

Pendekatan Eksistensial Humanistik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Kamaruzzaman ^{a,1,*}, Yeni Rizal ^{a,2}

^aProgram Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No. 88 Pontianak

¹ oranecorby@gmail.com

* Corresponding Author



Received 2022- 11- 20; accepted 2022- 12- 09; published 2022- 12- 30

ABSTRAK

Kajian ini dilakukan berlandaskan hasil penelitian yaitu tentang prokrastinasi akademik mahasiswa. Kajian ini memuat bagaimana temuan tentang prokrastinasi akademik mahasiswa khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak. Permasalahan prokrastinasi akan menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk sukses dalam menempuh studi tepat waktu. Prokrastinasi merupakan sikap kesengajaan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas perkuliahan yang diberikan termasuk aktivitas yang menunjang perkuliahan. Penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling masuk dalam kategori baik. Artinya mahasiswa sudah mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik dengan tidak menunda-nundanya. Melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk dapat dipertahankan dan dicegah agar tidak mengalami masalah prokrastinasi akademik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah eksistensial humanistic dalam mencegah prokrastinasi akademik mahasiswa.

ABSTRACT

This study was conducted based on the results of the research, namely about student academic procrastination. This study contains findings about student academic procrastination, especially students of the Guidance and Counseling Study Program, IKIP PGRI Pontianak. The problem of procrastination will become an obstacle for students to be successful in studying on time. Procrastination is a deliberate attitude that is carried out repeatedly to delay the completion of a given lecture assignment, including activities that support lectures. The research that has been carried out uses a quantitative descriptive method with a survey method and the subjects in this study are students of the guidance and counseling study program. The results showed that the problem of academic procrastination of guidance and counseling students was included in the good category. This means that students are able to complete lecture assignments well without procrastinating. Through the results of this study, it can be used as a recommendation to be maintained and prevented from experiencing the problem of academic procrastination. One approach that can be used is existential humanistic in preventing student academic procrastination.

KEYWORDS

Prokrastinasi
Akademik,
Eksistensial
Humanistik

Keywords:
Academic
Procrastination,
Humanistic Existential

This is an open-
access article under
the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



1. Pendahuluan

Pencapaian tujuan pendidikan tidak terlepas dari komitmen yang dimiliki pelaku-pelaku pendidikan terutama bagi mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi. Sebagai bagian dari institusi pendidikan, mahasiswa dituntut dapat mengembangkan berbagai potensi diri dan menjalankan tugas dengan sebaik-baiknya, semua itu dilakukan agar ketercapaian tujuan pendidikan dapat terwujud. Salah satu penghambat ketercapaian tujuan pendidikan adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan sikap kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Menunda aktivitas yang dapat dikelompokkan dalam bentuk prokrastinasi yaitu menunda sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan yang sering dilakukan oleh setiap orang ketika berhadapan dengan tugas yang diberikan. Sikap menunda-nunda tersebut dapat disebabkan oleh faktor keyakinan terhadap tugas yang diberikan yang bersifat irasional. Pengelompokkan sikap prokrastinasi ditandai dengan sikap takut dengan kegagalan, tidak menyenangi tugas yang diberikan, berusaha untuk menentang, sulit mengambil dan menentukan keputusan. Seseorang yang mengalami prokrastinasi memiliki sifat enggan dan kesulitan untuk melakukan sesuatu, tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang diinginkan, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, terlalu berlebihan dalam mempersiapkan sesuatu, dan sering gagal untuk melakukan sesuatu.

Prokrastinasi merupakan tendensi individu dalam merespon tugas yang dibebankan. Prokrastinasi adalah cara yang dilakukan seseorang dengan mengulur ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan yang ditugaskan baik disengaja maupun tidak dan melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya.

