

PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA AKTIVIS MAHASISWA MELALUI PELATIHAN EFIKASI DIRI

Auliya Syaf, S.Psi.

Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas yang berkaitan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik yang terjadi pada aktivis mahasiswa yaitu: menunda mengerjakan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, memilih menyelesaikan tugas organisasi dari pada tugas kuliah. Kondisi ini menyebabkan aktivis mahasiswa membutuhkan waktu lama dengan masa studi perkuliahan lebih dari empat tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, Parker, dan Ware (1992) menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu, Sirin (2011) dan penelitian yang dilakukan Seo (2008) menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik, maka dalam penelitian ini menggunakan pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan efikasi diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis organisasi kemahasiswaan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Partisipan penelitian dipilih berdasarkan skor sedang sampai tinggi dalam skala prokrastinasi akademik. Diperoleh 22 orang partisipan yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu 11 kelompok eksperimen dan 11 kelompok kontrol. Hasil analisa data menggunakan *mann whitney u* diperoleh nilai Z sebesar -3,567 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki skor prokrastinasi akademik lebih rendah daripada skor prokrastinasi akademik kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci: *Pelatihan Efikasi Diri* , *Prokrastinasi Akademik*, *Mann-Whitney U Test*

Halaman Persetujuan

Naskah Publikasi Yang Berjudul “Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri”

Yang Diajukan Oleh:

Auliya Syaf, S.Psi.
T 100060049

Surakarta, ____ Maret 2014

Menyetujui

Pembimbing Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.



Tgl: 12/3-2014

Pembimbing Pendamping

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psi.



Tgl: 10/3-2014

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai sumber daya manusia yang akan terjun di masyarakat. Di masyarakat, mahasiswa tidak hanya membutuhkan pengetahuan akademik, tetapi juga ketrampilan lain dan ketrampilan yang dibutuhkan tersebut dapat diperoleh mahasiswa dengan mengikuti organisasi kemahasiswaan yang ada di kampus atau dikenal dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

Mahasiswa yang terjun dan aktif di organisasi kemahasiswaan memiliki ketrampilan bagaimana mengatur waktu, bagaimana bekerjasama, cara membuat rencana kegiatan, ataupun menyusun suatu rapat menjadi efektif. Membagi kegiatan antara kuliah dan organisasi menyebabkan aktivis organisasi kemahasiswaan menjadi *overload*, sehingga menyebabkan menunda-nunda mengerjakan tugas perkuliahan yang sebenarnya menjadi tugas utama seorang mahasiswa (Bruno, 1998).

Menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah disebut sebagai prokrastinasi akademik. Dampak bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu lamanya masa studi kuliah yang lebih dari empat tahun.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) menemukan: 50% sampai 90% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Selanjutnya Ellis & Knaus (1977) menemukan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi, 25% berada pada taraf kronis yang sudah menjadi kebiasaan dan terancam dikeluarkan, dan 70% melakukan kecenderungan perilaku prokrastinasi

akademik. Penelitian lainnya yang dilakukan Solomon & Rothblum (Ferrari, 1995) terhadap 323 mahasiswa mengindikasikan bahwa terdapat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu 46% melakukan prokrastinasi akademik saat menyelesaikan atau menulis tugas akhir, 30% melakukan prokrastinasi akademik dalam hal membaca materi kuliah, 28% melakukan prokrastinasi akademik untuk membaca sampai saat ujian tiba, dan 34% melakukan prokrastinasi akademik untuk mengumpulkan tugas tepat waktu.

Fenomena prokrastinasi akademik terjadi juga di aktivis organisasi kemahasiswaan di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data yang peneliti peroleh dari 8 UKM yang ada di fakultas psikologi, di peroleh 29 orang aktivis mahasiswa yang telah menempuh masa studi lebih dari empat tahun.

