

**HUBUNGAN ANTARA STRES SEKOLAH DAN *LOCUS OF CONTROL*
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

NASKAH PUBLIKASI



AZHAR

S 300 130 010

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HUBUNGAN ANTARA STRES SEKOLAH DAN *LOCUS OF CONTROL*
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Sains dalam Ilmu Psikologi**



Nama: AZHAR

NIM: S 300 130 010

**PROGRAM MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Naskah publikasi yang berjudul

**HUBUNGAN ANTARA STRES SEKOLAH DAN *LOCUS OF CONTROL*
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**


Disusun oleh :

**AZHAR
S 300 130 010**

Telah disetujui untuk diajukan dalam ujian tesis

Pembimbing 1

Tanggal 29 Juni 2015



DR. Taufik, M.Si

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini, saya

Nama : AZHAR
NIM : S 300 130 010
Program/Jurusan : Pascasarjana / Magister Sains Psikologi
Jenis : Tesis
Judul : HUBUNGAN ANTARA STRES SEKOLAH DAN
LOCUS OF CONTROL DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, ...Juni 2015



AZHAR

HUBUNGAN ANTARA STRES SEKOLAH DAN *LOCUS OF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Azhar¹⁾

Magister Sains Psikologi Sekolah Pasca Sarjana

ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 187 di kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster purposive random sampling*, sedangkan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari skala stres sekolah, skala *locus of control*, dan skala prokrastinasi akademik. Menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *Program SPSS for Windows 16.0*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik dimana stres sekolah dan prokrastinasi akademik memiliki kategori sedang, sedangkan *locus of control* memiliki kategori sangat rendah. Hasil analisis korelasi stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif yaitu $R = 0,732$. Sedangkan antara variabel stres sekolah dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif berdasarkan hasil analisis menunjukkan $r = 0,689$ dan variabel *locus of control* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan $r = 0,321$. Sumbangan efektif stres sekolah dan *locus of control* = 54,77%

Kata kunci: *stres sekolah, locus of control, prokrastinasi akademik*

¹⁾Mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL STRESS AND LOCUS OF CONTROL WITH ACADEMIC PROCRASTINATION

Azhar²⁾

Master of Science Psychology Post-Graduate School

ABSTRACT

The aim of this research is to know the relationship between school stress and locus of control with academic procrastination in students of vocational muhammadiyah 1 Sukoharjo. The population in this study totaled 187 in class of XI SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. The data collection technique in this research used a purposive cluster random sampling, while data collection method in this study using scales consisting of the school stress scale, locus of control scale and academic prokrastinasi scale. Also used a multiple regression analysis supported by SPSS 16.0 Program for Windows. Based on the results of an analysis showed that there is a significant relation exists between school stress and locus of control with academic procrastination where school stress and academic procrastination have a medium category while locus of control has a very low category. The analysis results showed that correlation between school stress and locus of control with academic procrastination have a positive relationship around $r = 0,732$. Whereas between school stress variable and academic procrastination variable has a positive relationship based on the results of an analysis around $r = 0,689$ and between locus of control variable and academic procrastination around $r = 0,321$. Effective contribution of school stress and locus of control = 54,77%.

Keywords: *school stress, locus of control, academic procrastination*

²Student of Master of Science Psychology in Muhammadiyah University Surakarta, Indonesia

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan besar pada konsep pendidikan dan pengajaran Indonesia. Perkembangan tersebut membawa perubahan pula cara mengajar dan belajar di sekolah. Peserta didik senantiasa mengisi waktu dalam belajar dan mengajar tugas-tugas yang sudah menjadi tanggungjawab sebagai peserta didik. Banyak faktor yang mempengaruhi peserta didik dalam proses belajar mengajar baik internal dan eksternal. Peserta didik sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, diharapkan peserta didik mengerjakan tepat pada waktunya tetapi kenyataannya ada saja peserta didik yang tidak mengerjakan tugas tepat pada waktu yang ditentukan.

Menurut Ackerman dan Gross (2005) salah satu tugas yang diberikan guru kepada peserta didik adalah tugas akademik, namun terkadang gagal untuk memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas sesuai waktu yang diharapkan, istilah tersebut dalam psikologi dikenal dengan prokrastinasi akademik. (Jiaol, Daros- Vosel, Colins & Onwueqbuzle, 2011).

