

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

Andini Dwi Arumsari, Sugito Muzaqi

Program Studi PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Narotama Surabaya
andini.dwi@narotama.ac.id

Prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda pekerjaan di bidang akademis. Prokrastinasi akademik terjadi karena mahasiswa yang bekerja kurang bisa membagi waktunya dengan baik, antara bekerja dan kuliah. Mahasiswa yang bekerja melakukan prokrastinasi akademik karena kurang mampu untuk melakukan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Dalam proses melakukan regulasi diri, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik perlu untuk mengerti akan pentingnya pendidikan dan mampu mengatur waktunya dengan baik. Proses regulasi diri yaitu dengan melakukan *planning*, *self-monitoring*, *control*, dan *evaluation*.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, mahasiswa yang bekerja, regulasi diri

Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi atau lebih dikenal dengan perilaku menunda-nunda pekerjaan dapat dialami oleh siapa saja. Hal ini merupakan hal yang sepele namun dapat berakibat buruk kalau kita menanamkannya dalam diri (Arumsari, 2009). Burka dan Yuen menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi pada semua individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar (Tondok dkk, 2008). Prokrastinasi tidak saja terjadi di dunia kerja, namun juga banyak terjadi di kalangan pelajar atau mahasiswa. Burka dan Yuen memperkirakan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi, 25% adalah orang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umumnya tidak melanjutkan kuliah di perguruan tinggi (Tondok dkk, 2008).

Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik, akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Akibatnya, banyak pekerjaan yang seharusnya ia kerjakan menjadi tertunda, baik itu dalam hal belajar, maupun mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Istilah prokrastinasi pertama-tama digunakan oleh Brown & Holtzman (dalam Rizvi, 1997:53) untuk menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Jadi, yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda pekerjaan di bidang akademis (Arumsari, 2009).

Banyak peneliti telah mengestimasi bahwa 46 % (Solomon & Rothblum, 1984) sampai 95 % (Ellis & Knaus, 1977) dari mahasiswa secara tetap melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas perkuliahannya. Penelitian menemukan bahwa lebih lama mahasiswa berkuliah, semakin mereka cenderung untuk melakukan prokrastinasi (Semb, Glick, & Spencer, 1979, dalam Janssen & Carton, 1999:436). Jadi bisa dikatakan bahwa penyebab mundurnya masa studi seorang mahasiswa di perguruan tinggi dikarenakan ia melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi pada lingkungan akademik juga terjadi pada Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil pengambilan data yang diperoleh dari BAA Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan data sebanyak 24.493 mahasiswa aktif tingkat S1 dari semua fakultas dan terdapat 4.937 mahasiswa yang telah mengambil skripsi. Dari jumlah mahasiswa yang telah mengambil skripsi tersebut, tidak semuanya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktu yang diberikan yaitu satu semester dengan berbagai persoalan. Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 60 responden yang telah mengambil skripsi lebih dari dua semester dari berbagai fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan data bahwa prokrastinasi akademik dilakukan mahasiswa semester akhir pada saat pengambilan tugas akhir skripsi. Jumlah 60 responden tersebut didapatkan dari mahasiswa yang masih berstatus aktif tercatat sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (Burhani, 2016). Data yang berhasil didapat dari responden menyatakan bahwa bentuk-bentuk prokrastinasi pada mahasiswa tersebut umumnya adalah menunda-nunda mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing sampai dengan batas waktu yang diberikan atau menunda mengerjakan karena kesulitan dalam mencari referensi untuk memperbaiki revisi tersebut (Burhani, 2016).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas tersebut tentu saja berbeda jika terjadi pada setiap individu, baik itu perempuan ataupun laki-laki, dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi (Arumsari, 2009). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti (e.g. Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Paludi & Frankell-Hauser, 1986, dalam Timothy et al., 2002:273) bahwa perempuan lebih beresiko untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan laki-laki (Rothblum et al., 1986).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi prokrastinasi akademik. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang menjadikan prokrastinasi akademik (Fauziah, 2015).

