dan permasalahan dengan dosen pengampu.

#### **2.1.4. Jenis-Jenis prokrastinasi akademik**

Menurut Ferrari, membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

1. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

2. *Dysfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan.

3. *Decisional procrastination*

Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan

keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

*Behavioral atau avoidance procrastination* Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengantugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (yang menampakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

### **2.1.5. Area prokrastinasi akademik**

Menurut Salomon & Rothblum (Ghufron, 2003), area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengaranglainnya.

2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapipelajaran. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa area-area prokrastinasi akademik meliputi seluruh perilaku penundaan dalam dunia pendidikan baik menunda belajar, menunda mengerjakan tugas, menunda mengisi presensi, menunda masuk kelas, sampai ke menunda pengembalian buku ke perpustakaan juga termasuk ke dalam area-area prokrastinasi akademik.

#### **2.1.6. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut Burka & Yuen (2008), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

1. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
2. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Rahmawati, 2011), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

##### **1. Dampak Internal**

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator cenderung tertentu akan suatu hal,

tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya

## 2. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.

Menurut Milgran (Rahmawati, 2011), berpendapat bahwa :

- a. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.
- b. *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

### 2.1.7. Teori Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik diantaranya:

a. Psikodinamik dan Psikoanalitik

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik

b. Behavioristik

Menurut Bijou aliran behavioristik ini beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran karena mendapat reward dari perilaku penundaannya, atau ketika ia tidak pernah mendapatkan punishment atas perilakunya

c. Kognitif dan *Behavioral-Cognitive*

Menurut Ellis & Knaus (Kusuma, 2010), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinasi.

Dalam penelitian ini akan menitik beratkan pada pandangan Teori behavioral-kognitif. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki seseorang. Burka & Yuen (2008), keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan yang mempersepsikan tugas sekolah, seseorang menunda tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task* dan *fear of failure*), oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut.

*Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi ketidak sungguhan dalam mengerjakan tugas yang dihadapi yaitu dengan menunda-nunda.

#### **2.1.8. Karakteristik Prokrastinasi Akademik**

Perilaku prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maguire (Syafi'i, 2001) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu:

1. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.
2. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal

atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.

4. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
5. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai macam gaya seperti ingin tugasnya terselesaikan dengan sempurna, mempunyai banyak ide dan persiapan, rasa khawatir tugas tidak selesai dengan baik, tidak suka diperintah, menunda mulai mengerjakan tugas, dan terlalu banyak tugas yang disetujui dan semua gaya-gaya yang timbul tersebut mengakibatkan adanya prokrastinasi

#### **2.1.9. Area Prokrastinasi Akademik**

Ferrari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna

bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan,

mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam empat komponen yang dapat diukur dan diamati.

## **2.2. Mahasiswa**

### **2.2.1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai orang yang belajar diperguruan tinggi (2012). Menurut Sugito kepuasan mahasiswa adalah suatu keadaan terpenuhinya keinginan, harapan, dan kebutuhan mahasiswa (Srinadi, 2008). Mahasiswa secara sederhana dapat didefinisikan sebagai kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan formal tingkat tinggi.

Yahya Ganda (Srinadi, 2008) mengatakan bahwa “mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu pengetahuan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukansikap dirinya serta mampu bertanggungjawab terhadap sikap dan tingkah lakunya dalam wacana ilmiah.

Menurut Susantoro dalam Ramadha (Srinadi, 2008) mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelegensi yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Dwi Siswoyo, 2007). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.

#### **2.2.2. Ciri – Ciri Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain Kartono (Srinadi, 2008):

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia.
2. Diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan professional.

#### **2.2.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal (Mahasiswa)**

Dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya.

Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut:

1. Mendapatkan suatu pekerjaan
2. Memilih seorang teman hidup
3. Belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga
4. Membesarkan anak-anak
5. Mengelola sebuah rumah tangga
6. Menerima tanggung jawab sebagai warga negara
7. Bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan pada setiap fase kehidupannya, termasuk orang dewasa awal, dan setiap tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit sesuai tahap perkembangan individu tersebut, oleh karena itu individu harus bisa menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Tugas perkembangan yang disebutkan oleh para ahli diatas harus bisa dilaksanakan oleh orang dewasa awal , keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan membawa dan menimbulkan kebahagiaan dan mengarahkan kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya, sebaliknya jika individu tersebut gagal dalam melaksanakan tugas perkembangannya maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan dan akan mengacaukan tugas perkembangan yang akan dijalani selanjutnya.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Menurut Mc. Milan dan Scumacher (2001) penelitian dibedakan atas dua pendekatan yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini , peneliti menggunakan pendekatan yang menekankan pada fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kualitatif. Metode penelitian yang peneliti pilih dalam penelitian ini yaitu metode penelitian deskriptif. Dengan cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Penelitian kualitatif menurut Moleong (2007:6) adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll.

Menurut Bogdan dan Taylor (1975) mengemukakan bahwa metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif bertujuan memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang diteliti. Penelitian kualitatif berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat atau kepercayaan orang yang diteliti dan kesemuanya tidak dapat diukur dengan angka.

#### **3.2. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Fkip Universitas lampung angkatan 2016.

### **3.3. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lampung Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141 Tahun 2020.

### **3.4. Sumber Data**

#### **3.4.1. Data Primer**

Dalam data ini diperlukan sebagai data untuk memperoleh informasi yang akurat. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan penelitian, baik yang diperoleh dari pengamatan langsung maupun wawancara kepada informan.

#### **3.4.2. Data Sekunder**

Dalam data sekunder data yang diperlukan dalam penelitian untuk melengkapi informasi yang diperoleh dari sumber data primer. Data sekunder dapat berupa naskah, dokumen resmi, artikel, Koran dan sebagainya yang berkaitan dengan penelitian ini.

### **3.5. Variabel Penelitian**

#### **3.5.1. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007:38) menyatakan pengertian variabel adalah sebagai berikut : “variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya” berdasarkan pengertian variabel tersebut, penelitian ini mempunyai satu variabel yaitu analisis fakta dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada anggota himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP).

#### **3.5.2. Definisi Operasional**

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa, kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide dan kurang bisa membagi waktu

- b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari sulitnya pencarian literature, sulitnya materi yang dikerjakan dan pola asuh orang tua.

### **3.6. Teknik Pengumpulan Data**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu.

#### **3.6.1. Metode survey**

Dalam teknik pengumpulan data peneliti terlebih dahulu harus menentukan cara pengumpulan data yang akan digunakan. Dalam penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan harus memenuhi validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey.

Adapun menurut Sugiyono (2015) survey digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Survey ini digunakan untuk memperoleh data tentang permasalahan mahasiswa tingkat akhir BK dalam mengerjakan skripsi yang dijabarkan dalam bentuk kisi-kisi yang telah disajikan. Mahasiswa diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri dengan cara memberikan tanda checklist.

Pengklafikasian hasil pada masing-masing alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban beserta penskorannya (Suprananto dan Kusaeri, 2012). Dalam pemberian skor pada item *favorable* akan diberi bobot mulai dari nilai yang lebih tinggi yaitu empat sampai dengan bobot yang paling rendah yaitu satu. Untuk setiap pilihan jawaban. Sebaliknya pada item *unfavorable* akan diberi bobot mulai dari nilai yang paling rendah sampai yang paling tinggi yaitu satu sampai dengan empat untuk setiap pilihan jawaban. Setiap jenis jawaban mendapat nilai sesuai dengan arah pernyataan yang bersangkutan.

Pilihan alternatif jawaban dan scoring setiap item pernyataan dalam skala motivasi belajar dapat dilihat dalam tabel berikut

**Tabel 3.1 Skor Penilaian Instrumen Penelitian**

	SS	S	TS	STS
Nilai Pernyataan ( <i>favorable</i> )	4	3	2	1
Nilai Pernyataan ( <i>unfavorable</i> )	1	2	3	4

Adapun berikut ini disajikan kisi-kisi survey faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kisi-Kisi Survey Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik**