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan salah satu guru SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo :

Peserta didik sering kali menunda-nunda tugas yang telah diberikan sehingga pengumpulan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Namun, tidak sedikit pula peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas sehingga hari ujian akhir sekolah berlangsung. Hal tersebut terjadi bukan hanya pada satu mata pelajaran saja. Akan tetapi, hampir disetiap mata pelajaran (wawancara guru DJB, 22 Desember 2014).

Hasil kuesioner terbuka dari 60 peserta didik di kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo , menunjukkan adanya prokrastinasi akademik dengan indikator sebagai berikut :

Peserta didik menunda mengerjakan tugas 57,76 %, terlambat mengerjakan tugas 17,23 %, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual 15,34 %, dan menghindari tugas dengan melakukan pekerjaan lain 9,56 %.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam

menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun tugas yang berhubungan dengan bidang akademik (Hustetiya, 2010).

Peserta didik menunda-nunda tugas yang diberikan guru diakibatkan oleh stres sekolah kepada sarjana yang terdiri dari 135 perempuan dan 65 laki-laki (Schraw, Wadkins, dan Olafson, 2007). Stres sekolah adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah (Agolla dan Ongori, 2009).

Dalam penelitian Suriani dan Suraini yang meneliti 94 peserta didik di sekolah Sultan Idris banyak mengalami stres sekolah yang diakibatkan oleh tuntutan akademik, akibat guru yang memberikan banyak tugas, masalah pribadi, dan masalah sekolah. 70% sampai 91% yang berkaitan dengan aktifitas kurikulum, rekan dan keluarga yang dialami oleh 60 sampai 70 peserta didik. Namun, dari hasil penelitian ditemukan bahwa puncak stres sekolah yang paling utama disebabkan oleh terlalu banyak tugas-

tugas sehingga tidak cukup waktu mengerjakan, tidak dapat menjawab soal ujian sehingga mendapat nilai yang rendah saat ujian dan sulit memahami pelajaran yang diberikan (Rathakrishnan & Ismail, 2009).

Locus of control yang menjadi faktor lain peserta didik menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru (Rumiani, 2006). *locus of control* adalah cara pandang seseorang bahwa penentu atau yang mengendalikan suatu peristiwa adalah diri sendiri (Engko dan Gudono, 2007). *Locus of control* adalah keyakinan seseorang terhadap mampu tidaknya mengontrol nasib sendiri (Kreitner dan Kinicki, 2005).

Peserta didik yang menunjukkan *locus of control internal* akan sadar bahwa yang menentukan keberhasilan dalam akademik adalah diri sendiri sehingga akan kurang menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru dan lebih memperhatikan setiap informasi dalam rangka pencapaian target (Burger, 2006).

Dari latar belakang permasalahan di atas, peneliti memandang perlu meneliti hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi

akademik di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik.

Tujuan penelitian adalah ingin mengetahui hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik, dan sumbangan yang diberikan stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik.

Manfaat akademik penelitian, yaitu memberikan referensi pemahaman tentang hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik, sedangkan manfaat praktis, yaitu penelitian ini diharapkan memberikan rekomendasi kepada guru tentang pentingnya mengetahui hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong

maju atau bergerak maju dan akhirnya “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan (McCarthy dkk, dalam LaFoge 2008). Sedangkan Husetiya (2010) mengartikan prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan biasanya tugas baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir

batas akhir pengumpulan tugas dan merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, karena adanya kecenderungan untuk tidak memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

B. Stres sekolah

Desmita (2005) juga mendefinisikan stres sekolah sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah atau perasaan terancam keselamatan atau harga diri peserta didik, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologi dan tingka laku berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik.

Stres sekolah adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan stress sekolah adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh peserta didik

akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar peserta didik.

C. Locus of control

Lantara (2012) menyatakan bahwa *locus of control* adalah sebagai sikap peserta didik yang menunjukkan suatu peristiwa yang dialami mereka dapat dikendalikan atau tidak.

locus of control sebagai kecenderungan peserta didik untuk percaya bahwa yang mengendalikan peristiwa dalam kehidupannya adalah diri sendiri (internalisasi), yang biasa dikaitkan dengan afektif tinggi dan komitmen normatif untuk mengubah atau dikotrol oleh faktor luar, seperti orang lain (eksternalitas), yang biasa dikaitkan dengan komitmen tinggi serta keberlanjutan untuk mengubah (Munir & Sajid, 2012).