Peneliti selanjutnya menyebarkan angket kepada aktivis mahasiswa dan diperoleh alasan aktivis mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan tugas dikarenakan malas, sibuk di organisasi sehingga tidak mengerjakan, tidak memahami materi dan bingung menyelesaikannya, tidak mengikuti perkuliahan, memilih mengerjakan tugas organisasi karena lebih menarik dari pada kuliah, lebih senang kumpul dengan teman organisasi dari pada mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas kuliah, mata kuliah dan tugas yang diberikan dianggap sulit sehingga memilih mengerjakan tugas organisasi, mengerjakan ketika sudah mepet, ingin mengumpulkan tugas dengan sempurna, atau melihat tugas teman saat waktu pengumpulan tugas sudah dekat.

Rachmana (2002), Menurut Blunt & Psychyl (1995), dan Kartadinata dan Tjundjing (2008) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa alasan-alasan yang disebutkan aktivis mahasiswa tersebut merupakan bentuk dari prokrastinasi akademik.

Menurut Bruno (1998) penyebab prokrastinasi akademik adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan. Sementara Schraw (2007 dan Senecal (1995) yang menyebutkan penyebab dari prokrastinasi yaitu: karena takut gagal, rendahnya efikasi diri, dan rendahnya rasa bersaing. Selanjutnya Ferrari (1995) menyebutkan bahwa faktor internal seseorang melakukan prokrastinasi akademik antara lain kondisi fisik dan psikologis individu yaitu harga diri, efikasi diri, kepercayaan diri, kontrol diri, dan kritik diri. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sirin (2011) terhadap 774 mahasiswa di universitas Turki menemukan bahwa prokrastinasi akademik terjadi dikarenakan kurangnya motivasi dan efikasi diri pada diri mahasiswa tersebut.

Beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, antara lain: penelitian Tuckman dan Sexton (1992) menyimpulkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (efikasi diri) menengahi antara kondisi eksternal dan kinerja mandiri pada mahasiswa yang perfeksionis dan non-perfeksionis. Penelitian lainnya yang mendukung dilakukan Ferrari, Parker, dan Ware (1992) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara keyakinan efikasi dan prokrastinasi akademik, semakin kecil atau rendah efikasi, maka semakin

tinggi kemungkinan seseorang melakukan prokrastinasi.

Seo (2008) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran penting untuk menurunkan sifat perfeksionis dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya Wolter (2003) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan efikasi diri

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa efikasi diri dikatakan sebagai salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan dalam seseorang untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan sesuatu sesuai dengan tujuan. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri sendiri dan juga perilaku. Individu dengan efikasi diri yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan (Robbins, 2007).

Menurut Bandura (1997) terdapat empat sumber untuk meningkatkan efikasi diri, yaitu: *enactive mastery experience* (Pengalaman Keberhasilan), *vicarious experience* (Pengalaman Orang Lain), *verbal persuasion* (Persuasi Verbal), dan *physiological and effective states* (Keadaan Fisiologis dan Emosional). Prokrastinasi akademik dan efikasi diri memiliki korelasi negatif, yang artinya apabila efikasi diri tinggi maka prokrastinasi akademik rendah begitupun sebaliknya apabila efikasi diri rendah maka prokrastinasi akademik akan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melihat pengaruh

pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Burke dan Yen (1983) dalam *American College Dictionary* menyatakan bahwa prokrastinasi berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari selanjutnya.

Greory (2007) mengartikan prokrastinasi sebagai perilaku sengaja untuk menunda menyelesaikan tugas, selanjutnya Schouwenburg (Gregory, 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku menunda tugas. Solomon dan Rothblum (Gregory, 2007) mengartikan prokrastinasi sebagai perilaku menunda tugas, sementara perilaku menunda-nunda pekerjaan dikarenakan ketidaknyamanan. Selanjutnya Tuckman (2002), mendefinisikan prokrastinasi sebagai ketidakmampuan pengaturan diri yang mengakibatkan dilakukannya penundaan pekerjaan yang seharusnya dapat berada dibawah kendali atau penguasaan orang-orang tersebut.

Ferrari (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal, selanjutnya mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor dari luar individu misalnya lingkungan, pola pengasuhan dan faktor internal yakni kondisi fisik dan psikologis individu yaitu harga diri,

efikasi diri, kepercayaan diri, kontrol diri, dan kritik diri.