No.	Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor pernyataan ( <i>favorable</i> )	Nomor pernyataan ( <i>Unfavorable</i> )
1.	<b>Faktor penyebab prokrastinasi</b>	a. Faktor Internal Mahasiswa	a. kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa	<b>2 dan 4</b>	<b>1 dan 24</b>
			b. kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide.	<b>8 dan 9</b>	<b>5 dan 6</b>
			c. Kurang bisa membagi/memana gemen waktu	<b>10 dan 13</b>	<b>11 dan 12</b>

2.		b. Faktor Eksternal Mahasiswa	a. sulitnya materi yang dikerjakan	<b>14 dan 15</b>	<b>16 dan 17</b>
			b. sulitnya pencarian literatur atau data	<b>19 dan 21</b>	<b>18 dan 20</b>
			c. pola asuh orang tua	<b>22 dan 7</b>	<b>3 dan 23</b>

**SURVEY FAKTOR DOMINAN  
PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK**

Nama :

Angkatan :

**PETUNJUK PENGISIAN SURVEY**

Beri tanda ceklis (√) pada pilihan yang kalian anggap paling tepat.

Baca setiap nomor dengan teliti.

Isi survey sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Keterangan :

Ya : Sesuai dengan keadaan

Tidak : Tidak Sesuai dengan Keadaan

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki keinginan tinggi untuk lulus tepat waktu				
2	Saya suka menunda-nunda dalam mengerjakan perbaikan setelah proses bimbingan tugas akhir				
3	saya memiliki rasa tanggung jawab kepada orang tua untuk segera menyelesaikan tugas perkuliahan				
4	Saya tidak memiliki rencana karir (yang pasti ) setelah lulus nanti				
5	Saya memiliki banyak pengetahuan mengenai kosakata yang baku dan ilmiah				
6	saya mampu menuangkan ide dan gagasan yang tepat				

	dalam dalam menyelesaikan setiap tugas perkuliahan				
7	saya memiliki rasa tanggung jawab kepada orang tua untuk segera menyelesaikan tugas perkuliahan				
8	saya kesulitan untuk menggabungkan teori dengan permasalahan yang saya angkat dalam penyusunan tugas perkuliahan				
9	Saya mengalami kesulitan dalam menentukan diksi atau pilihan kata yang tepat Ketika menulis tugas perkuliahan				
10	saya cenderung mengutamakan kegiatan atau urusan di luar perkuliahan				
11	Saya mempunyai jadwal yang jelas dalam penyelesaian tugas dan agenda setiap hari				
12	saya membuat waktu khusus untuk menyelesaikan tugas perkuliahan				
13	Saya mengerjakan tugas perkuliahan jika mood saya dalam keadaan baik				
14	saya kesulitan sulit untuk mengolah data sesuai dengan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen				
15	tidak adanya dana untuk menyelesaikan tugas lapangan (observasi)				
16	saya mudah mendapatkan akses jurnal yang berkaitan dengan tugas perkuliahan				
17	teori yang digunakan dalam penelitian mudah ditemukan dan didapatkan				
18	buku teori pendukung tersedia lengkap di perpustakaan kampus				
19	data penelitian yang dibutuhkan dalam tugas akhir sangat sulit didapat				
20	Buku kuliah yang saya miliki cukup relevan dengan tugas perkuliahan saya				
21	jurnal yang berkaitan dengan mata kuliah saya sangat sedikit diinternet				
22	Orangtua saya mendukung kegiatan organisasi diluar akademik				

23	Orangtua tidak saya mendukung kegiatan organisasi diluar akademik				
24	Saya tidak memiliki keinginan tinggi untuk lulus tepat waktu				

### 3.6.2. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang (Sugiyono, 2007:213). Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih kredibel kalau didukung oleh dokumen-dokumen yang bersangkutan.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini jenis penelitian yang dipakai ialah deskriptif, maka dari data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yaitu dengan cara menuliskan hasil penelitian dalam bentuk kata-kata atau kalimat sehingga dapat menguraikan secara mendalam hasil penelitian tersebut sesuai dengan keadaan yang sebenarnya yang terjadi di lapangan. Setelah data terkumpul maka harus dilakukan analisis terhadap data yang sudah ada. Untuk melakukan analisis maka digunakan yang disebut analisis data. Teknik analisis data merupakan cara atau langkah-langkah yang dilakukan untuk mengolah data baik data primer maupun data sekunder, sehingga data-data yang terkumpul akan diketahui apa manfaatnya, terutama dalam memecahkan permasalahan penelitian. Dengan demikian, maka perhatian utama dari analisis data ini adalah perilaku, kata-kata, ungkapan dari subjek penelitian.

