

Pelatihan Motivasi Berprestasi untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Nofi Nur Yuhanita

Program Studi Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Magelang
Jl. Mayjend Bambang Soengeng, Mertoyudan, Jawa Tengah, Indonesia
Email: Noery.ita@gmail.com

The aim of this research is to discover the influence of motivational training to the decrease of students' academic procrastination tendency. The design of this research was quasi experiment with pretest-posttest control group design. The given treatment was achievement motivation training. There were 20 students participating as research subjects in experimental group and 20 students in control group. The data was collected using academic procrastination scale and was analyzed using T-paired sample test to test the difference result in pretest-posttest of the experimental group and T-Independent Sample test to test the gain score pretest-posttest of the experimental group. The result indicated that there was significant academic procrastination tendency difference between control group and experimental group. The average score academic procrastination pretest of experimental group was 115.25 and average posttest score was 94.4. The average score of academic procrastination pretest of control group was 118.85 and the average posttest was 124.65. Finally, this research concludes that achievement motivation training can be used to decrease students' academic procrastination. This research can be used by all stakeholders, the guidance and counseling service unit, lecturer, counselors at the college to reduce the tendency of academic procrastination by providing achievement motivation training for student.

Keywords: academic procrastination, achievement motivation training, quasi experiment

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan motivasi berprestasi terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan motivasi berprestasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang untuk kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan adalah uji *t-paired sample* untuk menguji perbedaan hasil *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan uji *t-independent sample* untuk menguji perbedaan *gain score pretest-posttest* kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Skor rerata *pretest* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen sebesar 115,25 dan skor *posttest* sebesar 94,4. Skor rerata *pretest* prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol sebesar 118,85 dan *posttest* sebesar 124,65. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh *stakeholder*, unit pelaksana teknis layanan bimbingan dan konseling, dosen, dan konselor di perguruan tinggi untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik melalui pelatihan motivasi berprestasi pada mahasiswa.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, pelatihan motivasi berprestasi, kuasi eksperimen

Pendahuluan

Sumber daya manusia yang berkualitas adalah individu yang mampu menguasai satu bidang keahlian dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, mampu melaksanakan pekerjaan secara profesional, disiplin menggunakan waktu, serta mampu menghasilkan karya yang unggul.

Namun, jika individu tidak mampu melaksanakan pekerjaan secara profesional dan tidak disiplin menggunakan waktu, maka akan tertinggal dalam mengikuti persaingan era globalisasi. Individu yang seperti ini cenderung menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan, sehingga dikategorikan sebagai seseorang yang mempunyai perilaku menyimpang (Damandiri,

2005). Salah satu perilaku menyimpang yang dibahas dalam ilmu psikologi adalah prokrastinasi, yaitu perilaku yang menunjukkan tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dan hanya melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat dalam menghadapi pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum: 1984).

Burka dan Yuen (2008), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Menurut Ellis & Knaus (Tuckman, 2002), prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna. Sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik antara lain berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Seseorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak (Ferrari, 1995).

Prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yaitu ciri-ciri tertentu berupa penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin

rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ferrari, 1995).

Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kurang kondusif. Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivate (dalam Nurpitasari, 2000) menemukan bahwa tingkat otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan perilaku (avoidance procrastination) menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik juga lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (Ferrari, 2000) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah menimpa sebagian masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkup lebih kecil. Sekitar 25%-75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis.

Salah satu dampak negatif yang dapat ditimbulkan prokrastinasi adalah penurunan prestasi akademis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan Rothblum, Solomon, dan Murakami (Lee, 2005), bahwa prokrastinasi dapat merugikan performa akademis dari pelajar dan menyebabkan nilai akademis yang menurun. Dampak negatif lain adalah mematikan berbagai kesempatan yang ada, selain itu prokrastinasi juga dapat mendorong individu untuk berbohong. Menurut Ferrari (Perina, 2002), hampir 70% mahasiswa memberikan alasan yang tidak benar saat mereka tidak mengerjakan tugas, karena menunda-nunda. Alasan yang biasa digunakan seperti komputer yang bermasalah, sakit, sampai kematian dari kakek atau nenek. Ferrari juga mengungkapkan bahwa sebagian dari mahasiswa yang berbohong tersebut merasa bersalah melakukannya, tetapi tidak satupun yang mengatakan bahwa rasa bersalah tersebut mengakibatkan tidak mengulangi perbuatan itu di masa depan.