Ada 2 jenis *locus of control* yaitu *internal locus of ocontrol* dan *external locus of control*. Peserta didik yang mempunyai *external locus of control* diidentifikasi lebih banyak

menyandarkan harapannya untuk bergantung pada orang lain dan lebih banyak mencari dan memilih situasi yang menguntungkan. Sementara itu individu yang mempunyai *internal locus of control* diidentifikasi lebih banyak menyandarkan harapannya pada diri sendiri dan diidentifikasi juga lebih menyenangi keahlian – keahlian dibanding hanya situasi yang menguntungkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *locus of control* adalah suatu konsep pengendalian keputusan yang berasal dari kemampuan diri sendiri, atau berasal dari luar diri sendiri (nasib, keberuntungan, atau kebetulan) yang mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupan.

D. Hubungan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik

Knaus (2002) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik suatu perilaku yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan

suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses.

Salah satu faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik adalah stres sekolah. Hal ini dapat dilihat pada penelitian Sirois dan rekan (2003). Stres sekolah adalah sebagai ketegangan emosi yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah atau perasaan terancam keselamatan atau harga diri peserta didik, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologi dan tingkah laku berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik (Desmita, 2005).

Besarnya sikap yang kurang menyenangkan dari guru juga mempengaruhi para peserta didik untuk melakukan prokrastinasi akademik secara negatif, sehingga itu bisa memicu stres sekolah pada setiap peserta didik dan akan mengganggu pencapaian tujuan yang optimal dalam belajar bahkan menurunkan prestasi akademik dari peserta didik. Peneliti lain berpendapat bahwa orang yang

melakukan prokrastinasi akademik akan mengalami keadaan yang mengancam (aversif) atau penuh tekanan dan orang yang mengalami tekanan sering melakukan prokrastinasi akademik lebih banyak (Gunawinata, Nanik, & Lasmono, 2008).

Prokrastinasi akademik tidak lepas dari *locus of control* yang terdapat di dalam diri peserta didik. Kondisi psikologi ini membuat para peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Moralez (Ferrari, 2007) menyatakan peserta didik yang memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik dapat dikatakan perilaku penundaannya tidak lepas *locus of control* yang terdapat dalam diri peserta didik bersangkutan.

Kurangnya prestasi yang didapat oleh setiap peserta didik karena kurang maksimalnya dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh guru, membolos, serta tidak memanfaatkan waktu secara baik merupakan hal yang diakibatkan adanya *locus of control* disetiap diri peserta didik. *Locus of control* adalah sebagai persepsi seseorang tentang

penyebab kesuksesan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas (Engko & Gudono, 2007).

Penelitian lain yang pernah dilakukan yang berjudul dengan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik (Hampton, 2005) dengan membandingkan antara subjek laki-laki dan perempuan di Capital University Amerika. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan indikasi bahwa pada laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik dibanding dengan perempuan. Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal *locus of control*. Penelitian ini juga menyebutkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan *locus of control*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai prokrastinasi akademik sebagai

variabel dependen sedangkan kedua variabel yang lain adalah variabel independen yaitu stres sekolah dan *locus of control*.

Subjek dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo yang berjumlah 353, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 187 peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified purposive random sampling*. Hal ini dimaksudkan agar setiap kelas memiliki perwakilan untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala stres sekolah dengan pilihan jawaban sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS),

dan *locus of control* dengan pilihan jawaban benar dan salah. Yang diberi point untuk skala prokrastinasi akademik dan stres sekolah 1,2,3, dan 4 untuk favorabel dan point 4,3,2, dan 1 untuk jawaban unfavorabel, sedangkan skala *locus of control* dengan pilihan jawaban benar diberi point 1 jawaban dan salah diberi point 0.

