

## MANAJEMEN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

IMAM TURMUDI<sup>1</sup>, SURYADI<sup>2</sup>

Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember  
Email: turmudiimam34@gmail.com, Surya12@iain-jember.ac.id

**Abstract:** Online learning for students has an impact on the tendency to delay or not do an assignment. This is an indication of procrastination behavior. Procrastination behavior in general is a behavior to do a task when Injury time or task collection limit. This will make procrastinators feel panicked. This feeling of panic can cause students to make bad decisions, namely to commit academic dishonesty. This study aims to describe the characteristics of students in doing academic procrastination during online learning. The research method uses qualitative research, data collection techniques using online google forms. The results of this study indicate that students during online learning do a lot of academic procrastination among: first, delaying assignments in the hope of getting more time to complete academic assignments 1.3%, second, assignments given by lecturers are too difficult 2.7%, third, difficult to find material 14.7%, fourth, difficult to get a wifi signal 20%, fifth, boring lecturer teaching methods 26.7%, sixth, poor time management 10.7%, seventh, attaching importance to other things 5.3%, eighth, helping parents at home 18.7%.

---

**Keywords:** academic procrastination, gender differences, online learning

**Abstrak:** Pembelajaran dalam jaringan (daring) bagi mahasiswa berdampak pada kecenderungan untuk menunda atau tidak mengerjakan suatu tugas. Hal ini merupakan indikasi dari perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi pada umumnya merupakan suatu perilaku mengerjakan tugas ketika Injury time atau batas pengumpulan tugas. Hal ini akan membuat pelaku prokrastinasi merasa panik. Perasaan panik tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengambil keputusan buruk yakni melakukan ketidakjujuran akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang karakteristik mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif, teknik pengambilan data menggunakan *google form*

secara *online*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa selama pembelajaran daring banyak melakukan prokrastinasi akademik diantara: pertama, menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu menyelesaikan tugas akademik 1,3%, kedua, tugas yang diberikan dosen terlalu susah 2,7%, ketiga, sulit menemukan materi 14,7%, keempat, sulit mendapatkan sinyal wifi 20%, kelima, metode mengajar dosen yang menjemuhan 26,7%, keenam, manajemen waktu yang buruk 10,7%, ketujuh, mementingkan hal lain 5,3%, kedelapan, membantu orangtua di rumah 18,7%.

---

**Kata Kunci:** prokrastinasi akademik, perbedaan gender, pembelajaran daring.

## A. Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 dunia dikejutkan oleh sebuah wabah virus corona (*Corona Virus Disease*) atau kita kenal dengan Covid-19. Wabah virus ini bukan pertama kali terjadi di dunia mengingat sebelumnya beberapa virus juga terjadi di dunia dengan skala besar seperti virus ebola, SARS, H5N1 atau flu burung, HIV, MERS dan lain-lain.<sup>1</sup>

Dampak dari adanya covid-19 menyebabkan perekonomian Indonesia menjadi merosot, nilai tukar rupiah melemah, harga barang naik terutama alat Kesehatan. Dengan adanya virus ini banyak negara melakukan penaggulangan secara ekstrem seperti *lockdown* suatu daerah atau negara pun dilakukan untuk meminimalisir penyebaran virus tersebut.<sup>2</sup> Perilaku masyarakat pada masa pandemic ini mengalami perubahan diantaranya *Work From Home (WFH)*, *everything virtual*, dan *transport mode choice*. Penggunaan teknologi yang tadinya menjadi kebutuhan sekunder berubah menjadi fasilitas kebutuhan kinerja utama. Hal ini juga berdampak pada sistem Pendidikan di Indonesia akan terbiasa dengan melakukan interaksi jarak jauh atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Banyak aplikasi pembelajaran *online* yang bisa diterapkan dalam dunia Pendidikan akhir-akhir ini. Menurut Polinda yang dikutip oleh Arizona, pembelajaran

---

<sup>1</sup> Syafrizal, dkk, Pedoman Umum Menghadapi Pandemi covid-19 Bagi Pemerintah Daerah, Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen (online), (2020) (diakses pada; 5 Juni 2021)

<sup>2</sup> Zahrotunni'mah, Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Virus Corona Covid-19 di Indonesia. Jurnal *Sosial dan BUDaya Syar'I* Vol. 7 No. 3 (2020), hlm. 247.