Dilihat dari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan serta kuatnya keinginan orang yang terbiasa melakukan penundaan untuk keluar dari

PROKRASINASI AKADEMIK, PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

perilaku ini, prokrastinasi dapat dianggap sebagai fenomena yang merugikan. Prokrastinasi, khususnya prokrastinasi akademik, dianggap sebagai tindakan yang bodoh dan buruk (O'Brien dalam Steel, 2007). Bahkan lebih dari 95% individu yang melakukan prokrastinasi ingin mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan tersebut. Berdasar berbagai alasan yang ada, tidak mudah bagi mahasiswa untuk mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaannya tersebut. Situasi ini dapat menimbulkan suatu keadaan yang disonan dalam elemen kognitif mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Keadaan ini terlihat dari ketidaksesuaian antara elemen kognitif mengenai efek buruk dari perilaku prokrastinasi akademik dengan elemen perilaku prokrastinasi akademik yang ditampilkan. Suatu tugas yang tidak ditunda pengerjaannya tentu saja akan berdampak positif bagi individu, berbeda dengan tugas yang ditunda-tunda pengerjaannya.

Fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa di Perguruan Tinggi baik Negeri maupun Swasta yang seharusnya mereka mampu menyelesaikan beban studi dengan delapan semester selama empat tahun, namun mereka selalu menunda kelulusannya dikarenakan merasa belum mampu menjalankan penelitian sebagai tugas akhirnya guna mendapat gelar sarjana secara sempurna. Mereka takut gagal sebelum mencoba dan lebih baik bersenang-senang menikmati masa kuliah dengan bersantai-santai bersama teman-teman. Data dari bagian tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UM Magelang menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa angkatan 2010 ke atas (2009, 2008, dan seterusnya) yang masih belum dapat menyelesaikan skripsinya atau bahkan belum memulai proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Program Studi Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun akademik 2014, ada beberapa mahasiswa yang belum dapat mengelola waktu belajar dengan baik, menggunakan sistem kebut semalam (SKS) dalam menghadapi ujian semester, serta terlambat dalam mengumpulkan tugas. Kebiasaan-kebiasaan belajar tersebut tentunya tidak termasuk metode belajar yang baik dan dapat melekat kepada pribadi mahasiswa dan kebiasaan buruk apabila dilakukan secara terus-menerus, perilaku-perilaku

ini yang menurut istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa dosen program studi Bimbingan dan konseling UM Magelang pada Maret 2014, peneliti mendapatkan keterangan bahwa mahasiswa sering kali menunda dalam mengerjakan tugas dalam bentuk *take home*, makalah, bahkan ketika tiba saat untuk presentasi pun banyak yang belum menyiapkan tugas mereka. Permasalahan seperti ini tidak hanya sesekali terjadi melainkan menjadi kebiasaan mahasiswa. Kendati sudah mengantisipasi dengan memberikan informasi pada pertemuan sebelumnya tetapi masih ada siswa yang beralasan tidak tahu.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prokrastinasi akademik dapat menunjukkan bahwa prokrastinasi akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga dapat diindikasikan karena kurangnya motivasi di dalam diri untuk meraih prestasi. Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai prestasi dan tidak akan menyerah hingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Masykur (2006) tentang hubungan antara prokrastinasi akademik dengan adversity question pada mahasiswa, diketahui bahwa mahasiswa yang seharusnya menjadi ujung tombak peradaban yang dituntut untuk senantiasa bersikap dan bertindak cerdas guna mempersiapkan masa depan diri dan bangsa. Mahasiswa sejatinya adalah sosok terpilih yang memiliki kecerdasan adversity (Adversity Quotient) untuk mampu mengubah tantangan menjadi peluang. Salah satu permasalahan terpenting bagi mahasiswa adalah berkaitan dengan pengelolaan diri dalam memanfaatkan waktu. Namun, kecenderungan umum yang terjadi pada mahasiswa adalah penundaan mengerjakan pekerjaannya yang disebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini adalah sebuah korelasi studi yang mencoba mengungkap hubungan antara prokrastinasi akademik dengan adversity quotient pada mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik. Berangkat dari hal ini, hendaknya perlu dilakukan suatu upaya untuk

menumbuhkan motivasi berprestasi dalam diri individu sehingga memiliki keinginan untuk mencapai prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan motivasi berprestasi untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Pelatihan motivasi berprestasi dipilih dalam penelitian ini dikarenakan besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi, semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi konselor dan dosen dalam meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Motivasi berprestasi yang tinggi dapat mendorong mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik dan lebih mampu dalam melakukan manajemen waktu belajar.