A. Daya beda aitem dan Reliabilitas

Azwar (2009) menyatakan indeks daya beda diperoleh dengan menghitung koefisien korelasi antara aitem dan skor total. Koefisien korelasi antara aitem dengan skor totalnya haruslah signifikan dan untuk mendapatkan koefisien antara skor aitem dengan skor total tersebut digunakan teknik korelasi produk moment dari Karl Pearson dengan menggunakan bantuan program

komputer SPSS. Aitem yang memiliki r (koefisien korelasi) $> 0,30$ dinyatakan sah, sedangkan aitem yang besarnya $r < 0,30$ dinyatakan gugur. Pada penelitian ini menggunakan koefisien korelasi $> 0,30$.

Reliabilitas sering diartikan keterpercayaan, keterandalan, dan keajegan. Meskipun reliabilitas sering diartikan dalam bermacam macam konsep akan tetapi ide dasar yang terdapat pada konsep reliabilitas adalah tingkat keterpercayaan dari hasil pengukuran (Azwar, 2009). Estimasi reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien Alpha Cronbach. Interpretasi terhadap koefisien reliabilitas (alpha) cronbach merupakan interpretasi relatif karena tidak ada batasan mutlak yang menunjukkan berapa angka koefisien

terendah yang harus dicapai agar suatu pengukuran dapat disebut reliabel.

B. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan yaitu metode *analisis regresi ganda* dengan pertimbangan penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel tergantung, serta bertujuan untuk mencari korelasi atau hubungan (Hadi,2004).

Alasan peneliti menggunakan metode analisis dua prediktor atau analisis regresi ganda adalah :

- a. Mencari korelasi dua prediktor dengan kriterium
- b. Menguji apakah korelasi signifikan atau tidak
- c. Mencari persamaan garis regresi
- d. Menemukan sumbangan masing-masing predictor

Sebelum menganalisis data penelitian, dilakukan terlebih dahulu

uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan Program *SPSS For Windows 16.0*. uji normalitas dilakukan dengan maksud untuk mengetahui masing-masing variabel bersifat normal. Sedangkan uji linearitas uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bersifat linear yang merupakan syarat untuk uji korelasi.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis di atas menyatakan bahwa ada hubungan positif antara stres sekolah berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rebecca, dkk (2009) kepada 135 wanita dan 65 laki-laki, berumur 17 sampai 22 tahun bahwa banyak peserta didik yang mendapatkan tugas dari sekolah itu mengalami stres sekolah yang berdampak pada tindakan prokrastinasi akademik.

Hal ini didukung oleh beberapa pendapat ahli bahwa stres sekolah dengan prokrastinasi akademik berkorelasi positif dan tergantung pada urgensi yang ada (flat, Blankstein, & Martin, 1995.; Tice & Baumeister, 1997.; Lavoie & Psychyl 2001.; Siroin,2007). Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pada awal semester mengalami lebih sedikit stres sekolah. Namun, di akhir semester, dengan tenggang waktu dan ujian menjulang membuat peserta didik stres sekolah yang berdampak pada prokrastinasi akademik (Tice & Baumeister, 1997).

Stres sekolah sangat relevan dengan area akademik dimana peserta didik semakin sering diharapkan untuk mengatasi beban kerja yang semakin besar yang bersamaan menyebabkan peningkatan keraguan diri berkaitan dengan bakat mereka.

Stres sekolah meliputi persepsi siswa dari basis pengetahuan yang luas yang diperlukan dan persepsi waktu yang tidak memadai untuk mengembangkannya (Carveth, Gesse, & Moss, 1996). Stres sekolah ini dianggap negatif atau menjadi berlebihan bagi peserta didik yang mengalami gangguan fisik dan psikologis (Murphy & Archer, 1996).

Prokrastinasi akademik dikalangan peserta didik adalah fenomena lazim terjadi di seluruh dunia yang sangat mengkhawatirkan. Perkiraan prokrastinasi akademik berkisar dari rendah sekitar 25% sampai yang tertinggi 70% dari peserta didik (Ferrari et al, 1995;. Solomon & Rothblum, 1984; Schouwenburg et al, 2004). Dalam pengaturan akademik, peserta didik kadang-kadang lebih memilih untuk bekerja di bawah tekanan dan dalam satu blok besar

waktu daripada dalam jumlah lebih besar ke jumlah lebih kecil dari waktu (Olafson, Schraw, & Wadkins, 2007).

Selain dari stres sekolah yang menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik lainnya adalah *locus of control* (Rumiani, 2006). Prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik dalam proses penyelesaian tugas merupakan perilaku yang menjadikan bahasan dalam psikologi kepribadian dan berkaitan dengan *locus of control*.