online merupakan bentuk pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi telekomunikasi dan informasi. Banyak aplikasi yang digunakan oleh mahasiswa dan dosen dalam mengikuti pembelajaran secara daring seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, *video teleconference* dan *Learning Management System* (LMS).<sup>3</sup>

Namun dengan kebiasaan pembelajaran baru disamping itu banyak mahasiswa dan dosen melakukan kegiatan pembelajaran secara online. Banyak mahasiswa mengeluh dengan alasan paket kuota, letak rumah yang minim akses wifi dan beradaptasi dengan kegiatan pembelajaran yang baru. Hal ini dinataranya banyak menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Pembelajaran dalam jaringan (Daring) menjadi sebuah solusi yang ditawarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada masa darurat Covid-19. Penerapan kebijakan ini berlaku untuk semua lini pendidikan mulai dari TK, SD hingga Perguruan Tinggi (PT), layanan pembelajaran daring ini dianggap mampu untuk mereduksi penularan covid-19 karena tidak mengharuskan bertemu baik pendidik, peserta didik dan tenaga kependidikan. Bagi sebagian orang layanan pembelajaran daring ini menjadi sebuah solusi yang efektif dan efisien, tapi tidak sedikit pihak yang mengeluhkan sulitnya penyelenggaraan pembelajaran daring.<sup>4</sup> Banyak masalah yang muncul selama proses pembelajaran daring antara lain; akses internet yang tidak merata, mahalnya biaya kuota internet, dan masalah paling mendasar adalah akses terhadap gawai. Masalah tersebut tidak hanya dialami pada tataran pembelajaran dasar dan menengah, namun juga terjadi pada Perguruan Tinggi.<sup>5</sup>. Selain itu, masalah pelaksanaan kegiatan pembelajaran daring juga menyisakan berbagai macam problem salah satunya prokrastinasi akademik<sup>6</sup>.

Prokrastinasi sebenarnya adalah sejenis sabotase yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan menunda keputusan atau tindakan yang penting, kemudian menolak melakukan langkah-langkah perbaikan sehingga masalah

---

<sup>3</sup> Arizona Kurniawan, Pembelajaran *Online* Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar di Tengah Pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. Volume 5 No. 1, Mei 2020.

<sup>4</sup> Yulianto, E, Cahyani, P.D., & Silvianita, S, Perbandingan Kehadiran Sosial Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp Group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajaran Pada Masa Pandemik Covid-19, *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi pendidikan (JARTIKA)*, 2020, 3 (2), hlm. 331.

<sup>5</sup> Marantika, F.D, Hubungan Antara Regulasi Diri dan Harga Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan *Pembelajaran Daring*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabya.

<sup>6</sup> Alfiandy, W, H., EviAfiati dan Deasy Yunika Khairun, Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring, *Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, Vol. 3, No. 1, 2020, hlm. 355.

tersebut terjadi berlarut-larut. Pada akhirnya prokrastinasi mengarah pada situasi yang tidak dapat dibenarkan lagi, sehingga menyebabkan seorang procrastinator merasa putus asa untuk mengerjakan tugasnya<sup>7</sup>.

Masalah prokrastinasi tidak hanya terjadi pada siswa atau mahasiswa melainkan siapa saja orang yang teridentifikasi dengan indikator atau ciri-ciri prokrastinasi secara tidak langsung bisa disebut procrastinator. Sebagian orang banyak yang berpandangan bahwa orang yang melakukan prokrastinasi dikarenakan suatu kebiasaan menunda untuk mengerjakan tugas dan orang yang melakukan penundaan disebabkan karena tidak suka pada tugas tersebut sehingga mereka lebih suka menghindarinya.

Prokrastinasi dalam bahasa Inggris ialah *procrastinate* berasal dari bahasa Latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti”<sup>8</sup>. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*.<sup>9</sup>

Seorang *procrastinator* tidak hanya lemah dalam manajemen waktu. Jika dipandang dari sisi psikologis seorang procrastinator juga mengalami *anxiety disorder* dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya. Prokrastinasi menurut Ellis dan Knaus adalah sebuah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaraan tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal tersebut terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi<sup>10</sup>.

Prokrastinasi diklasifikasi menjadi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang berkaitan dengan tugas akademik seperti: pekerjaan rumah (PR), tugas sekolah dan tugas kelompok. Sedangkan prokrastinasi non akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada kegiatan sehari-hari seperti, tugas rumah atau tugas kantor.