Kajian Literatur

Prokrastinasi Akademik

Secara epistemologi, prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari bahasa Latin *procrastinare*. *Procrastinare* berasal dari kata *pro* yang berarti maju, ke depan atau bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Berdasar asal kata, maka secara harfiah prokrastinasi adalah menunda atau menangguhkan hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Ferrari (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam

mengerjakan 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 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, baik oleh orang lain maupun rencana-rencananya yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, tetapi ketika saatnya tiba juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya, tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (surat kabar, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Pelatihan Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan suatu istilah yang menunjuk pada kekuatan tarikan dan dorongan, yang akan menghasilkan kegigihan perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan. Motivasi dan motif sering dipakai dengan pengertian yang sama. Menurut Santrock (2007) motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. McClelland (Djiwandono, 2002) mengemukakan bahwa manusia dalam

PROKRASINASI AKADEMIK, PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

berinteraksi dengan lingkungannya sering sekali dipengaruhi oleh berbagai motif. Motif tersebut berkaitan dengan keberadaan dirinya sebagai makhluk biologis dan makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan lingkungannya.

Motivasi berprestasi menurut Mc Clelland (1987) didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain.

Motif untuk berprestasi (*achievement motive*) merupakan motif yang mendorong seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam bersaing dengan suatu ukuran keunggulan (*standard of excellence*), baik berasal dari standar prestasinya sendiri (*autonomous standards*) diwaktu lalu ataupun prestasi orang lain (*social comparison standard*). Motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai hal yang mendorong individu untuk mencapai keberhasilan dalam bersaing di bidang akademis dengan suatu ukuran keunggulan (*standard of excellence*).

Adapun pelatihan atau training menurut Berry (Sasongko, 2005) merupakan seperangkat pengalaman belajar yang terencana, yang didesain untuk memodifikasi ciri-ciri tertentu perilaku seseorang dengan tujuan mengembangkan keterampilan khusus dan pengetahuan atas sikap tertentu. Menurut Harjana (2001) pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kinerja seseorang dalam tugas-tugasnya. Sedangkan Moekijat (1995) menyebutkan bahwa pelatihan dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku tertentu untuk lebih bertanggungjawab di masa yang akan datang.

Pelatihan motivasi berprestasi merupakan salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan dan mengembangkan *need for achievement* yang dimiliki setiap individu. Pelatihan motivasi berprestasi yang dikembangkan oleh Mc. Clelland ini memberikan kesadaran pada individu untuk mengetahui

potensi yang dimilikinya serta memberikan semangat untuk berprestasi semaksimal mungkin.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terganggu, dan bebas. Variabel terganggu dalam adalah prokrastinasi akademik, sedangkan variabel bebasnya adalah pelatihan motivasi berprestasi. Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah *pre-posttest control group design*. Dalam desain ini efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan. Desain pendekatan eksperimen kuasi pada penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Desain Eksperimen

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O1 adalah *pretest* awal pada kelompok eksperimen

O2 adalah *posttest* akhir pada kelompok eksperimen

O3 adalah pretes awal pada kelompok kontrol

O4 adalah posttes akhir pada kelompok kontrol

X adalah perlakuan Pelatihan Motivasi Berprestasi

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang Tahun Akademik 2013/2014. Penentuan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak karena populasi dianggap homogen. Pengambilan subjek didasarkan hasil *screening test*, skor skala prokrastinasi akademik dalam tahap *screening* berkisar dari skor sedang sampai tinggi maka subjek tersebut dapat dikenai *treatment* berupa pelatihan. Subjek dengan

kecenderungan prokrastinasi akademik sedang dan tinggi akan dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat 40 orang dengan skor prokrastinasi akademik sedang dan tinggi, sehingga diambil 20 orang untuk kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan motivasi berprestasi dan 20 orang untuk kelompok kontrol.