Prokrastinasi akademik tidak lepas dari locus of control yang terdapat di dalam diri peserta didik. Kondisi ini membuat para peserta didik melakukan prokrastinasi akademik dapat dikatakan perilaku penundaan yang tidak lepas dari locus of control yang terdapat dalam diri peserta didik Morales (Ferrari,2007).

Menurut Ferarri ,dkk prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas (Nugrasanti, 2006).

Hal ini sesuai penelitian dilakukan oleh oleh Ambar E. Hampton dengan judul “*locus of control and procrastination*” pada tahun 2005 dalam penelitian ini menyebutkan ada hubungan antara laki-laki dan perempuan dalam hal prokrastinasi akademik dengan asumsi bahwa laki-laki lebih sering melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan.

Peserta didik dengan *locus of control* yang tinggi cenderung akan pasrah terhadap apa yang menimpah dirinya tanpa usaha untuk melakukan perubahan, sehingga cenderung untuk menyukai perilaku penyesuaian diri terhadap lingkungan agar tetap

bertahan dalam situasi yang ada (Robbins, 2007).

Berdasarkan analisis regresi, yaitu hubungan diperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0,732$; $F = 106,374$ dan $p = 0,000$. Dari hasil tersebut jadi berdasarkan hipotesis “ stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik yang diajukan dapat diterima atau terbukti. Artinya variabel stres sekolah dan *locus of control* bisa digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi prokrastinasi akademik.

Dapat diketahui stres sekolah berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik secara signifikan ($r = 0,689$; $p = 0,001$), dan juga *locus of control* berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik secara signifikan ($r = 0,321$; $p = 0,000$). Dengan demikian, dapat diprediksi bahwa peserta didik yang memiliki

stres sekolah yang tinggi dan *locus of control* tinggi pula maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya.

Berdasarkan kriteria kategori skala stres sekolah dengan nilai means hipotetiknya adalah 50, diperoleh mean empirik stres sekolah sebesar 55,41, hal ini dimaksudkan bahwa stres sekolah pada peserta didik dalam kategori sedang. Perasaan atau sumbangan efektif stres sekolah terhadap prokrastinasi akademik sebesar = 0,475 %.

Hasil analisis variabel *locus of control* dengan nilai mean hipotetik 10, diperoleh mean empirik 11,36, hal ini berarti *locus of control* tergolong sangat rendah. Sedangkan sumbangan efektif *locus of control* terhadap prokrastinasi akademik sebesar = 0,104 %. Hasil penelitian yang menunjukkan sumbangan efektif

variabel stres sekolah dan *locus of control* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,579 % yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (R^2) 0,536.

Hal ini berarti terdapat 99,421 % variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diluar variabel stress sekolah dan *locus of control*. Dapat dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Schraw, Wadkins, dan Olaafson (2007), faktor internal yang meliputi kondisi fisik, kemampuan sosial, motivasi dan persepsi. Sedangkan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan menurut Solomon & Rothblum (LaForge,2005) faktor yang mempengaruhi peserta didik melakukan prokrastinasi akademik adalah keinginan untuk berprestasi,

tidak menyukai tugas, dan faktor lain seperti ketergantungan pada orang lain yang kuat, membutuhkan bantuan orang lain.

D. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan di antaranya adalah subjek dalam penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan kepada subjek lain, penggunaan skala stres sekolah dengan alternatif jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak setuju, dan sangat tidak setuju yang seharusnya menggunakan alternatif jawaban Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Tidak Pernah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *locus of control* dengan menggunakan alternatif jawaban benar dan salah dengan asumsi peneliti ingin meminta jawaban ketegasan dari setiap peserta didik. Semua subjek dalam penelitian

ini adalah berjenis kelamin laki-laki sehingga tidak bisa digeneralisasikan kepada subjek perempuan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi $R = 0,732$; $F = 106,374$, berarti antara variabel stres sekolah dan *locus of control* secara bersama-sama menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara stres sekolah dan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil analisis $r = 0,689$; $p = 0,001$ artinya semakin tinggi stres sekolah

peserta didik akan semakin melakukan prokrastinasi akademik, atau sebaliknya

3. Ada hubungan positif antara *locus of control* dengan prokrastinasi akademik ini berdasarkan hasil analisis $r=0,321$; $p=0,000$. Artinya Semakin tinggi *locus of control* akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, atau sebaliknya.
4. Sumbangan efektif antara stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik adalah 53,6 % yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (R^2) 0,732. Berarti variabel stres sekolah dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik dapat menjadi prediktor dalam memprediksi peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.