<sup>7</sup> Cremer, D.D, *The Proactive Leader How to Overcame Procrastination and Be a Bold Decision Maker*, (New York: Palgrave Macmillan, 2013).

<sup>8</sup> Jane B. Burka and Lenora M Yuen, *Procrastination, Why You Do It, What to Do About It Now*, (USA: Da Capo press, 2008), hlm. 5.

<sup>9</sup>Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima*, Volume 23, Nomor 2,( 2008), hlm. 110.

<sup>10</sup> Nur Ghulfron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm.152.

Prokrastinasi akademik diartikan merupakan suatu kebiasaan dalam menunda untuk mengerjakan tugas sampai waktu *deadline*.<sup>11</sup>

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis menyimpulkan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang melakukan prokrastinasi berkaitan erat dengan perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, serta kesulitannya dalam menghadapi keputusan. Selain itu ada yang juga yang bersifat rasional seperti kesulitan mencari materi yang menjadi bahan tugas sehingga akan menimbulkan prokrastinasi terhadap tugasnya.

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat berpengaruh pada hal yang buruk pada hari ini bahkan juga masa depannya<sup>12</sup>. Prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, penyebab stress serta penyimpangan perilaku penyimpangan psikologis lainnya. Anteseden perlaku prokastinasi ini berkaitan dengan *anxiety disorder*, tidak suka pada tugas, mempunyai sifat ketergantungan serta kesulitan dalam membuat keputusan.

Prokrastinasi akademik juga identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa. Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, sehingga prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa dan hasil yang kurang optimal yang pada akhirnya akan berdampak pada orang lain serta lingkungannya.<sup>13</sup> Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari

---

<sup>11</sup> Renni Nugrasanti, *Jurnal Locus Of Control Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, *Provitae* Vol 2 No 1, (Mei 2006), hlm. 29.

<sup>12</sup> Piers Steel, "The Nature of Procrastination: Meta-analitic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure "(*Journal of Psychological Bulletin*) Diakses Pada Tanggal 10 Maret 2017.

<sup>13</sup> Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 158.

permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaiannya akan bertambah.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah<sup>14</sup>. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis, (menuntut kesempurnaan) malas serta lemahnya motivasi belajar.<sup>15</sup>

Menurut Ferrari karakter mahasiswa yang melakukan penundaan pengumpulan tugas, yaitu sering terlambat untuk mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan untuk memperoleh waktu tambahan dalam mengumpulkan tugas tersebut. Biasanya mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas lebih memilih kegiatan yang menyenangkan seperti jalan-jalan, bermain game online menonton tv dan sebagainya.<sup>16</sup>

Ada banyak kasus perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, namun, dampak kerugian bagi diri sendiri dan orang lain yang akan terjadi belum disadari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliawati tahun 2014 di salah satu sekolah di kota Padang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan persentase 60% (kategori tinggi), kemudian dengan persentase 20% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah). Berdasarkan hasil tersebut, bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak bertujuan merupakan hal yang biasa dilakukan. Hal ini diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran dan guru BK menyatakan bahwasanya sebagian siswa menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga biasa mengerjakan PR di sekolah atau di sela-sela mata pelajaran yang lain<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup>Ibid., hlm. 156.

<sup>15</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L Johnson, William G MacCown, *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Treatment*, (New York: Plenum Press, 1995), 50.

<sup>16</sup> Hakim, N.R., Prihandini, IGAA.S., Wirajaya, I.G., (2017). *Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan VIII STIKes BinaUsada Bali*. Diakses pada 11 November 2018.

<sup>17</sup> Syaiful Indra, Efektifitas Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Edukasi*, Vol I, Nomor 2, (Juli 2015), 175.

Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa di Amerika ditemukan 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan 70% sering melakukannya<sup>18</sup>. Solomon, Rothblum, dan Murakami pada tahun 1986, mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang menganggu terkait prokrastinasi. Sejalan dengan itu, Beswick, Rothblum dan Mann pada tahun 1988 menemukan bahwa 46% mahasiswa selalu atau hampir selalu melakukan prokrastinasi akademik dalam pengeraan tugas, 35% mahasiswa mengaku bahwa pengeraan tugas tersebut selalu atau hampir menimbulkan masalah, dan sekitar 62% mahasiswa berniat menurunkan kecenderungan prokrastinasi mereka dalam mengerjakan tugas<sup>19</sup>.