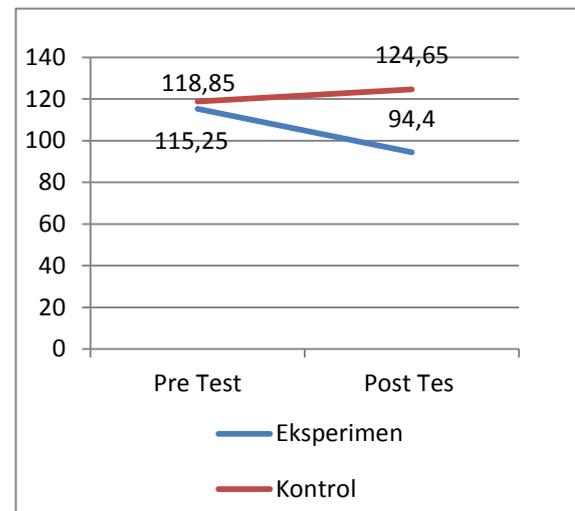
Sebelum diberikan pelatihan motivasi berprestasi, subjek diberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan pelatihan motivasi berprestasi dengan informed consent (lembar persetujuan). Selanjutnya, subjek dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 20 orang dengan kecenderungan prokrastinasi akademik sedang dan tinggi. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan motivasi berprestasi. Pelatihan motivasi berprestasi dilakukan selama tiga hari. Pada pelatihan ini, fasilitator memberikan materi pada setiap sesi dan kemudian diikuti dengan diskusi kelompok.

Sesi pertama, pada hari pertama dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2015. Kegiatan pada hari pertama ini berupa pembukaan dan kontrak belajar kemudian dilanjutkan dengan sesi pertama berupa materi motivasi dan pengenalan diri. Hari kedua pada tanggal 19 Maret 2015, peserta diberikan materi manajemen waktu, dan pada hari ketiga tanggal 20 Maret 2015 diberikan materi goal setting.

Kemudian data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji beda dua sampel berpasangan pada satu kelompok subjek *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (*t-test*). Hal ini dikarenakan data yang ada berdistribusi normal.

Hasil dan Pembahasan

Prokrastinasi mahasiswa setelah diberikan pelatihan motivasi berprestasi, kecenderungan prokrastinasi akademik subjek pada kelompok kontrol berkisar antara 102 sampai 143 dengan rerata 124,65 dan pada kelompok eksperimen berkisar antara 70 sampai 113 dengan rerata 94,40. Rerata kecenderungan prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan motivasi berprestasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1.
Kecenderungan Prokrastinasi Mahasiswa *Pretest* dan *Posttest*

Hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen yang dihitung dengan program SPSS for windows 16 menunjukkan bahwa baik *pretest* maupun *posttest* memiliki sebaran data normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p=0,911$ ($p>0,05$) untuk hasil *pretest*, dan nilai $p=0,180$ ($p>0,05$) untuk hasil *posttest*. Hasil uji normalitas pada kelompok kontrol juga menunjukkan adanya sebaran data normal yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,699$ ($p>0,05$) untuk *pretest* dan nilai $p=0,998$ ($p>0,05$) untuk *posttest*. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan distribusi sebaran yang normal, sehingga dapat dilakukan analisis lebih lanjut. Nilai Levene yang ditunjukkan pada nilai Based on Mean sebesar 3,177 dengan p value (*sig*) 0,83, dimana $p > 0,05$. Hal ini berarti terdapat persamaan varians antar kelompok atau homogen. Dengan demikian homogenitas kedua kelompok terpenuhi.

Uji efektivitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik pada subjek sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi. Uji ini dilakukan melalui uji beda dua sampel berpasangan pada satu kelompok subjek *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (*paired sampel t-test*) sebagaimana Table 2. Hal ini dikarenakan data yang ada berdistribusi normal.

PROKRASINASI AKADEMIK, PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

Tabel 2.
Hasil Uji Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
<i>Pretest</i>	20	115,25	13,728	0,000
<i>Posttest</i>	20	94,40		

Hasil uji t yang diperoleh sebesar 13,728 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) yang berarti hipotesis diterima, yaitu terdapat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan motivasi berprestasi.

