

## **MENGAPA SISWA MENUNDA-NUNDA: PENDEKATAN KUALITATIF**

**Yuniva Dwi Indah Lestari**

Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya, Surabaya

\* Penulis Koresponden: Yuniva Dwi Indah Lestari.

\* Email: [yunivadwiindahlestari@gmail.com](mailto:yunivadwiindahlestari@gmail.com)

### **Abstrak**

Prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas atau pekerjaan dengan berbagai faktor. Permasalahan tersebut sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yakni pada masalah akademik. Kecenderungan untuk menghindar dari mengerjakan tugas akademik telah menjadi masalah yang serius di bidang pendidikan. Keadaan siswa dengan prokrastinasi akademik, tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Perilaku prokrastinasi terbentuk dan berkembang dalam ruang lingkup keluarga, lingkungan dan sekolah. Perubahan terhadap sistem pendidikan pada masa pandemi juga memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dalam situasi ini, pembelajaran daring meningkatkan kecenderungan penundaan akademik dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka dan memiliki dampak yang negatif pada pelakunya, seperti adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh eksplorasi secara mendalam tentang anteseden prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa pada masa pembelajaran pandemi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi kepada 1 orang siswa SMK jurusan Kimia Industri di sebuah kota. Hasil menunjukkan bahwa anteseden pribadi meliputi anteseden motivasi, kemauan, kompetensi dan sifat. Adapun anteseden situasional meliputi anteseden sosial, struktur eksternal dan anteseden yang melekat pada tugas yakni keenganan.

**Kata kunci:** Prokrastinasi akademi, anteseden, pandemi, siswa

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas atau pekerjaan dengan berbagai faktor. Ellis dan Knaus (dalam Steel, 2007) memandang prokrastinasi sebagai sebuah kebiasaan dan sifat dari individu. Menurut Lay (1986) prokrastinasi akademik bukan disebabkan takut akan kegagalan namun sudah menjadi kecenderungan dan kebiasaan untuk mencapai suatu tujuan. Permasalahan tersebut sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yakni pada masalah akademik. Kecenderungan untuk menghindar dari mengerjakan tugas akademik telah menjadi masalah yang serius di bidang pendidikan. Keadaan siswa dengan prokrastinasi akademik, tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Perilaku prokrastinasi terbentuk dan berkembang dalam ruang lingkup keluarga, lingkungan dan sekolah. Dalam hal ini terdapat juga faktor internal dari siswa itu sendiri yang mempengaruhi siswa dalam berperilaku prokrastinasi.

Menjadi seorang siswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru saat di sekolah. Siswa diajarkan untuk memiliki tanggung jawab terhadap tugasnya masing-masing. Sehingga biasanya guru menetapkan sebuah batas waktu pengumpulan tugas. Hal tersebut agar seorang siswa dapat dilihat pemahamannya terhadap materi yang sudah disampaikan oleh guru. Peran aktif seorang siswa dalam hal akademik dan non

akademik harus dilakukan dengan baik. Terkadang seorang siswa menjadi pasif dalam hal akademik akibat adanya masalah dalam pemahaman atas suatu materi yang menjadikan seorang siswa melakukan sebuah penundaan terhadap penyelesaian tugasnya. Serta terdapat juga faktor pemicu awal seorang siswa melakukan prokrastinasi sehingga menjadikan hal tersebut dilakukan berulang-ulang.

Dengan adanya perubahan peraturan dan tatanan terhadap sistem pendidikan saat ini yang awalnya tatap muka dan diubah menjadi daring maka terdapat kemungkinan keluhan lain yang bisa juga memperburuk tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz (2017) pembelajaran daring meningkatkan kecenderungan penundaan akademik dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Dengan adanya pembelajaran daring maka waktu belajar juga lebih fleksibel yang menjadikan siswa memiliki banyak waktu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Pychyl, lee, Thibodeau & Blunt (dalam Klingsieck dkk, 2013) siswa menyebutkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi dalam sepertiga dari aktivitas mereka dan menggunakannya untuk hal lain seperti tidur, membaca atau menonton tv.