Kasus lain mengungkapkan bila dilihat dari manajemen waktu serta juga kesehatan mental bahwasanya prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan kurang baik. Prokrastinasi juga bisa menyebabkan seseorang menjadi stress karena tertekan oleh tugas yang terbengkalai.<sup>20</sup>

Akibat seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang sering terjadi adalah stres. Mengingat bahwa stres melibatkan pengendalian yang rendah dari rangsangan yang tidak menyenangkan. Penundaan mengalami stress karena rendahnya persepsi diri kontrol diri dan efikasi diri.

Ferrari juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sangat merugikan individu, seperti dijelaskan sebagai berikut<sup>21</sup>.

*People engage in chronic task avoidance and are upset about suffer adverse psychological consequences as well. Several kinds of negative apprasials may arise in the context of chronic task avoidance associated with dysphoric affect. These*

---

<sup>18</sup>Kartadinata, Tjunding, I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23, No. 2, Hal. 109-119 diakses pada tanggal 27 Oktober 2021.

<sup>19</sup>Rothblum, Solomon & Murakami, Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology*, 33 (4).

<sup>20</sup>Iven Kartadinata, I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Anima Indonesia Psychological Journal*, Vol. 23, No. 2, (2008), 109.

<sup>21</sup>Ferrari, *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treatment*, (New York: Plenum Press, 1995), X.

*effeetance or control over the environment and self-esteem. These kinds of appraisal serve as expectancies that produce task avoidance, or as conclusion that follow from it, or both. Interest in the relationship of procrastination behavior, dysphoric affect elicited by this behavior and adverse expectancies.*

Orang-orang yang terlibat dalam penghindaraan tugas berat atau sulit dan merasa kesal akan hal tersebut akan menderita tekanan secara psikologis yang merugikan. Beberapa jenis penilaian *negative* dapat timbul dalam konteks penghindaran tugas berat atau sulit yang berhubungan dengan ketidaksenangan. Penilaian ini mengancam beberapa karakteristik pribadi yang dihargai oleh kebanyakan orang yakni kontrol diri, kontrol atas lingkungan dan harga diri. Jenis-jenis penilaian berfungsi sebagai harapan yang menghasilkan tugas penghindaran.<sup>22</sup>

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor dieksternal berupa faktor diluar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya akan memiliki dampak yang merugikan dengan melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan paradigma *post-positivisme* atau paradigm kualitatif. Penelitian ini mengambil bentuk penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, yaitu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif sebagaimana adanya (*natural setting*) yang berupa kata-kata tertulis dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Juga merupakan suatu konsep untuk mengungkapkan rahasia tertentu, yang dilakukan dengan cara menghimpun data dalam keadaan yang alamiah, sistematis dan terarah mengenai suatu masalah dalam aspek atau bidang kehidupan tertentu<sup>23</sup>. Dalam hal ini ada beberapa data yang peneliti ambil ketika dilapangan berupa foto, video tape serta menggunakan *google form*.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boardong School Abu Bakar Yogyakarta, *Jurnal An-Nida'*, Jilid 41, Terbitan 1, Halaman 71-82, Tahun 2018-2019.

<sup>23</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), 3.

<sup>24</sup> John W. Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, Third Edition*, Achmad Fawaid (terj), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 270.

### C. Hasil Dan Pembahasan

#### Model Paradigma Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor. Penyebab prokrastinasi mahasiswa di lingkungan kampus akademik karena faktor internal dan eksternal<sup>25</sup>. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti pola pikir mahasiswa bahwa tugas adalah sesuatu yang kurang menarik atau beban bagi dirinya, takut gagal, manajemen waktu yang buruk, perfeksionis (ingin sempurna) dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa itu sendiri, seperti metode ngajar dosen yang menjemuhan, pengaruh teman sebaya serta kegiatan yang lebih menarik lainnya.

Berbagai faktor lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu: (1) waktu kehadiran disekolah yang dianggap terlalu dini; (2) pola asuh orangtua; (3) pengaruh teman sebaya; (4) perfeksionisme; dan (5) memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajiban yang harus dikerjakan<sup>26</sup>. Motivasi mahasiswa dalam belajar juga menentukan seorang mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi.<sup>27</sup>

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan sampai tugas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang cukup lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga memerlukan 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.