Uji beda efektivitas sebagaimana Tabel 3 digunakan untuk melihat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang diberi pelatihan motivasi berprestasi dengan yang tidak. Uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan data gain score *pre-posttest* kelompok eksperimen dan data gain score *pre-posttest* kelompok eksperimen melalui uji beda dua sampel terpisah (*independent t-test*). Uji beda ini dilakukan karena data yang ada berdistribusi normal.

Tabel 3.
Uji Beda Efektivitas Gain Skor Pre-Posttest Kelompok Eksperimen dan Gain Skor Pre-Posttest Kelompok Kontrol

	<i>Levene's Test t-test for Equality of</i>	
	<i>Variances</i>	<i>Means</i>
F	0,924	
Sig.	0,343	
t	5,807	5,807
Df	38	
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
Mean Difference		13,750

Hasil uji beda dengan *independent t-test* pada gain skor antara *pre-posttest* kelompok eksperimen dan gain skor *pre-posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 5,807 dengan sig (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai sig. $<0,01$ menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dilihat dari uji beda gain skor ini, maka berarti terdapat perbedaan

kecenderungan prokrastinasi akademik yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberi perlakuan pelatihan motivasi berprestasi.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan motivasi berprestasi dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan adanya penurunan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil analisis data yang diperoleh, dengan uji *paired sampel t-test* nilai rerata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 115,25 dan rerata *posttest* sebesar 94,40 dengan nilai $t = 13,728$ dan signifikansi 0,000 ($p<0,01$), hal ini berarti terdapat penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan motivasi berprestasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Ferrari (1995) yang menjelaskan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu motivasi intrinsik yang mempengaruhi adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam bersaing dengan suatu ukuran keunggulan, baik yang berasal dari standar prestasi sendiri di waktu lalu ataupun prestasi orang lain. Di dalam penelitian ini motivasi berprestasi merupakan hal yang mendorong seseorang untuk mencapai keberhasilan di bidang akademis. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Knaus (2000) bahwa individu yang bukan prokrastinator sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi. Begitu pula penjelasan Ferrari dan Tice (2000), seorang prokrastinator digambarkan sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri, sedangkan orang yang bukan prokrastinator dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul.

Pada sesi pertama, peserta terlihat antusias mengikuti pelatihan. Pada sesi ini diberikan materi mengenai motivasi dan pengenalan potensi

diri. Dalam sesi ini peserta belajar mengamati bahwa faktor terkuat dalam mencapai sebuah tujuan adalah diri sendiri. Antusiasme peserta dalam kegiatan ini mencerminkan pendapat yang kemukakan Santrock (2007) bahwa motivasi merupakan proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Peserta kemudian berdiskusi mengenai motivasi yang ada dalam diri kemudian mengisi lembar kerja mengenai harapan yang ingin dicapai. Selanjutnya peserta diajak untuk mengamati dirinya sendiri melalui peristiwa personal yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku serta menganalisis penyebabnya. Peserta diarahkan untuk dapat lebih mengenal diri dan menyadari perilakunya selama ini. Dalam sesi ini peserta juga diminta untuk membandingkan langkah belajarnya dengan standar dari kampus sebagai salah satu refleksi kesuksesan atau kegagalan.

Materi pada kegiatan sesi pertama ini sejalan dengan teori motivasi berprestasi Mc Clelland (Martini, 2003) bahwa motivasi berprestasi merupakan usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Dalam kegiatan ini, peserta diarahkan untuk dapat memahami dan mengetahui potensi yang ada dalam diri sehingga dapat mengatur dan memanipulasi lingkungan baik sosial maupun fisik sehingga dapat mengatasi segala rintangan, memelihara kualitas, dan bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi hasil kerja yang lampau dengan menetapkan suatu ukuran atau standar prestasinya sendiri di waktu lalu ataupun prestasi orang lain. Rizvi (1997) mengemukakan bahwa faktor motivasi internal yang rendah dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan ketika seseorang memiliki motivasi yang rendah maka ia akan malas untuk memulai suatu pekerjaan sehingga kinerjanya akan menurun.