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni: (a) *functional procrastination*, yaitu menunda dalam mengerjakan tugas dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) *disfunctional procrastination*, yaitu menunda dalam mengerjakan tugas tanpa adanya tujuan, yang akhirnya berakibat tidak baik dan menimbulkan masalah selanjutnya. Ada dua bentuk *disfunctional procrastination* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundanaan, yaitu *decisional* dan *avoidence procrastination*.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku untuk menunda melakukan tugas akademik baik disengaja, atau dikarenakan ketidaknyamanan dan merasa kekurangan waktu untuk mengerjakannya.

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri adalah kemampuan dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha. Terdapat empat sumber yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri, yaitu:

- a. *Enactive Mastery Experience* (Pengalaman Keberhasilan)
Pengalaman keberhasilan yang pernah dialami seseorang merupakan sumber pertama yang dapat meningkatkan efikasi diri. Apabila individu pernah mengalami keberhasilan di masa lalu dapat meningkatkan efikasi dirinya. Keberhasilan di masa lalu juga dapat mengurangi kegagalan.
- b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Orang Lain)

Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktivitas yang sama dan memiliki kemampuan sebanding akan dapat meningkatkan efikasi dirinya. Individu yang pada awalnya memiliki keberhasilan seperti yang diperoleh orang lain. Bandura menyebutkan dua cara yang dapat dilakukan dengan sumber ini, yaitu:

- 1) Mengamati model nyata atau *live modeling*
- 2) Mengamati model simbolik atau *symbolic modeling*, seperti melalui film, komik, cerita.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal)

Persuasi verbal adalah pengalaman individu yang berisi nasehat dan bimbingan yang realistis yang dapat membantu meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki sehingga membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu:

- 1) *Suggestion*, yaitu mempengaruhi kata-kata berdasar.
- 2) *Exhortation*, yaitu nasihat, peringatan yang mendesak atau memaksa.
- 3) *Self-Instruction*, yaitu memerintah diri sendiri
- 4) *Interpretive Treatment*, yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.

d. *Physiological and Effective States* (Keadaan Fisiologis dan Emosional)

Situasi-situasi psikologis dimana individu harus menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau keberhasilan individu masing-masing. Individu akan lebih

mungkin mencapai keberhasilan jika tidak terlalu sering mengalami keadaan yang menekan karena dapat menurunkan prestasi, keyakinan, dan kemampuan dirinya.

- 1) *Attribution*, yaitu mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional.
- 2) *Relaxation Biofeedback*, yaitu melakukan relaksasi
- 3) *Symbolic Desentization*, menghilangkan sikap emosional dengan modeling
- 4) *Symbolic Exposure*, memunculkan emosi secara simbolik

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui apakah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa di fakultas psikologi UMS.

Partisipan penelitian adalah aktivis organisasi kemahasiswaan yang telah menempuh masa studi lebih dari empat tahun di fakultas psikologi. Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive random sampling*, diperoleh 22 orang aktivis mahasiswa yang berada pada kategori sedang sampai sangat tinggi yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu: 11 orang kelompok eksperimen, dan 11 orang kelompok kontrol.

Pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan skala prokrastinasi akademik menurut pendapat Ferrari (1995) yang terdiri dari aspek berikut: a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja

pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Peneliti melakukan analisis menggunakan *mann-whitney u tes*, dan rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah desain purna uji dan pra uji (Kerlinger, 1992) yaitu suatu rancangan eksperimental sungguhan dimana pemilihan subjek untuk dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara *random* (acak).

Tabel 1.