B. Saran-saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan di atas peneliti ingin memberikan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan dan bimbingan atau arahan tentang prokrastinasi akademik kepada peserta didik terkait dampak buruk pada prestasi yang akan dicapai.
2. Bagi peserta didik perlu menyadari dampak buruk yang akan didapatkan jika melakukan prokrastinasi akademik, sehingga peserta didik dapat mengurangi prokrastinasi akademik.
3. Bagi guru di setiap mata pelajaran agar menjelaskan atau memberikan motivasi kepada setiap peserta didik agar mengerjakan tugas (PR) tepat pada waktunya, tidak melakukan prokrastinasi akademik yang hanya

akan berdampak buruk pada prestasi yang akan diraih oleh peserta didik.

4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan mempelajari keterbatasan dalam penelitian ini, ataupun dengan mengembangkan penelitian ini. dengan dilator belakang oleh faktor-faktor yang berbeda, sehingga penemuan akan menjadi perbandingan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D.S. & Gross, B.L.2005. My instructor made me do it: Characteristic of procrastinasi. *Journal of marketing Education* .Vol. 27, No. 1, 5-13
- Agolla, J. E.& Ongori. H.2009. An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*. Vol. 4. 2 pp. 063-070.
- Alvin, N. O. 2007. *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar.2009. *Tes Prestasi: Fungsi & pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Edisi 2 , Cetakan 1. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Burger,J.M.2006.*Negative of Personality And Social Psychology*. 56 (2). 246-256.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Prokrastination: why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Copo Press.
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse midwifery students. *Journal of Nurse Midwifery*, 41, 50–54.
- Desmita.2011.Psikologi perkembangan Peserta Didik : Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Engko, C. & Gudono.2007. *Pengaruh kompleksitas tugas dan locus of control terhadap hubungan antara gaya kepemimpinan dan kepuasan kerja auditor*, JAAI Volume II No. 2. Desember 2014: 105-125.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin,T.R.1995.Procrastination , negative selfevaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137–167). New York, NY, US: Plenum Press
- Gunawinata, V. A. R. *Prefeksionise, dkk.2008. Prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa*. Anima.

- Indonesia Psychological Jurnal, Vol.23.No.3,256-276.
- Hadi, S.2004. *Metodologi Research. Jilid II. Edisi Kesepuluh*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hampton, Amber, E., *locus of control and procrastination*, www. Capital .edu.com, diakses 23 Oktober 2009
- Husetiya, Y.2010 .Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. Semarang
- Jiaol, D.A., Da Ros-Vosel, K. M. T. Collins & Onwuegbuzie. A. J 2011. Academic procrastination and the performance of graduate - level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning* , Vol . 11, No. 1, pp. 119 – 138.
- Knaus, W. 2002. *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc
- Lantara, N.F.2012. The Effect of Woman Leadership Style and Organizational Culture on Locus of control, Work Achievement, and Work Satisfaction of Employee. *Journal of public administration and Governance*. ISSN, 2161-7104, 2012, Vol. 2, No.4.
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. 2001. Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444.
- Munir, S & Sajid, M. 2010. Examining locus of control (LOC) as a Determinant of Organizational Commitment among University Professors in Pakistan. *Journal of Business Studies Quarterly*; Vol. 1, No. 3, pg. 78-93.
- Nugrasanti. R.2006 “Locus Of Control dan Prokrastinasi”, *Jurnal Provitae*, Vol. 2 No.1, Jakarta.
- Rathakrishnan, B. dan Ismail, R. 2009. *Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti Ferlis B. Bullare @ Bahari*. Sabah: Universitas Malaysia.
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi akademik ditinjau dari Motivasi berprestasi dan stress mahasiswa*. (studi pada mahasiswa UII). Tesis , volume *Vol.3 No.2. Psikologi Universitas Diponegoro*
- Robbins dan Judge. 2007. *Perilaku Organisasi*, Jakarta : Salemba Emp
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L.2007. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Sirois, F. M . (2007). “I’ll look after my health later”: A replication and extension of the procrastination- health model with community - dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–26.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and

benefits of dawdling .
Psychological Science, 8(6),
454–458.