Sesi kedua dalam pelatihan ini bertujuan untuk membuat peserta termotivasi dan memiliki keyakinan pentingnya memanfaatkan waktu. Peserta dapat melihat bahwa ternyata keinginan yang bisa tercapai masih sedikit dan mereka selama ini kurang menyadari pentingnya waktu yang ada. Hal ini seperti yang dikemukakan Ferrari (Suriyah, 2007) bahwa indikator seorang prokrastinator adalah gagal menepati deadline dan

terdapat celah antara keinginan dan tindakan. Pada sesi ini diberikan materi mengenai pemanfaatan waktu dan mengidentifikasi kegiatan sehari-hari. Peserta diajak untuk saling mengungkapkan pendapat mengenai kegiatan para peserta, kemudian peserta diberikan penjelasan mengenai *wasting time* dan *using time*. Selanjutnya peserta antusias untuk mengidentifikasi kegiatan yang telah disebutkan sebelumnya kedalam dua jenis waktu yang telah dijelaskan. Sesi kedua ini diakhiri dengan diskusi mengenai kegiatan pengganti *wasting time* agar tujuan yang peserta inginkan dapat tercapai. Ferrari (Suriyah, 2007) menyebutkan bahwa prokrastinator berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Hal ini dikarenakan individu menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya padahal mengetahui bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan. Kondisi seperti ini membuat individu menjadi cemas karena deadline sudah hampir habis sehingga mengakibatkan individu gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas sehingga tugas tidak terselesaikan tepat waktu.

Sesi terakhir dalam pelatihan ini adalah materi mengenai goal setting, peserta diajak berdiskusi mengenai tujuan belajar dan kuliah. Dalam sesi ini peserta ditanya pendapatnya mengenai kendala dan tujuan belajar mereka selama ini. Selanjutnya peserta diajak untuk membuat perencanaan tujuan ke depan. Ferrari (1995) menyebutkan bahwa seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Hal ini disebabkan karena individu tidak mempunyai rencana kegiatan yang akan dilakukan, prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki.

Hasil observasi dapat dilihat bahwa pelatihan motivasi berprestasi yang diberikan mampu menumbuhkan motivasi internal dalam diri subjek sehingga berpengaruh pada kecenderungan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi cenderung lebih berhasil dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya dibanding

PROKRASINASI AKADEMIK, PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah. Hal ini disebabkan motivasi berprestasi yang tinggi akan mendorong mahasiswa untuk bertahan lebih lama dalam mengerjakan tugas, karena mahasiswa akan mengkaitkan kegagalan yang dialaminya dengan kurangnya usaha yang dilakukan. Begitu sebaliknya dengan mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah, akan malas untuk memulai suatu pekerjaan dan kinerjanya akan menurun.

Pelatihan motivasi berprestasi sebagai perlakuan dalam penelitian ini dapat membantu mahasiswa menumbuhkan motivasi berprestasi sehingga dapat menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Subjek sebelum mendapat perlakuan pelatihan motivasi berprestasi mempunyai kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi 67,5% dan sedang 32,5%. Setelah mendapat perlakuan pelatihan motivasi berprestasi, kecenderungan prokrastinasi akademik subjek yang masuk kategori tinggi menjadi 45%, sedang 40%, dan rendah 15%. Pada awal sebelum diberi perlakuan kecenderungan prokrastinasi akademik hanya pada kategori tinggi dan sedang, sedangkan setelah diberi perlakuan kategori tinggi turun sebesar 22,5 %, kategori sedang naik 7,5%, dan kategori rendah yang sebelumnya 0% menjadi 15%.

Menurunnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada subjek dapat dilihat dari skor *Posttest* yang mengalami penurunan. Selain itu pada saat sesi pelatihan berlangsung memang nampak subjek antusias mengikuti pelatihan. Berdasarkan lembar kerja pada setiap sesi pelatihan, subjek dapat mengungkapkan permasalahan akademik yang dialami, tujuan serta upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan akademiknya. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa besarnya motivasi berprestasi akan mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, seperti yang dikemukakan Briordy (Ferrari, 1995) bahwa besarnya motivasi yang dimiliki individu akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Motivasi berprestasi sebenarnya memiliki aspek *maintaining* yaitu menjaga agar perilaku yang dimaksud tetap stabil (Woolfolk, 1996), perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian terdahulu oleh Mugista (2014) mengenai hubungan antara *self control*

dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self control* dengan perilaku prokrastinasi mahasiswa, semakin tinggi *self control* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi. Pada dasarnya *self control* ataupun motivasi berprestasi merupakan faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, sehingga pelatihan motivasi berprestasi sebagai upaya untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik dapat dikatakan terbukti efektif.