Rancangan eksperimen

	Pretest	Perlakuan	Posttest	Kelompok
R	Ya	X	Ya1	Eksperimen
	Yb	~X	Yb2	Kontrol

Keterangan :

Ya : Pengukuran sebelum diberikannya perlakuan (*pretest*)

Ya1 : Pengukuran setelah diberikannya perlakuan (*posttest*)

Yb/b1: Pengukuran kelompok kontrol

X : Perlakuan berupa pelatihan menyeluruh efikasi diri

~ X : Tanpa pelatihan efikasi diri

HASIL PENELITIAN

Hipotesa yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hipotesa tersebut terjawab dengan hasil analisis menggunakan *mann-whitney u*. Hasil uji hipotesis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai Z sebesar -3,567 ($Z > 1,96$) yang menunjukkan bahwa terdapat pelatihan efikasi diri memberikan pengaruh

untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Dengan demikian hipotesa yang peneliti diajukan diterima. Sementara taraf signifikansi yang diperoleh dengan menggunakan *mann-whitney u* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri signifikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dari 11 partisipan, sebelum diberikan pelatihan terdapat 7 partisipan berada pada kategorisasi sedang, dan 4 partisipan berada pada kategorisasi tinggi. Setelah diberikan pelatihan terjadi penurunan terhadap partisipan 6 partisipan pelatihan dengan rincian: 2 partisipan dari kategorisasi sedang menjadi rendah dan 4 partisipan yang dari kategorisasi tinggi menjadi kategorisasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri lebih dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada kategorisasi tinggi, sedangkan untuk kategorisasi sedang hanya sedikit yang mengalami penurunan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil rata-rata gainscore dari penurunan skor prokrastinasi akademik pada saat *pré-post* diperoleh sebesar -5,92. Tanda min (-) menunjukkan penurunan dan 5,92 merupakan rata-rata penurunan yang terjadi dari 11 partisipan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri secara umum dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa dengan skor sebesar 5,92.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan setelah pelatihan, partisipan merasakan bahwa pelatihan efikasi diri memberikan pengetahuan tentang bagaimana membuat rencana dan membuat target sehingga membantu

dalam mengatur kegiatan perkuliahan. Menurut beberapa partisipan, tokoh utama dalam film yang diputar pada saat pelatihan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi partisipan. Selain itu, mendapatkan pengetahuan dan memotivasi, pelatihan efikasi diri mengajarkan bagaimana mengenali kemampuan diri agar lebih optimis serta yakin mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan lebih baik.

Hasil analisis dengan menggunakan *mann whitney u* untuk melihat aspek prokrastinasi akademik yang mengalami penurunan melalui pelatihan efikasi diri diperoleh data sebagai berikut: aspek pertama diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), aspek kedua taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), aspek ketiga taraf signifikansi sebesar 0,217 ($p > 0,05$) dan aspek keempat taraf signifikansi sebesar 0,0015. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri yang peneliti lakukan signifikan untuk menurunkan tiga aspek prokrastinasi akademik, aspek tersebut yaitu: aspek menunda memulai mengerjakan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Hasil evaluasi pelatihan efikasi diri yang dilakukan oleh 11 partisipan menunjukkan bahwa partisipan menilai bahwa pelatihan efikasi diri kurang sesi diskusi kelompok dan tanya jawab. Rangkuman penilaian pelatihan dapat dilihat pada lampiran.

Kesimpulannya, pelatihan efikasi diri merupakan intervensi yang signifikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa psikolog, terutama untuk prokrastinasi akademik tidak

fungsional (*disfunctional academic procrastination*) dan menghindari tugas (*avoidance procrastination*). Terdapat tiga aspek dalam prokrastinasi akademik yang dapat diturunkan oleh pelatihan efikasi diri, yaitu: aspek menunda memulai mengerjakan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kami menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Partisipan Penelitian

Diharapkan para partisipan pelatihan dapat mempraktekkan cara yang telah didapat pada saat pelatihan efikasi diri. Hal ini dimaksudkan agar partisipan dapat menyelesaikan tugas perkuliahannya lebih cepat sehingga dapat lulus lebih cepat.