Daftar Pustaka

- Ackerman, D.S. & Gross, B.L. 2005. My Instructor Made Me Do It : Task Characteristic of Procrastination. *Journal of Marketing Education*. Vol.27, No.1, 5-13
- Agolla, J. E.& Henry Ongori. 2009. *An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana*. Educational Research and Review. Vol. 4. 2 pp. 063-070.
- Akça. F. 2012. *An Investigation into the Self-handicapping Behaviors of Undergraduates in Terms of Academic Procrastination, the Locus of Control and Academic Success*. Journal of Education and Learning; Vol. 1, No. 2, ISSN 1927-5250 E-ISSN 1927-5269.
- Alvin, N. O. 2007. *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Amber, E. H. 2005. *Locus of ocntrrol dan prokrastinasi*. Epistimi 2005. Online At: [http:// www capita.edu/ 23769](http://www.capita.edu/23769). Pdf.
- Andrianti, K. 2009. *Peran Self Efficacy, Self Esteem, Internal locus of control, problem solving, dan Forgiveness terhadap kecederungan Neorosis pada perawat*. Tesis. Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggraeni, P. D .2007. Prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Depok: Universitas Gunadarma.
- April, K.A. Dharani, B & Petters, K.2012. Impact of locus of control Expectancy on Level of Well-Being. *Review of European Studies*; Vol. 04, No.2.
- Azwar.2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar.2006.*Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar.2008. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar.2009. *Tes Prestasi : Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Edisi 2, Cetakan 1. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Burger, J. M. 2006. *Negative of Personality And Social Psychology*. 56 (2). 246-256.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. Prokrastination: why you do it, what to do about it now. Cambridge: Da Copo Press.

- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41, 50–54.
- Cheng, W. 2008. What individual difference and social context variables predict university – Level Academic Performance?. Chicago. ProQuest
- Crystal X. Tan & Rebecca P. Ang & Robert M. Klassen & Lay See Yeo & Isabella Y. F. Wong & Vivien S. Huan & Wan Har Chong. 2008. *Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals*. *Curr Psychol*, 27:135–144 DOI 10.1007/s12144-008-9028-8
- Desmita. 2011. Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Engko, C. & Gudono. 2007. *Pengaruh kompleksitas tugas dan locus of control terhadap hubungan antara gaya kepemimpinan dan kepuasan kerja auditor*, JAAI Volume II No. 2. Desember 2014: 105-125.
- Ferrari, J.R., & Moralez, J.F.D. 2007. Perception of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish journal of psychology*, 10 (1), 91-96.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137–167). New York, NY, US: Plenum Press.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research. Jilid II. Edisi Kesepuluh*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harpet, Rita & Hill, Russ. 2011. *28 Measure of locus of control*.
- Hustetiya, Y. 2010. *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang*.
- Jiaol, D.A., DaRos-Vosel, K.M. T. Collins & Onwuegbuzie. A. J 2011. *Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses*. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 11, No. 1, pp. 119 – 138.
- Knaus, W. 2002. *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc
- Kreitner & Kinicki. 2005. *Perilaku Organisasi*. Jakarta. Salemba empat.