Penelitian ini dapat menjawab dan menguji hipotesis bahwa pelatihan motivasi berprestasi terbukti dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, namun penelitian ini masih terdapat kelemahan dan keterbatasan yaitu keterbatasan waktu dalam melaksanakan pelatihan, adanya kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik selain motivasi berprestasi, serta tidak adanya follow up dari pelaksanaan pelatihan motivasi berprestasi.

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan motivasi berprestasi dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Arah perbedaan bahwa perlakuan pelatihan motivasi berprestasi efektif dibuktikan dengan nilai rerata *posttest* mahasiswa yang mendapat pelatihan motivasi berprestasi lebih rendah daripada rerata *posttest* mahasiswa yang tidak mendapat pelatihan motivasi berprestasi.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling UM Magelang untuk mengurangi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan cara menjadwalkan kegiatan sehari-hari, pembuatan daftar tugas sehingga mampu menetapkan target yang akan dicapai, mengutamakan prioritas yang memberikan kompensasi hasil yang baik. Bagi para dosen dan staf program studi bimbingan dan konseling UM Magelang diharapkan dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa sehingga dapat mendorong mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik dengan memberikan pelatihan meningkatkan manajemen waktu sehingga dapat meminimalisir terjadinya

sikap prokrastinasi pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan teori yang berbeda dan diterapkan pada populasi yang lebih luas. Penelitian ini dapat digunakan oleh *stakeholder*, unit pelaksana pelayanan bimbingan dan konseling, dosen, konselor di perguruan tinggi untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik dengan memberikan pelatihan motivasi berprestasi pada mahasiswa.

Referensi

- Arfiyany. (2000). Studi Tentang Cinderella Complex dan Motif Berprestasi pada Perempuan Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- As" ad, M. (1995). *Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2013). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J.B. dan Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Preseus Books.
- Chu, A. dan Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes And Performance. *Journal of Social Psychology*. 145 (3), 245-264.
- Damandiri. (2005). *Pengertian Prokrastina Akademik.*, <http://www.goesle.co.id>. 22 Maret 2014.
- Djiwandono. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Elliot, J. A. dan Sheldon, M.K. (1997). Avoidance Achievement Motivation: A Personal Goals Analysis. *Journal of Personality and Social Psychological*. (73) 1, 171-185.
- Ellis, A. & Knaus, W.J. (2000). *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.
- Ferrari, J.R dan Tice, D.M. (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. (1995). Parental Authority and The Development of Female Disfunctional Procrastination. *Journal of Research in Personality*. 28, p. 87-100.
- Ferrari, J.R. (2001). Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effect of Cognitif Load, Self-Awareness, and Time Limits on „Working Best Under Pressure. *European Journal of Personality*. Vol 15, Issue 5 pages 391-406.
- Ferrari, J.R. Jhonson, J.L. dan McCown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M.N. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Gunawinata, V. A. R, Nanik, dan Lasmono, H.K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal Psychological, Anima*. Vol. 23, No. 3, (256-276).
- Gustina, Aria. (2009). *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hardjana, Agus M. (2001). *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidayat, A. (2014). *Uji Statistik*. <http://www.statistikian.com/2014/04/independen-t-test-dengan-spss.html>. 24 April 2015.
- Husetya, Y. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Jackson, D. M. (2012). *The role of Academic Procrastination, Academic Self-Efficacy Beliefs, and Prior Academic Skills on Course*