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki dampak yang negatif terhadap pelakunya, seperti adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa (Burka dan Yuen, 2008). Karena berbagai dampak negatif tersebut, sebanyak 60% lebih siswa menyatakan bahwa mereka ingin mengurangi perilaku prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1984). Agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dibutuhkan eksplorasi terhadap siswa untuk mencari tau akar permasalahan dari perilaku tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan kajian yang merujuk pada pendekatan kualitatif sehingga dapat diperoleh gambaran yang luas terhadap anteseden atau faktor pemicu prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Untuk melihat bagaimana gambaran mengenai faktor pemicu mengapa siswa menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi akademik serta dampak negatif yang dirasakan oleh siswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai faktor pemicu prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dan dapat memberikan referensi kepada siswa dalam menjalani pembelajaran di masa pandemi.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Desimone (dalam Ferrari, Johnso & McCown, 1995) istilah prokrastinasi berasal dari kata kerja latin *prokrastinare*, yang berarti secara harfiah artinya menunda atau tunda sampai hari lain. Dan *prokrastinare* terdiri dari dua kata-*pro*, yang menyiratkan gerak maju, dan *crastinus*, artinya milik masa depan atau hari esok. Jadi makna dari istilah prokrastinasi adalah menunda-nunda sampai hari esok. Menurut Tuckman dan Sexton (dalam Tuckman, 1990) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau sama sekali menghindari aktivitas yang berada di bawah kendali seseorang. Tuckman (1990) juga menyebutkan bahwa ketidakmampuan untuk mengatasi kecenderungan dalam menunda-nunda tugas menyebabkan terjadinya banyak masalah, sehingga perlu strategi efektif dalam mengatur sistem pembelajaran.

Umumnya, perilaku prokrastinasi ini banyak terjadi di bidang akademik. Menurut Milgram, Sroloff, dan Rosenbaum (1988) prokrastinasi akademik biasanya dianggap sebagai perilaku penundaan khusus terhadap tugas.

### B. Ciri-Ciri Prokrastinasi

Ferrari, dkk (1985) menjelaskan tentang berbagai ciri yang terjadi terhadap pada individu yang melakukan prokrastinasi, antara lain:

1. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan mengerjakan tugas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

### **C. Aspek Prokrastinasi**

Menurut Tuckman (1990), terdapat tiga aspek dalam membahas perilaku prokrastinasi:

#### 1. Membuang-buang waktu

Aspek ini memberikan gambaran terhadap suatu kebiasaan individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas.

#### 2. *Task avoidance*

Aspek ini memberikan gambaran tentang seorang individu yang memiliki kecenderungan untuk mudah putus asa terhadap kesulitan yang diperolehnya dari mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang dianggapnya menyenangkan.

#### 3. *Blaming others*

Aspek ini memberikan gambaran tentang seorang individu yang cenderung menyalahkan orang lain terhadap tugasnya.

### **D. Antecedent Prokrastinasi Akademik**

Antecedent adalah faktor pemicu dimana seorang individu melakukan suatu perilaku. Menurut Klingsieck dkk (2013) antecedent prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yakni:

#### 1. Antecedent Pribadi

Yang dibagi menjadi 5 yakni:

- Antecedent motivasi adalah antecedent yang berkaitan dengan motivasi dalam melakukan prokrastinasi. Misalnya individu tidak termotivasi karena kurang tertarik terhadap aktivitas tersebut atau motivasi yang timbul karena sebuah keyakinan bahwa mereka bisa bekerja paling baik jika terdapat tekanan atau waktu limit saat mengerjakan tugas.
- Antecedent kemauan adalah antecedent yang berkaitan dengan kecenderungan yang kuat atau tidaknya individu dalam melakukan prokrastinasi sehingga dapat melindungi niat atau kemauannya dari gangguan yang ada atau adanya disiplin diri saat mengerjakan tugas.
- Antecedent emosional adalah antecedent yang berkaitan dengan perasaan takut gagal atau kecemasan terhadap tugas sehingga melakukan prokrastinasi
- Antecedent kompetensi adalah antecedent yang berkaitan dengan kemampuan diri seorang individu yang kurang sehingga memutuskan untuk melakukan prokrastinasi
- Antecedent sifat adalah antecedent yang berkaitan dengan sifat individu yang malas dalam mengerjakan sehingga memilih untuk melakukan prokrastinasi