Prokrastinasi dialami semua kalangan, termasuk mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian oleh Prawitasari (2012) menemukan 938 wisudawan menyelesaikan skripsi pada bulan terakhir pendaftaran wisuda. Berdasarkan data tidak kurang dari 83% wisudawan tergolong lambat dalam menyelesaikan skripsi. Salah satu penyebab keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan perilaku menunda-nunda dalam istilah akademik disebut dengan prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi yang paling sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah terlambat mengumpulkan tugas, kurang memiliki persiapan dalam hal belajar. Akibat dari perilaku ini mahasiswa menjadi kurang pengetahuan, skill dan yang paling fatal mempengaruhi hasil dan prestasi belajarnya. Brownlow & Reaser (Rosário et al., 2009) mengemukakan bahwa bahwa prokrastinasi mengakibatkan efek pribadi dan sosial yang serius yang memperkuat perasaan kurangnya kompetensi pribadi. Dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi yang terjadi pada diri mahasiswa adalah meningkatnya kecemasan dalam menghadapi ujian, rendahnya kemampuan menulis, kegagalan akademik, nilai belajar yang rendah, dan buruknya persiapan menghadapi ulangan.

Gejala prokrastinasi akademik terjadi di kalangan pebelajar, tidak terkecuali terjadi juga terjadi pada mahasiswa pada program studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak. Karakteristik ini ditandai dengan seringnya mahasiswa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu, mereka memiliki kemampuan menulis dan kognitif yang rendah, tidak menguasai materi dan tidak siap ketika harus melaksanakan presentasi di kelas, mendapatkan nilai ujian yang rendah, dan hanya sedikit mahasiswa yang dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) tepat waktu selebihnya mahasiswa melewati masa studi yang telah ditentukan.

Permasalahan prokrastinasi di kalangan mahasiswa dapat dicegah dan diatasi, karena sikap tersebut hanya kebiasaan kurangnya kesadaran diri terhadap apa yang menjadi tanggung jawabnya. Salah satu pandangan pendekatan psikologi yang dapat menjadi alternative rekomendasi bantuan untuk

mengatasi masalah prokratinasi akademik mahasiswa adalah melalui pendekatan eksistensial humanistic. Menurut Corey (2013:54) nilai-nilai humanistik mencakup: (1) kesadaran diri, (2) kebebasan bertanggung jawab, (3) menciptakan hubungan yang bermakna, (4) usaha pencarian makna, (5) kecemasan, (6) menghargai waktu. Nilai-nilai tersebut merupakan konsep dasar dari pandangan humanistik yang ada pada setiap diri manusia, hal ini mengandung makna bahwa manusia memiliki kesadaran diri akan siapa dirinya, tanggung jawabnya serta kecemasan dalam melakukan sesuatu. Humanistik memandang manusia secara keseluruhan dari potensi manusia itu sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan Latipun (2013:143-148) menunjukkan bahwa pendekatan humanistik dapat mengatasi school refused. Hal ini disebabkan pendekatan humanistik menekankan pentingnya kontak psikologis (kongruensi dari pihak sekolah, penghargaan dan sikap empatetik). Humanistic menekankan pada kesadaran diri untuk bertanggung jawab dan menghargai waktu kesempatan yang ada. Oleh karena itu permasalahan prokratinasi akademik mahasiswa tidak akan terjadi apabila mereka memahami dengan kesadaran diri untuk bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi tugasnya dengan memanfaatkan waktu semaksimal mungkin agar memaknai dan mengisi kehidupan dapat berjalan secara lebih baik.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan fakta-fakta dengan cara menggambarkan keadaan subyek penelitian, dalam penelitian ini fakta-fakta yang akan dideskripsikan adalah menggambarkan prokratinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak. Kemudian dilaksanakan studi rekomendasi terhadap permasalahan yang telah ditemukan. Adapun pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian deskriptif ini adalah komunikasi tidak langsung dengan alat pengumpulan datanya adalah angket.