PROKRASINASI AKADEMIK, PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

- Outcomes For College Students in Developmental Education*. Dissertation. The University of Georgia. Athens. Georgia.
- Johnson, E.M, Green, K.E, dan Kluever, R.C. (2000). Psychometric Characteristics of the Revised Procrastination Inventory. *Research in Higher Education*. 41 (2). 269-279.
- Kartadinata, I dan Sia T. (2008). I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 2008, Vol.23, No.2, 109-119.
- Knaus W. (2010). *End Procrastination Now: Get It Done With a Proven Psychological Approach*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New York: New Herbinge Publications.
- Kusnadi, Eris. (2008). *Dasar-Dasar SPSS*. <https://eriskusnadi.wordpress.com/2008/12/04/dasar-dasar-spss/>. akses 24 April 2015.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Student. *Journal of Genetic Psychology*. 166, (1), 5-14.
- Mahardayani, I.H, dan Aini, A.N. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume 1, No. 2, 65-71.
- Mariana, L. (2012). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Standar Kompetensi Lulusan dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Martaniah, S.M. (1992). *Motivasi sebagai Penunjang Keberhasilan Cita-Cita*. Simposium Psikologi Yogyakarta.
- Martini, Y, Rostiana. (2003). *Komitmen Organisasi Ditinjau Berdasarkan Iklim Organisasi dan Motivasi Berprestasi*. Phroness. Vol. 5, No. 9 Juni 2003
- Masykur, A. M. (2006). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Adversity Question pada Mahasiswa Universitas Diponegoro*. <http://eprints.undip.ac.id>. 22 Februari 2014.
- Mayasari, M. D, Mustam'ah D., dan Waini, W.E. (2010). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan*. Vol. 12. No. 02, 95-103.
- Mc. Clelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Milgram, N. (1991). *Procrastination: Encycloedy of Human Biology*. New York: Academic Press.
- Moekijat. (1995). *Perencanaan Pengembangan Karir Pegawai, cetakan ketiga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mugista, Mellysha. (2014). *Self control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 02 No. 02 Tahun 2014.
- Nurpitasari, E. (2000). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: UGM.
- Onwueghuzie, A.J. (2004). *Academic Procrastination and Statistics Anxiety*. Assesment and Evaluation in Higher Seducation. Volume 29, No. 1, Februari 2004.
- Perina, K. (2002). How do Student Cope with Their Procrastination. *They Lie. Psychology Today; Nov/Dec 2002; 35,6*.
- Premadyasari, D. (2012). Prokrastinasi dan Task Aversiveness Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Vol 1 No.1 (2012).
- Rizvi, A, Prawitasari, J.E. Soetjipto, H.P. (1998). Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*. No. 3. Tahun II (51-65).
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (2), 37-48.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah: Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sasongko, J.W. (2005). Pengaruh Faktor-Faktor Pembelajaran Terhadap Manfaat Pelatihan Ditinjau dari Perspektif Peserta Pelatihan.

- Anima: Indonesian Psychological Journal*. Vol.20, No.3, p 253-269.
- Sholichatun N., Farida. (2013). Penerapan Strategi Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal BK UNESA (Nomor 2 tahun 2013)*. Hlm 36-42.
- Sia Tjundjing. Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?. *Anima, Indonesian Psuchological Journal*. Vol.22, No.1, 2006, hal. 18.
- Slavin, R.E. (1991). *Cooperative Learning: Theory, Research, And Practice*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Solomon, L.J. dan Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol.31, no. 4 (h. 503-509).
- Solomon, L.J. dan Rothblum, E.D. (1994). *Procrastination Assesment Scale Students (PASS)*. Volume 2: pp. 446-452. New York: The Free Press.
- Solomon, L.J., dan Rothblum, E.D, (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 4, 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Journal of Calgary University*. 12, (8), 117-121.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadji, S dan Evita E. Singgih-Salim. 2001. *Sukses di Perguruan Tinggi (Edisi Khusus)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Surijah, E.A. (2007). *Mahasiswa versus Tugas: Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Conscientiousness*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Tice, D. M, dan Bauneister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Cost and Benefits of Dawling. *Psychological Science*. 8 (6), 454-458.
- Tuckman, B. (2002). *Academic Procrastinators: Their Reationalizations and Web-Course Performance*. Paper presented at the 110th Anual Meeting of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Van Cerde, W. (2003). A Meta-Analiticaly Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 35, 1401-1418
- Wolters, C.A. (2004). Understanding Procrastination from Self Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*. 95, 179-187.
- Woolfolk, A.E. (1995). *Educational Psychology*. 6 th ed. Boston: Allyn and Bacon.