#### 2. Antecedent Situasional

Yang dibagi menjadi 3 yakni :

- Antecedent sosial adalah antecedent dimana terdapat keterkaitan dengan sosial atau sikap orang lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik
- Antecedent yang terkait dengan struktur eksternal adalah antecedent dimana terdapat faktor eksternal lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi misalnya adanya kegiatan lain atau acara sosial serta jumlah tugas

- Anteseden yang melekat pada tugas adalah anteseden yang terkait dengan karakteristik sebuah tugas misalnya daya tarik sebuah tugas, tuntutan dari tugas dan seberapa penting tugas tersebut.

#### **E. Konsekuensi Prokrastinasi Akademik**

Dalam prokrastinasi akademik terdapat beberapa dampak atau konsekuensi negatif bagi prokrastinator. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Burka dan Yuen (2008) adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tice dan Baumeister (dalam Klingsieck dkk, 2013), siswa yang melakukan prokrastinasi mengalami sedikit stres di awal semester, tetapi lebih stres di kemudian hari dan lebih banyak stres secara keseluruhan. Lay dan Schouwenburg (1993) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi memiliki tingkat agitasi yang lebih tinggi daripada yang tidak melakukan prokrastinasi sebelum ujian.

### **PEMBAHASAN**

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan responden maka didapatkan beberapa tema yang berkaitan dengan anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik kepriadian responden. Serta tema yang berkaitan dengan aspek situasional dan dampak negatif yang dirasakan responden akibat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

#### **A. Anteseden Pribadi**

Secara umum responden mengungkapkan pengalamannya dimasa lalu terkait dengan penundaan yang telah dilakukannya dimasa lalu terkait dengan anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik atau apa yang ada dalam diri responden. Dalam anteseden pribadi ini dapat ditemukan beberapa tema : anteseden motivasi (motivasi instrinsik), anteseden kemauan ( sengaja untuk menunda dan mendistraksi diri), anteseden kompetensi (pengaturan waktu (mengganggu waktu pengerjaan masih panjang ) dan anteseden sifat ( malas).

##### **1. Anteseden Motivasi**

###### **- Motivasi Intrinsik**

Menurut Klingsieck (2013) motivasi intrinsik memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Responden menyatakan bahwa dirinya menunda-nunda karena tidak adanya motivasi dalam dirinya untuk mengerjakan tugas tersebut. Responden menyebutkan bahwa tugas yang dimaksudkan adalah tugas IPA, IPS dan Bahasa Indonesia. Responden menyebutkan bahwa hal tersebut akibat dari banyaknya hal yang harus dibaca untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ketidaksukaan responden dalam membaca buku-buku pelajaran terkait tugas tersebut menjadikannya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut.

*“iya pernah, sering” (menunda-nunda mengerjakan tugas)*

*“bahasa indonesia, ipa,”*

*“sejak SD mbak gak seneng soale akeh bacaan dan lebih meleh MTK daripada pelajaran iku”*

*“emmm mergo aku ga sepiro seneng bacaan-bacaan mbk mbek apalan kan biasae IPA. BINDO akeh bacaan terus kadang IPS iku kakean hafalan dadi aku ga sepiro seneng”*

##### **2. Anteseden Kemauan**

- **Sengaja untuk menunda**

Menurut Steel (2007) gap antara niat dan tindakan merupakan anteseden dalam perilaku menunda-nunda. Responden dalam hal ini juga menyebutkan bahwa dirinya memang sengaja melakukan penundaan serta memiliki niat untuk menunda-nunda mengerjakan tugas jika dirinya tidak bisa mengerjakan tugas tersebut. Responden bahkan tidak mencoba untuk melindungi niatnya saat mengerjakan tugas dan cenderung untuk menunda mengerjakan ketika tidak bisa mengerjakan.