Prokrastinasi akademik terjadi karena mahasiswa yang bekerja kurang bisa membagi waktunya dengan baik, antara bekerja dan kuliah. Saat ini yang terjadi dikalangan kebanyakan mahasiswa ialah kuliah sambil bekerja. Bekerja dan kuliah adalah dua hal aktivitas berbeda dan tentunya memiliki tanggung jawab yang berbeda pula. Alasan mahasiswa bekerja sambil kuliah adalah karena kebutuhan ekonomi, hobi, dll. Misalnya saja mahasiswa yang kuliah dan bekerja menjadi seorang guru. Pagi sampai siang hari mahasiswa tersebut berperan dan bekerja sebagai guru, sedangkan sore sampai malam hari ia harus mengikuti perkuliahan sebagai seorang mahasiswa.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tentunya sudah mengetahui konsekuensi yang akan diterimanya termasuk konsekuensi dalam pembagian waktu. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu tersebut, mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Namun ada juga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tetapi masih dapat menunjukkan prestasi akademik yang baik. Hal ini disebabkan mahasiswa mampu mengelola waktunya dengan sebaik mungkin, antara kebutuhan untuk belajar dengan kebutuhan untuk bekerja.

TELAAH PUSTAKA

Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (Ferrari, dkk, 1995, dalam Rumiani, 2006:38). Istilah ini berakar dari bahasa latin "*procrastinare*" yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Millgram (1991) menyebutkan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapi tugas secara optimal. Namun penundaan ini tidak membuat tugas lebih baik, hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna.

Catrunada (dalam Tatan, 2011) mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi, yaitu:

1. *Anxiety*

Anxiety dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

2. *Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.

3. *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

4. *Pleasure-seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

5. *Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

6. *Environmental Disorganisation*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari

orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

7. *Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

8. *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

9. *Hostility with others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

10. *Stress and fatigue*

Dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan.. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi

Dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi (dalam Rumiani, 2006:39) adalah:

1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno, 1998). Yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pola asuh orangtua dan lingkungan yang kondusif. Menurut hasil penelitian, Ferrari dan Ollivete, tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak, dan wanita. Hal ini diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi.

Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995, dalam Putra & Halimah, 2015) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan menyelesaikan suatu tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal. Prokrastinasi akademik juga dapat diartikan sebagai jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Jadi, yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda pekerjaan di bidang akademis (Arumsari, 2009).

Menurut Ferrari (1995, dalam Putra & Halimah, 2015), ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah:

- a. Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi
- b. Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas
- d. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Unsur-unsur prokrastinasi akademik terdiri dari enam area akademik (Solomon & Rothblum, 1984, dalam Arumsari, 2009) yaitu:

1. Tugas Mengarang. Meliputi penundaan melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya
2. Belajar menghadapi ujian. Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau kuis-kuis

3. Membaca. Menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan
4. Kinerja tugas administratif. Penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas administratif. Menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan lain-lain
5. Menghadiri pertemuan. Penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lain
6. Kinerja akademik secara keseluruhan. Menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara keseluruhan.

Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Morgan, dkk (dalam Burhani, 2016) mengatakan bahwa mahasiswa (*youth*) adalah suatu periode yang disebut dengan “*studenthood*” (masa belajar) yang terjadi hanya pada individu yang memasuki *post secondary education* dan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang menetap. Mahasiswa yang bekerja cenderung kesulitan untuk tidak dapat membagi waktunya dengan baik. Akibatnya, banyak pekerjaan yang ditunda, baik itu dalam hal bekerja, belajar, maupun mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik.

Contoh yang bisa diambil adalah mahasiswa pada sebuah perguruan tinggi yang juga bekerja sebagai guru. Pagi sampai siang hari mahasiswa tersebut berperan dan bekerja sebagai guru, sedangkan sore sampai malam hari ia harus mengikuti perkuliahan sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja tersebut kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya, karena mereka juga mempunyai tugas setiap hari di sekolah untuk mempersiapkan materi pelajaran yang akan diberikan kepada murid-muridnya, menilai tugas-tugas muridnya, dan juga memberikan nilai pada hasil ujiannya. Sehingga, tugas-tugasnya sebagai mahasiswa seringkali terbengkalai dan akhirnya mahasiswa-mahasiswa tersebut menunda untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Dari contoh diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja melakukan prokrastinasi akademik karena kurang mampu untuk melakukan regulasi diri. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian

sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas (Purnamasari, 2014).

Menurut Bandura (Boeree, 2005), regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Bandura mengatakan bahwa sistem regulasi diri menjembatani pengaruh-pengaruh eksternal dengan kemampuan atau kapital yang dimiliki seseorang, sebagai dasar untuk melakukan tindakan yang bertujuan sehingga memungkinkan dirinya memiliki kontrol individual atas pikiran, perasaan, motivasi, dan perilakunya. Regulasi diri merupakan mekanisme kontrol internal yang memerintah perilaku, dan konsekuensi-konsekuensi yang ditanggung oleh individu sebagai akibat dari perilakunya.