---

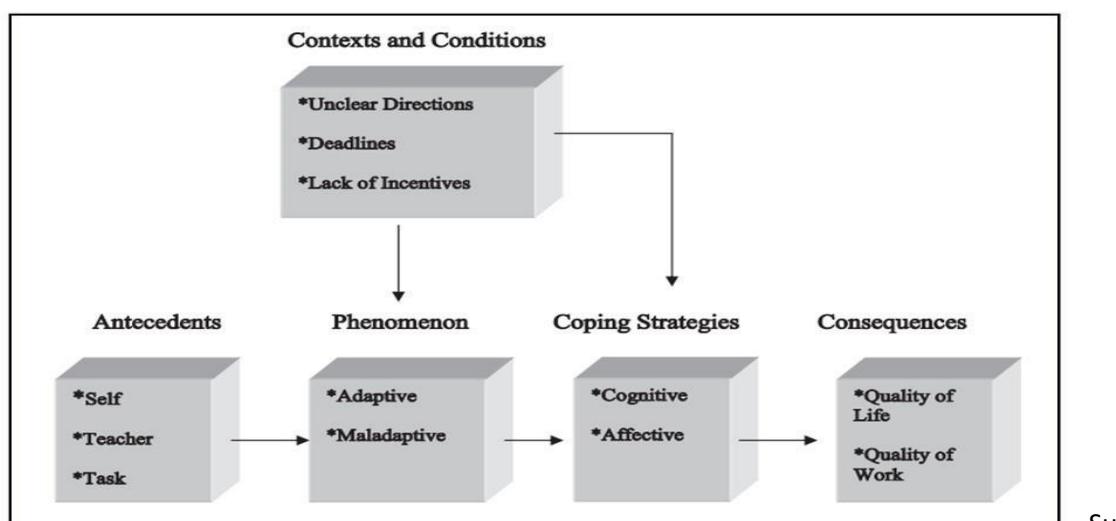
<sup>25</sup> Abu, N.K & Saral, D.G, The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students, *The Online Journal of New Horizons in Education*, 2016, 6 (1), 165.

<sup>26</sup> Esmaili, N, & Monadi, M, Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle school Male Student, *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 2016, 2464.

<sup>27</sup> Katz, I, Eilot, K & Nevo, N, "I'LL do it later": Type of Motivation, Self-Efficacy and Homework Procrastination. *Motivation and Education*, 2014, 38 (1), 111.

Seorang prokrastinator sering memiliki kesulitan untuk melakukannya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan waktu untuk memulai pekerjaan yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba, ia juga tidak mengerjakan sesuai dengan napa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugasnya.

Prokrastinasi akademik memiliki model paradigma yang mencakup antecedents prokrastinasi akademik, fenomena prokrastinasi itu sendiri, konteks dan kondisi, strategi coping, dan konsekuensi<sup>28</sup>. Model paradigm prokrastinasi akademik dimaksud diilustrasikan pada gambar di bawah ini:



umber: Schraw, Wadkins & Olafson (2007)

**Gambar 1**

**Model Paradigma Prokrastinasi Akademik**

Gambar di atas, dapat dijabarkan sebagai; pertama, antecedents prokrastinasi akademik. Peserta dikaitkan penundaan untuk tiga jenis antecedents, termasuk karakteristik diri, guru, dan tugas. Kedua, fenomena prokrastinasi itu sendiri. Prokrastinasi akademik sebenarnya bisa dilihat sebagai perilaku adaptif dan perilaku

<sup>28</sup> Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L., Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination, *Journal of Educational Psychology*, 2007, 99 (1), 12.