*“sengaja” (menunda-nunda mengerjakan tugas)*

*“karena saat itu ga bisa langsung ngerjakan tugas dan ada niatan buat ngunda nunda mengerjakan itu”*

- **Mendistraksi diri**

Menurut Sarfika dkk (2015) mengemukakan bahwa distraksi adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan atau stress dengan mengalihkannya ke hal lain seperti menonton kartun, menonton video dan lain sebagainya. Dalam hal ini responden merasa bahwa rencana yang sudah dibuat untuk bisa mengerjakan dan menyelesaikan tugas tidak dapat berjalan sesuai rencana yang telah disusunnya. Responden juga menyatakan bahwa dalam masa penundaan, dirinya menghabiskan waktu untuk mencari kesibukan lainnya seperti bermain handphone, tik tok dan wa. Hal tersebut merupakan distraksi diri yang dilakukan responden untuk mengatasi kecemasannya dengan melakukan pengalihan ke hal-hal lainnya.

*“sering tapi malah gak jadi”*

*“bermain hp, mencari kesibukkan lainnya”*

*“hp’an, dolenan ngunu, biasae ndelok tiktok, wa ‘an*

**3. Anteseden Kompetensi**

- **Pengaturan waktu (menganggap waktu pengerjaan masih panjang)**

Responden menganggap bahwa tenggang waktu pengerjaan tugas tersebut masih panjang sehingga dia masih memiliki waktu untuk tidak mengerjakannya terlebih dahulu dan cenderung mengulur-ngulur waktu pengerjaan sampai waktu pengumpulan tugas. Kecenderungan untuk mengerjakan tugas hingga mendekati *deadline*.

*“iyoo mb dadi akuu isoo ngulur-ngulur waktu gawe ga ngerjakno tugas”*

*“nek aku seh mepet deadline dadine gupuh-gupuh ngerjakno’e . nek gak mari yawes iku bingung karepe dewe”*

**4. Anteseden Sifat**

- **Malas**

Menurut Schraw, Wadkins, & Olafson (2007) kemalasan termasuk dari karakteristik maladaptif dari penundaan. Responden mengatakan bahwa dirinya biasanya melakukan penundaan tugas sekolah juga karena malas dalam mengerjakan tugas tersebut. Kemalasan yang terus dibiasakan akan menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik terjadi berulang-ulang.

*“males biasae mbk”*

*“iya pernah, sering” (sering melakukan prokrastinasi)*

**B. Anteseden Situasional**

Dalam anteseden situasional ini diperoleh tema terkait anteseden sosial, anteseden struktur eksternal (bermain dan kegiatan remas) dan anteseden yang melekat pada tugas

dengan tema keenganan tugas (terlalu sulit, daya tarik tugas dan menganggap tugas tidak penting).

**1. Anteseden sosial**

Responden tidak menyebutkan bahwa pengaruh sosial disekitar responden tidak mempengaruhi penundaan yang dilakukannya.

*“nahh iyo mbak ancene ga seneng ae” (apakah menunda tugas Bahasa Indonesia, IPA, IPS, karna tidak suka dengan gurunya atau lingkungan sekolah)*

**2. Anteseden struktur eksternal**

**- Bermain dan Kegiatan Remas**

Responden mengungkapkan bahwa penundaan akademik yang dilakukannya disebabkan karena kebanyakan pergi bermain bersama temannya, kegiatan remaja masjid di desanya. Perlunya untuk pengaturan prioritas dalam diri individu agar individu paham tentang hal apa dulu yang harus dikerjakan dan diselesaikan sesuai dengan prioritasnya sebagai seorang siswa.

*“iyah pernah seh tapi akeh-akeh males ngerjakno kakean ditinggal dolen “  
“ akeh-akehe kegiatan remas “*

**3. Anteseden yang melekat pada tugas**

**- Jumlah bacaan tugas**

Responden menyebutkan bahwa terdapat banyak hal yang harus dibaca saat mengerjakan tugas Bahasa Indonesia, IPA dan IPS. Hal tersebut yang membuat dirinya melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

*“kan biasae IPA. BINDO akeh bacaan terus kadang IPS iku kakean hafalan dadi aku ga sepiro seneng”*

**- Keenganan tugas (terlalu sulit , daya tarik tugas, menganggap tugas tidak penting )**

Menurut Ferrari & Tice (2000) menyatakan bahwa keenganan tugas termasuk dalam komponen sebuah penundaan akademik. Hal tersebut juga nampak dari dalam diri responden dalam menggambarkan penundaan yang dilakukannya dengan menggambarkan bahwa tugas tersebut terlalu sulit, tidak menarik sehingga menganggap tugas tersebut tidak penting. Responden menggambarkan keenganan terhadap tugas tersebut karena ketidaksukaan terhadap tugasnya.