### 3.8. Teknik Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Menurut Lexy J. Moleong (2012:330) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data itu.

Beberapa macam triangulasi data sendiri menurut Denzin dalam Moleong (2004 :330) yaitu dengan memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori ada beberapa macam yaitu :

1. Triangulasi Sumber (data)

Triangulasi ini perngumpulan data dari beragam sumber yang saling berbeda dengan menggunakan suatu metode yang sama.

2. Triangulasi Metode

Triangulasi ini menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3. Triangulasi antar peneliti

Triangulasi ini dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Contohnya membandingkan hasil pekerjaan seorang analisis dengan analisis lainnya.

4. Triangulasi Teori

Triangulasi ini merupakan penggunaan sejumlah perspektif atau teori dalam menafsir seperangkat data

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada Anggota HIMAJIP FKIP Universitas Lampung peneliti memperoleh kesimpulan bahwa faktor dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada Anggota HIMAJIP FKIP Universitas Lampung adalah kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa.

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor Dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada Anggota HIMAJIP FKIP Universitas Lampung dalam kegiatan akademik, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- 5.2.1. Kepada mahasiswa Anggota HIMAJIP FKIP Universitas Lampung hendaknya dapat membagi waktu dengan baik antara proses perkuliahan dengan organisasi.
- 5.2.2. Kepada Lembaga Organisasi HIMAJIP  
Organisasi HIMAJIP sebaiknya mendata mahasiswa yang memiliki hambatan dengan proses akademik agar segera mendapatkan layanan segera atau layseg.
- 5.2.3. Kepada peneliti selanjutnya  
Kepada peneliti selanjutnya perlu menambahkan metode wawancara yang dilakukan peneliti, agar jawaban penelitian lebih mendalam dan menyeluruh untuk menjawab Fakta Dominan penyebab perilaku prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2011. *Strategi Kebut Skripsi*. Media Pressindo, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Anggreani, P. D. 2008. *Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi*. Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Averill, J. R. 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship Stress. *Psychological Bulletin*. 80 : 286–303.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Da Capo Press, Cambridge.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa, Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*. CV Mitra Karya, Jakarta.
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Ershanti, Nissa. 2016. *Jenis Kelamin sebagai Moderator Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Ferrari, Johnshon dan McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press, New York.
- Ferrari, J.R., & Tice, D. 2000. Procrastination As A Self-Handicap For Men & Women: A Task-Avoidance Strategy In A Laboratory Setting. *Journal of research in Personality*. 34 : 30-40.
- Ghufron, N & Risnawita R. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. 2012. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi kelima)*. Erlangga, Jakarta.
- Ilfiandra. 2009. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi). *Jurnal umk.2* : 56-62.

- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ismanda. 2013. *Analisis Aktivitas Rekreasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan*. IKOR. 10 : 39-45.
- JJ. Siang. 2009. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Media Pressindo, Yogyakarta.
- Munslich, Mansnur. 2013. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Bumi Aksara, Bandung.
- Mujiyah. 2001. *Kendala Mahasiswa FIP Dalam Menulis Tugas Akhir Skripsi*. Lembaga Penelitian. Laporan Penelitian, Yogyakarta.
- Nursalim. M. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Erlangga, Ciracas, Jakarta.
- Rahyono, F. X.. 2010. *Kiat Menyusun Skripsi dan Strategi Belajar di Perguruan Tinggi*. Penaku, Jakarta.
- Rahmawati, D.A. 2011. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi pada Mahasiswa*. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Erlangga, Jakarta.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 2015. *Metodologi Penelitian*. Rajawali, Jakarta.
- Siswoyo, Dwi. 2007. *Ilmu Pendidikan*. UNY Press, Yogyakarta.
- Soemanto Wasty. 2009. *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72 : 271-282.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan dan Konseling*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yudistiro. 2016. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo*. 4 : 425-431.