Penelitian ini menggunakan teknik metode purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam (Arikunto 2010) Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggi tingkat prokratinasi akademik yang didapatkan melalui angket. Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik statistic nonparametric melalui Uji Wilcoxon.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan analisis data dapat dapat dideskripsikan hasil penelitian dijabarkan dengan memperhatikan rumusan masalah yang menjadi tujuan penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui gambaran tingkat prokratinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling IKIP PGRI Pontianak dapat dideskripsikan dengan tujuan prokratinasi yang terdiri dari: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, 4) Melakukan aktivitas yang menyenangkan. Dari hasil pengumpulan data dapat dideskripsikan bahwa Gambaran Tingkat Prokratinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak kategori "Baik". Hasil tersebut dapat dijabarkan kedalam aspek sebagai berikut

3.1.1 Gambaran prokratinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas termasuk kategori "Baik". Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa sudah dapat mengerjakan tugas kuliah meskipun dalam waktu yang lama, sedikit mengalami prustasi karena hasil belajar tidak sesuai harapan, kesibukan sehari-

hari tidak menjadi hambatan dalam mengerjakan tugas dan berusaha mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan agar pekerjaan yang diterima tidak menumpuk.

- 3.1.2 Gambaran prokratinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas termasuk kategori “Baik”. Dari kategori ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa sudah memahami dan merasa malu apabila telat dalam mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan tugas di sisa waktu terakhir, tidak santai dalam mengerjakan tugas, memahami akan tugas yang sudah diberikan sehingga tidak merasa ketinggalan informasi dalam mengerjakan tugas sehingga dapat terselesaikan dengan waktu yang tepat.
- 3.1.3 Gambaran prokratinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, termasuk kategori “Cukup”. Dari kategori ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa terkadang meleset dalam menyelesaikan tugas kuliah, belajar hanya dengan memanfaatkan waktu senggang, menyelesaikan tugas tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, cukup memiliki semangat dalam pencapaian tujuan belajar sesuai yang diinginkan, akan tetapi masih memiliki kesibukan rutin yang mengganggu dalam mengerjakan tugas kuliah.
- 3.1.4 Gambaran prokratinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pada aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan termasuk dalam kategori “Baik”. Dari hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa sudah mulai menyenangi belajar bersama, mencari referensi ilmu dan wawasan, melaksanakan aktivitas yang menunjang perkuliahan, aktif dalam proses diskusi dan tanya jawab, lebih baik dalam mementingkan penyelesaian tugas kuliah dibandingkan menonton film yang disenangi, semangat dalam mengikuti aktivitas belajar di kampus dan tidak terbebani dengan tugas perkuliahan.

Hasil penelitian dari setiap aspek juga dijabarkan dalam grafik berikut ini :

Tabel 1. Penjabaran Hasil Aspek Penelitian



Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong baik, sikap menunda-nunda pekerjaan cukup rendah. Akan tetapi hasil ini belum maksimal mengingat ada salah satu aspek yang memiliki prokrastinasi dengan kategori cukup. Hal ini tentunya menjadi dasar perlu adanya penekanan pendekatan dalam mengatasi permasalahan ini agar tidak terjadi prokrastinasi

akademik yang terlalu dalam di kalangan mahasiswa. Rekomendasi yang dapat digunakan untuk mencegah permasalahan prokratinasi adalah dengan pendekatan eksistensial humanistik.

Terapi eksistensial, berpijak pada premis bahwa manusia itu tidak bisa melarikan diri dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan. Dalam penerapan-penerapan teraputiknya, pendekatan eksistensial-humanistik memusatkan perhatian pada asumsi-asumsi filosofis yang melandasi terapi. Pendekatan eksistensial humanistik menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang-orang dalam hubungan dengan sesamanya yang menjadi ciri khas, kebutuhan yang unik dan menjadi tujuan konselingnya, dan yang melalui implikasi-implikasi bagi usaha membantu individu dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dasar yang menyangkut keberadaan manusia.

Pendekatan humanistik eksistensial merupakan suatu pendekatan yang berusaha mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, yakni memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Selain itu, pendekatan ini memberikan kontribusi yang besar dalam bidang psikologi. Yakni tentang penekanannya terhadap kualitas manusia terhadap manusia yang lain dalam proses terapeutik. Maka dari itu, akan lebih meningkatkan kebebasan konseli dalam mengambil keputusan serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan yang di ambilnya. Ini merupakan terobosan yang cukup bagus dalam menunjukkan diri pada inti perjuangan manusia kontemporer.