maladaptif. Disebut perilaku maladaptive karena prokrastinasi akademik berdampak negatif bagi pelakunya, sedangkan disebut adaptif karena individu menunda tugas karena mereka ingin mengerjakan tugas dengan lebih baik lagi. Ketiga, konteks dan kondisi. Terdapat tiga tema kontekstual yang memengaruhi penundaan, termasuk arah yang tidak jelas, tenggang waktu, dan kurangnya insentif. Guru sering tidak memberikan informasi yang cukup kepada siswa tentang isi dan struktur dari tugas. Keempat, strategi *coping*. Pada bagian ini berusaha untuk memunculkan sebuah strategi *coping* baik kognitif maupun afektif yang dapat digunakan konselor untuk bisa keluar dari masalah prokrastinasi akademik. Kelima, konsekuensi. Konsekuensi prokrastinasi akademik terdiri dari dua, yaitu keuntungan dan kerugian. Individu akan merasa memiliki keuntungan ketika melakukan prokrastinasi akademik karena mereka ingin mengerjakan tugas lebih baik lagi, sehingga memutuskan untuk menunda mengumpulkan tugas. Selain itu, individu akan merasa memiliki kerugian ketika mereka kehilangan kesempatan untuk mengembangkan pemahaman suatu topic dengan baik, perasaan kemalasan, dan kelelahan fisik.<sup>29</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa sangat perlu diatasi, karena prokrastinasi memiliki konsekuensi terhadap kesuksesan akademik siswa<sup>30</sup>. Konselor perlu merancang sebuah program yang secara khusus merespon permasalahan prokrastinasi mahasiswa agar prokrastinasi yang mereka alami dapat menurun.

### **Prokrastinasi Akademik sebagai Masalah Dalam Bimbingan dan Konseling**

Prokrastinasi akademik dikatakan sebagai masalah dalam bimbingan dan konseling, karena prokrastinasi sendiri sudah mempunyai makna negatif. Dalam teknik bimbingan dan konseling yaitu *Rational Emotive Behavioristic Therapy* juga ada indikasi bahwa seorang *procrastinator* harus diterapi dengan mengubah pikiran yang *Irrational Belief* menjadi *Rational Belief* serta juga mengubah tingkah laku

---

<sup>29</sup> Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, Wahyu N.E. Saputra, Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 (1), 2017, 26.

<sup>30</sup> De Paola, M, & Scoppa, V, *Procrastination, Academic Success and The Effectiveness of A Remedial Program*, *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2015, (115), 217

dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Atas dasar itu tidak keliru apabila prokastinasi merupakan perilaku yang perlu penanganan bimbingan dan konseling<sup>31</sup>.

Berikut beberapa yang menjadikan prokrastinasi akademik sebagai masalah dalam bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Seorang individu mengidentifikasi dirinya sebagai pengidap prokrastinasi akademik. Bagi seorang pelaku prokrastinasi, kebiasaan menunda-nunda merupakan hal yang biasa bagi mereka. Diawali dengan hal-hal kecil ketika sudah menumpuk akan malas untuk mengerjakannya.
- b. Prokrastinasi akademik bukanlah hal sepele, meskipun seorang individu tidak menganggap hal ini sebagai masalah. Kebiasaan ini merupakan wujud dari problem serius dari pengendalian diri dalam hal belajar.
- c. Prokrastinasi akademik bukanlah masalah dalam hal manajemen waktu atau *planning*. Para pengidap prokrastinasi akademik tidaklah beda dengan hal kemampuan memperhitungkan waktu.
- d. Sifat prokrastinasi akademik terbentuk dari lingkungan bukan dari faktor keturunan. Kebiasaan ini tumbuh tidak secara langsung dalam keluarga yang otoriter atau pendidik yang ototritter. Terkadang prokrastinasi akademik mahasiswa akan muncul apabila mereka terlepas dari gaya pengasuhan otoriter.
- e. Prokrastinasi dapat memprediksi tingginya tingkat stress bagi pengidapnya. Para pengidap prokrastinasi akademik cenderung membutuhkan pelarian sebagai bentuk ekspresinya. Ada yang bentuknya kecanduan game, jalan-jalan atau sebagainya. Membuat dirinya tidak produktif, dan penyelesaian prokrastinasi akademik tidak hanya dilihat dari satu sisi saja yaitu tidak hanya kampus saja namun kehidupan keluarga juga bisa pemicu terjadi prokrastinasi akademik mahasiswa<sup>32</sup>.
- f. Seorang prokrastinator akademik kerap membohongi dirinya sendiri, seperti misalnya mengatakan, "saya merasa lebih suka melakukannya besok saja atau hari tertentu". Namun faktanya mereka tidak mengerjakan pada hari esoknya karena terlalu sibuk pada urusan yang lain.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Jane B. Burka and Lenora M Yuen, *Procrastination, Why You Do It, What to Do About It Now*, (USA: Da Capo press, 2008), 17.