Self regulation mengacu pada kemampuan individu untuk mengubah perilaku-perilaku mereka. Ini adalah proses dimana individu berusaha untuk membatasi hal-hal yang tidak diinginkan untuk mengontrol perilaku-perilaku yang tidak diinginkan. Regulasi berarti perubahan, terutama perubahan dalam perilaku sehingga sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Polivy, 1998, dalam Baumeister, 2007). Zimmerman (2001) mengkarakteristikan orang yang memiliki regulasi diri yang baik kedalam tiga aspek, yaitu:

1. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan siswa untuk merencanakan, mengorganisasikan, monitoring dan mengevaluasi diri pada proses belajar

2. Motivasi

Motivasi berhubungan dengan kemampuan siswa dalam mendorong diri dan berkonsentrasi pada tujuan serta mampu mengelola emosi dan afeksi sehingga siswa dapat beradaptasi terhadap tuntutan tugas

3. Perilaku

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, mengatur lingkungan fisik dan memanfaatkan oranglain dalam membantu proses belajar.

Dalam proses melakukan regulasi diri, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik perlu untuk mengerti akan pentingnya pendidikan dan mampu mengatur

waktunya dengan baik. Proses regulasi diri menurut Pintrich (2000) ini terdiri dari 4 fase, yaitu:

a. Planning

Di fase ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi diminta untuk membuat tujuan yang diinginkan, mengetahui apa saja yang sudah dilakukan sebelumnya (dengan mengetahui kesulitan yang dialami, dan mengetahui kemampuan yang dibutuhkan agar tujuan tercapai).

b. Self-monitoring

Fase ini membantu mahasiswa yang melakukan prokrastinasi untuk memantau kognisi, motivasi, emosi, penggunaan waktu dan usaha apa yang telah dilakukan. Selain itu, fase ini juga membantunya untuk mengerti apa kekurangan dirinya dan apa yang seharusnya dilakukan.

c. Control

Fase ini meliputi pemilihan dan penggunaan strategi kontrol pikiran, motivasi dan emosi (strategi motivasi dan strategi dari kontrol emosi), serta terkait dengan waktu dan usaha mengatur dan melakukan tugas akademik yang beragam.

d. Evaluation

Fase refleksi atau evaluasi ini termasuk penilaian dan evaluasi tentang apa yang telah mahasiswa buat berkaitan dengan pelaksanaan tugasnya, membandingkannya dengan kriteria yang ditetapkan sebelumnya, apakah tugas yang dilakukan berhasil atau gagal, dan apa yang akan dilakukan yang berkaitan dengan tugas-tugasnya.

Kesimpulan

Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja kurang mampu untuk melakukan regulasi diri. Untuk itu, cara penanganannya yang tepat adalah dengan melakukan proses regulasi diri, yaitu *planning*, *self-monitoring*, *control*, dan *evaluation* (Pintrich, 2000).

Saran

Dari hasil pembahasan diatas, dapat disarankan:

1. Untuk mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, disarankan meningkatkan disiplin dalam penggunaan waktu yang dimiliki, tanpa terpengaruh

oleh hal lain yang bersifat hiburan, dan yang dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi

2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu dilakukan sebuah penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, Andini Dwi. 2009. Perbedaan Tingkat Prokrastinasi ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tingkat Self Efficacy pada Remaja Akhir di Jurusan Teknik Kelautan ITS Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Tidak diterbitkan.
- Baumeister, Roy F., and Voh, Kathleen D. 2007. Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass* 1.
- Boeree, G. 2005. *Personality Theories*. Jogjakarta: Primasophie.
- Burhani, Ita Ipnu. 2016. Pemaknaan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ellis, A. & Knaus, W.J. 2000. *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Hal. 123-132.
- Janssen, T. & Carton, J. S. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*; Dec 1999; 160,4; *Proquest Psychology Journals* pg.436.
- Purnamasari, Evita Tri. 2014. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, Jimmi., & Halimah, Lilim. 2015. Hubungan antar Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam 45 Bekasi. *Prosiding Psikologi*, Gelombang 2, 2014-2015.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjipto, H.P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika* Nomor 3 Tahun II, hal.51-66.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol. 3 No. 2.
- Tatan. Z. M. 2011. Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Formatif* 2 (1): 82-89.
- Tondok, Marselius Sampe., Ristyadi, Hernanda., dan Kartika, Aniva. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Amima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 24, No. 1, 76-87.