2. Psikolog Selanjutnya

Pelatihan efikasi diri yang peneliti lakukan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa yang telah menempuh masa studi lebih dari 4 tahun. Dalam penelitian ini peneliti masih memiliki beberapa kekurangan. Oleh karena itu psikolog selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan

menambah metode tanya jawab dan diskusi kelompok pada saat pelatihan berlangsung, sehingga diharapkan pelatihan akan menjadi intervensi yang lebih baik untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

3. Pihak Akademik/Fakultas

Pelatihan efikasi diri ini dapat dijadikan sebagai intervensi untuk aktivis mahasiswa yang menempuh masa studi lebih dari 4 tahun, sehingga membantu mahasiswa untuk lebih cepat menyelesaikan masa studi perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2001). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Aryani, S.L. (2009). Self Efficacy Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*.5, 275-279.
- Bandura. A. (1997) *Self efficacy: The exercise of control*. New York: McHall
- Birner,L. (1994). Procrastination:It's Role in Tranference and Counter Transference. *Psychoanalitic Review*. Vol.80,No.4, 541-558.
- Blunt, Allan, Pycyl A. Timothy. (2004). *Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective*.
- Bruno, L. (1994). *Stop Prokrastinating!*. Jakara: Gramedia.
- Eerde, Wendelien Van. (2003). A Meta-Analytically Derived Nomological Network Of Procrastination. *Personality And Individual Difference*. 35, 1401-1418.
- Ellis, A & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari,J.R.Johnson,J.L & McCown.W.G.(1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment*. NewYork:Plenum Pers
- Ferrari, J.R., D. Tice. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*34, 73–83.
- Ferrari, J, R., Parker, J, T. & Ware, C,B. (1992). Academic Procrastination: Personality correlates with Meyer-Briggs Types Self Efficay and Academic Locus Of Control. *Journal Of Social Behavior and Personality*, 7.495-502.
- Friedman, H.S, Schustack, M.W. 2006. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern* Jakarta : Erlangga
- Greiger, R.M. & Boyd, J.D. (1985). *Rational-Emotive Approaches. In Counseling and Psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinic settings by Prout, H.T. and Brown, D.T.* Vermont: Clinical Psychology Publishing Co., Inc.
- Hadi, S.. (2001). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

- Hardjana, A.M. (2001). *Training SDM Yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haycock, Laureal., Patricia, McCarthy., Carol, Skay. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self Efficacy And Anxiety. *Journal of Counseling And Development*. 3, 317-324.
- Howard, Margolis., & McCabe, Patrick,P. (2003). *Self Efficacy: A Key To Improving The Motivation Of Struggling Learners*. Proquest Research Library, page: 241.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). *I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu*. Anima: Indonesian Psychological Journal 2008, Vol. 23 (2), 109-119.
- Kreitner & Kinichi, A. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba.
- Meyer, C. L. (2000). Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. In J. R. Ferrari & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination: Current issues and new directions [Special issue]*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 87–102.
- Moleong, J. Lexy. 2000. *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Racmahana, R.S. (2002). *Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. *Psikodimensia*. Vol. 2. No. 3 (H. 132-137)
- Rabin, Laura A., Fogel, Joshua., Netter-Upham, Katherine. (2011). Academic Procrastination In College Students: The Role Of Self-report Executive Function. *Journal Of Clinical And Experimental Neuropsychology*. 33 (3), 344-357.
- Rice, Kenneth, G., Neimeyer, Greg J., & Taylor, Jennifer M,. (2011). Efficacy of Coherence Therapy in The Treatment of Procrastination And Perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation*. SAGE Publish.
- Saddler, C.D., & Buley, J. (1999). Predictor of Academic Procrastination In College Students. *Psychological Report*, 86, 686-688.
- Schouwenburg, H, C. (2007). *Procrastination and Fear Failure an Exploration of Reason for Procrastination*. *European Journal of Personality*. 6, 225-236.
- Seo, Eun Hee. (2008). Self Efficacy As A Mediator In Relationship Between Self Oriented Perfectionism And Academic Procrastination. *Journal Social Behavior and Personality*. No 36 (6), 753-764
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607–619.
- Solomon, L.J. dan Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination :

Frequency and Cognitive Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31 (504-510).

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Tuckman, B. W. (2002). *Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. Paper presentation at the American Psychological Association Annual Convention*, Chicago, IL

Wolter, C.A. (2003). Understanding Procrastination From Self Regulated Learning Perspektif. *Journal of Education Psychology*, no. 95 (1), 179-187.