<sup>32</sup> Nourman A. Milgran, "The Procrastination of Everyday Life", *Journal of Research In Personality* 22, ( 1988), 198.

<sup>33</sup> Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 158.

g. Ada tiga alasan seorang prokrastinasi akademik, dengan alasan yang berbeda, 1) tipe *Arousal* atau pencari ketegangan, yang menunggu hingga *deadline* untuk panik. 2) tipe *Avoiders* menghindari pekerjaan dari kampus atau belajar bahkan tidak mengerjakannya. 3) tipe *Decisional* tidak membuat keputusan. Dengan tidak membuat keputusan mereka akan terbebas atau melarikan diri dari pekerjaan kampus.

Kebiasaan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Meskipun dalam prokrastinasi akademik ada sisi positifnya namun para ahli psikologi sepakat bahwa prokrastinasi akademik lebih banyak sisi negatif dari pada sisi positifnya.

Dalam permasalahan tersebut, maka sangat jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik, jika di sekolah maka seorang guru khususnya guru BK dapat membina dan membimbing siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Apabila prokrastinasi akademik dilakukan oleh mahasiswa maka sudah menjadi tugas seorang dosen dan teman sejawat untuk memberikan motivasi dan cara-cara agar mahasiswa tersebut tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik.

Dari penjelasan tersebut individu yang terindikasi prokrastinasi akademik tidak dibenarkan dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Karena prokrastinasi akademik sendiri lebih banyak unsur negatifnya daripada unsur positif.

### **Karakteristik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring**

Dalam pembelajaran daring ini banyak masalah yang muncul pada mahasiswa, salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah prokrastinasi akademik. Kegiatan pembelajaran di rumah tentunya membawa beberapa dampak kepada mahasiswa diantara sulit untuk mengatur jadwal kuliah dengan tugas dirumah atau membantu orang tua, tugas mahasiswa yang dikumpulkan via daring akan bersamaan dengan tugas dari dosen yang lain, dalam hal ini tentunya mahasiswa membutuhkan manajemen waktu yang bagus. Intensitas pertemuan antara dosen

dan mahasiswa menjadi lebih rendah. Hal ini menyebabkan mahasiswa lebih bebas di rumah atau tempat lainnya dan terlepas pantau dari dosen.<sup>34</sup>

Burka dan Yuen memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang procrastinator, 25% nya melakukan prokastinasi yang akut sehingga mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.<sup>35</sup> Dalam hal ini juga penelitian Siti Muyana hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%<sup>36</sup>.

Diagram dibawah ini merupakan hasil penelitian pada mahasiswa IAIN Jember Fakultas Dakwah yang melakukan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring. Hasil analisis data prokrastinasi mahasiswa secara umum dikategorisasikan menjadi beberapa kategorisasi. Total subjek terdiri dari 74 mahasiswa yang mengisi kuesioner. 53 (71,6%) mahasiswa perempuan dan 21 (28,4%) orang mahasiswa laki-laki telah mengisi kuesioner mengenai prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring.



**Diagram 1**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring**

Hasil analisis gambar 2 dapat dijelaskan sebagai berikut:

<sup>34</sup> Sadikin, A., & Hamidah, A, Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid 19: (Online Learning in the Middle of the Covid 19 Pandemic), *Biodik*, 6 (2), 2020, 214

<sup>35</sup> Burka, J. B & Yuen ,L.M, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, (New York: Persesus Books Group, 2008)

<sup>36</sup> Siti Muyana, Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (1), 2018, 45.

1. Menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu melengkapi dan menyelesaikan tugas

Kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen seringkali di pengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki. Dalam hal ini konsep untuk mengerjakan tugas secara langsung. Namun mahasiswa memiliki pandangan apabila jika ia *delay* mengerjakan tugas maka dia akan banyak waktu untuk mengerjakan. Keyakinan mahasiswa akan hal itu memberi kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 1,4%.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki pemikiran yang *rational believe* dan *irrational believe*. Namun pada kasus ini mahasiswa tersebut lebih dominan pada pola pikir *irrational believe* yaitu pola pemikiran yang salah. Artinya mahasiswa tersebut memiliki keyakinan karena masih banyak waktu untuk melakukan pekerjaan akademik tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi apabila hal tersebut tidak sesuai dengan rencana yang dipikirkan.