*“Karna tugasnya tidak menarik buat aku atau karna tugasnya terlalu sulit dan malah tugas itu saya anggap gak penting”*

**C. Dampak Negatif**

Konsekuensi atau dampak negatif yang dirasakan oleh responden terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik yang pernah dilakukannya dan ditemukan tema kegelisahan dan kecemasan. Flett, Blankstein, dan Martin (1995) menyimpulkan bahwa penundaan meningkatkan kecemasan dan depresi. Hasil yang tidak maksimal juga menjadi dampak negatif karena mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa.

*“oh iya haah tergesa-gesa, cemas takut tidak selesai tugasnya”*

*“emm kadang biasae nek soro pol pasti kudu nanges”*

*“dadine gupuh-gupuh ngerjakno’e . nek gak mari yawes iku bingung karepe dewe”*

## **KESIMPULAN**

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik kepriadian responden yang mempengaruhinya dalam melakukan prokrastinasi akademik meliputi anteseden motivasi (motivasi instrinsik), anteseden kemauan ( sengaja untuk menunda dan mendistraksi diri), anteseden kompetensi (pengaturan waktu (menganggap waktu pengerjaan masih panjang ) dan anteseden sifat (malas). Adapun anteseden situasional yang terjadi pada responden meliputi anteseden sosial, anteseden struktur eksternal (bermain dan kegiatan remas) dan anteseden yang melekat pada tugas dengan tema keenganan tugas (terlalu sulit, daya tarik tugas dan menganggap tugas tidak penting).

Dan dari penelitian ini juga peneliti menemukan bahwa pengalaman dimasa lalu responden sejak SD yang dialaminya terhadap ketidaksukaannya dalam membaca berakibat pada penundaannya dimasa sekarang terkait dengan tugas yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dengan membaca. Bahwa peran orang tua dalam membiasakan anak untuk membaca menjadi hal terpenting. Diketahui bahwa responden menyebutkan dalam penundaan yang dilakukan dimasa lalu terkait tugas Bahasa Indonesia, IPA dan IPS banyak berkaitan dengan anteseden pribadi (motivasi, kemauan, kompetensi dan sifat).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: why you do it, what to do with it now*. New York: Da Capo Press A Member of The Perseus Book Groups.
- Ferrari, J. R., & 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(1), 73–83. doi:10.1006/jrpe.1999.2261
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, Negative Self-Evaluation, and Stress in Depression and Anxiety. *Procrastination and Task Avoidance*, 137–167. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6\_7
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (Eds.). (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi:10.1353/csd.2013.0060
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. doi:10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 8, 647–662.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212. doi:10.1016/0092-6566(88)90015-3
- Muslim, (2015). *Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian Dalam Ilmu Komunikasi*. Wahana vol 1 no 10
- Rahardjo, M. (2018). *Paradigma Interpretif*. <http://repository.uin-malang.ac.id/2437/1/2437.pdf>
- Sarfika, R., Yanti, N. and Winda, R. (2015). Pengaruh Teknik Distraksi Menonton Kartun Animasi Terhadap Skala Nyeri Anak Usia Prasekolah Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Rawat Inap Anak RSUP DR. M. Djamil Padang.. *Jurnal Ners Keperawatan*

## **Jurnal Sudut Pandang (JSP)**

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 99, No 1, 12–25, American Psychological Association
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509
- Tuckman, B. W., & Sexton, T. L. (1989). The effects of relative feedback and self-efficacy in overcoming procrastination on an academic task. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Tuckman, W Bruce. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. American Educational Research Association
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrantisasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora* vol 5 no 1
- Yilmaz, M. B. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 146-157. DOI: 10.11114/jets.v5i9.2545