Konsep utama eksistensial humanistic adalah *freedom* (kebebasan) dan *responsibility* (tanggung jawab). Manusia di samping ada keunikan diri sendiri, ia “manusia” tidak lepas dari keberadaan orang lain. Gejala alienasi (penyimpangan) merupakan gejala keterasingan dengan diri sendiri, dengan lingkungannya, atau dengan Tuhannya, sehingga individu yang bersangkutan kehilangan eksistensi diri. Eksistensial Humanistik diperlukan bagi individu yang mengalami kekosongan batin; tingkah lakunya merupakan refleksi dari apa yang diharapkan orang lain pada dirinya; misalnya, dengan terpaksa, terlanjur, dan sebagainya.

Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik khusus dalam pelaksanaannya. Perspektif teknik eksistensial dipandang sebagai alternatif yang membuat individu sadar akan tanggung jawabnya dalam menjalani kehidupan. Bagian ini berbicara tentang implikasi konseling dari gagasan yang telah dikembangkan di muka, yang meliputi kapasitas untuk sadar akan dirinya, kebebasan dan tanggung jawab, usaha untuk mendapatkan identitas dan bisa berhubungan dengan orang lain, pencarian makna, kecemasan sebagai kondisi dalam hidup dan kesadaran akan maut dan ketiadaan (Corey, 2013).

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum proktinasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling masih dalam kategori baik. Tidak terdapat prokrastinasi yang berlebihan sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut gagal mencapai tujuan. Prokrastinasi adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang untuk menghindari atau menunda suatu tugas, kegiatan atau pekerjaan dengan alasan menghindari penyalahan atau keyakinan-keyakinan lain yang irasional sehingga dapat menghasilkan dampak buruk atau tidak menyenangkan bagi individu yang melakukan. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian prokratinasi mahasiswa masih bisa dikendalikan.

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. Menurut Fibrianti (2009), berdasarkan karakteristiknya, prokrastinasi mempunyai dua pengertian. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua,

prokrastinasi berarti menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan risiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya mereka tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Dari hasil prokrastinasi yang ditemukan dalam penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pendekatan eksistensial humanistic. Pendekatan ini berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendiri dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri. Pendekatan ini memberikan kontribusi yang besar dalam bidang psikologi, yakni tentang penekanannya terhadap kualitas manusia terhadap manusia yang lain dalam proses terapeutik.

Terapi eksistensial-humanistik menekankan kondisi-kondisi inti manusia dan menekankan kesadaran diri sebelum bertindak. Kesadaran diri berkembang sejak bayi. Perkembangan kepribadian yang normal berlandaskan keunikan masing-masing individu. Berfokus pada saat sekarang dan akan menjadi apa seseorang itu, yang berarti memiliki orientasi ke masa depan. Maka dari itu, akan lebih meningkatkan kebebasan konseling dalam mengambil keputusan serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan yang di ambilnya. Dengan memahami itu permasalahan terkait prokrastinasi akan teratasi dan mahasiswa tidak akan menunda-nunda pekerjaan yang diberikan.

4. Simpulan

Menindaklanjuti hasil penelitian tentang gambaran tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling IKIP PGRI Pontianak dengan kategori "Baik". Maka dapat direkomendasikan untuk mencegah permasalahan tersebut dapat menggunakan pendekatan terapi eksistensial humanistic. Terapi tersebut mengarahkan pada kesadaran diri untuk bertanggung jawab dan realistic terhadap tugas dan tanggungjawabnya.

Reference

- Abdul Saman (2017) Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13 (1), 57–74.
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105–125. <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
- Binder, K. (2000) [bindetheeffectsofanacademicprocrastinationtreatment.pdf](#).
- Fibrianti, I.D. (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik

dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549–1557. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
- Hariyati, N., & Tarma, T. (2017). Determinant Factors of Student Procrastination Behavior of Technical and Vocational Teacher Education. 66(Yicemap), 305– 308. <https://doi.org/10.2991/yicemap-17.2017.53>
- Gerald Corey (2013) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (edisi ketujuh). Bandung : PT Refika Aditama
- Knaus, W. (2002). *the Procrastination workbook*. New Harbinger Publications, 172. <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118–127. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001530>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>