- La Forge, M. C. 2005. Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120.
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444.
- Lantara, N.F. 2012. The Effect of Woman Leadership Style and Organizational Culture on Locus of control, Work Achievement, and Work Satisfaction of Employee. *Journal of public administration and Governance*. ISSN, 2161-7104, 2012, Vol. 2, No.4.
- Mariana. L. 2012. *Hubungan antara persepsi terhadap standar kompetensi kelulusan dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik*. (studi pada siswa sekolah menengah atas Jogjakarta). Fakultas psikologi, [Universitas Gadjah Mada](#), Jogjakarta.
- Maulia. D. 2011. *Pelatihan belajar berdasar regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. (tesis). Magister Profesi Psikolog, Fakultas psikologi, Universitas Gadjah Mada. Jogjakarta
- Munir, S & Sajid, M. 2010. Examining locus of control (LOC) as a Determinant of Organizational Commitment among University Professors in Pakistan. *Journal of Business Studies Quarterly*; Vol. 1, No. 3, pg. 78-93
- Murphy, M.C., & Archer, J. 1996. Stressors on the college campus: A comparison of 1985-1993. *Journal of College Student Development*, 37(1), 20-28.
- Nugrasanti. R. 2006 “Locus Of Control Dan Prokrastinasi”, *Jurnal Provitae*, Vol. 2 No.1, Jakarta.
- Nurhidayah, S., & Hidayanti, N. 2012. Hubungan Antara Ketabahan dan Locus of Control external Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Istri Yang bekerja di Bagian Sewing Pada PT. Bosaeng Jaya Bandar Gebang Bekasi. *Jurnal FISIP : SOUL*, [ejournal-unisma.net](#).
- Nurpitasari, E. 2001. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Olejniak, S. N. & Holschuh, J. P. 2007. *College rules! 2nd Edition How to study, survive, and succeed*. New tork: Ten Speed Press.
- Ozen, K. R, Mesci. M, dan Ovdur. Z. “The Effects of Locus of Control on Learning Performance: A Case of Academic Organization.” *The Journal of*

Economic and Social Studies. Volume 1 Number 2, 2011, hh. 133
<http://recepzihi.org/jecoss/journal.of ekonomc.and sosial. Studies> (diakses
28 Mei 2015.)

Paludi, M. A., & Frankell-Hauser, J. 1986. An idiographic approach to the study of women's achievement striving. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 89-100.

Putri, N.F.A., Wijayanti, S., dan Priyatama, A.N. 2012. Hubungan antara Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* Vol. 1. No. 2. 1-13

Rafidah, K., Azizah, A., Norzaid, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I. & Noraini, I. 2009 . The Impact of Perceived Stress and Stress Factors on Academic Performance of Pre-Diploma Science Students: A Malaysian Study . *International Journal of Scientific Research in Education*, Vol. 2(1), 13-26.

Rathakrishnan, B. dan Ismail, R. 2009. *Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti Ferlis B. Bullare @ Bahari*. Sabah: Universitas Malaysia.

Rahmawati. D. A. 2011. *Hubungan antara konsep diri akademik dan dukungn sosial teman dengan prokrastinasi akademik penulisan skripsi mahasiswa*. (tesis). Fakultas psikologi, Universitas Gadjah Mada. Jogjakarta

Rumiani. 2006. *Prokrastinasi akademik ditinjau dari Motivasi berprestasi dan stress mahasiswa*. (studi pada mahasiswa UII). Tesis, volume *Vol.3 No. 2. Psikologi Universitas Diponegoro*

Robbbins dan Judge. 2007. *Perilaku Organisasi*, Jakarta : Salemba Emp

Sah. 2014. hubungan antara locus of control dan ketakutan akan kegagalan dengan perilaku menyontek pada siswa. Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta

Sarafino, E.P. 2002. *Health psychology: Biopsychosocial interaction (4th ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. 2007. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.

Seung Won Park & Rayne A. Sperling. 2012. *Academic Procrastinators and Their Self-Regulation*. Department of Educational and School Psychology

and Special Education, The Pennsylvania State University, University Park, USA Psychology. Vol.3, No.1, 12-23

- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–26
- Steel, P.2007. The Nature of Procrastination: A MetaAnalytic and Theoretical Review of the Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94
- Sudiana.2007. Kondisi Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dan faktor – faktor penyebab stres akademik . Skripsi PPB UPI Bandung. Tidak diterbitkan
- Sugiyono.2012. Memahami penelitian kuantitatif; Bandung: ALFABET
- Surijah, E.A dan Tjundjing, S.2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22, 352-374.
- Suryabrata.2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi* (Yogyakarta andi offset)
- Swargarini.2007. perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA ditinjau dari persepsi anak terhadap peran ayah dalam pengasuhan. Skripsi. Universitas Khatolik Soegijapranata. Semarang
- Tantomo.2014. Hubungan antara stres sekolah dan teman sebaya terhadap perilaku bullying pada siswa. Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta .
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Utomo, D.2010. *Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi akademik*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah surakarta,surakarta. Diunduh dari <http://etd.eprints.ums.ac.id/10347/1/F100060039.pdf>.
- Wilks, Scott. E. 2008. *Resilience a mid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*. *International Journal of Social Work*, Vol. 9(2), 106-125.