2. Tugas yang diberikan dosen terlalu susah

Kontribusi seorang dosen terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa sebesar 2,7%. Dosen memberikan tugas kepada mahasiswa diluar batas kemampuan mahasiswa tersebut.

Sikap dosen yang memberikan tugas terlalu berat atau terlalu banyak tugas juga merupakan faktor eksternal bagi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Setaip matakuliah biasanya dosen memberikan tugas kepada mahasiswa secara kelompok untuk diprentasikan. Tugas individu dan juga terkadang *mini research*. Beban tugas seperti ini akan membuat mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik dan psikis sehingga akan mengalami sedikit stress dan bahkan mengabaikan tugas akademik tersebut.

3. Sulit menemukan materi

Kemampuan individu dalam menemukan atau mencari materi yang sesuai dengan matakuliah atau tugas yang harus dikerjakan juga merupakan faktor terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Permasalahan terkait dengan faktor mahasiswa sulit menemukan materi adalah hal lumrah, namun bukan berarti tidak mencari materi tersebut sampai ditemukan. Dalam penelitian ini, sulit menemukan materi memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring.

Banyak alas an lagi yang akan diutarakan oleh mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik, dengan mengatakan bahwa tidak menemukan materi di perpustakaan. Jika ia mau berusaha sumber materi kuliah pada saat ini bukan hanya terpusat pada perpustakaan, mahasiswa tersebut bisa akses beberapa sumber belajar secara online, baik membaca jurnal, google book, dan sumber bacaan lain secara online.

4. Sulit mendapatkan sinyal wifi

Kemampuan ekonomi setiap mahasiswa berbeda, karena selama pembelajaran online mahasiswa dituntut untuk memiliki wifi atau paket data supaya bisa mengikuti perkuliahan. Namun banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan tidak memiliki paket data atau wifi. Hal ini memberikan kontribusi sebesar 18,9% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Tidak ada yang bisa menyalahkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik apabila keadaan strategi rumah mahasiswa tersebut jauh dari jangkauan wifi. Mestinya ada Langkah konkret anatara dosen dan mahasiswa untuk menemukan formulasi belajar yang tidak merugikan diantara keduanya. Sehingga antara dosen dan mahasiswa saling menerima dan menemukan solusi untuk tetap melaksanakan perkuliahan.

5. Metode mengajar dosen menjemuhan

Salah satu keberhasilan mahasiswa menguasai materi dan tidak melakukan prokrastinasi adalah terletak pada strategi mengajar dosen. Apabila dosen dengan metode yang sama akan memberikan dampak kejemuhan pada mahasiswa dan membuat mahasiswa melakuka prokrastinasi. Metode mengajar dosen menjemuhan memberikan ktribusi sebesar 27% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Pada saat pembelajaran offline dosen memiliki banyak metode dan startegi pembelajaran agar suasan kelas lebih hidup dan menyenangkan supaya kelas tersebut tidak vakum. Namun beda halnya Ketika pembelajaran sudah daring dosen harus memiliki variasi pembelajaran yang kreatif supaya mahasiswa merasa tidak jemu. Dengan menyajikan metode pembelajaran yang berbeda di setiap pertemuan. Apabila pembelajaran monoton dan menjemuhan bukan tidak mungkin mahasiswa secara psikis akan tidak terima dengan

pembelajaran yang itu-itu saja lebih parahnya mahasiswa tidak pembelajaran dan tidak akan mengerjakan tugasnya.

#### 6. Manajemen waktu yang buruk

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu cenderung menjadi kontribusi terbesar dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut bisa dibuktikan dari hasil penelitian ini bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 10,8% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Mahasiswa dengan segala aktivitasnya sebagai Pendidikan, juga memiliki kesibukan pada aktivitas lain. Beda halnya Ketika di rumah mahasiswa dituntut untuk memiliki kebiasaan baru dan harus menyesuaikan jadwal matakuliah dengan tugas rumah. Karena, Ketika sudah di rumah pasti aka nada saja tugas yang diberikan oleh orang tua, mulai memasak, membantu orangtua, menjaga adik dan hal lainnya. Besar kemungkinan mahasiswa akan telat untuk mengerjakan tugasnya karena kesibukannya. Maka dari itu mahasiswa dituntut untuk memiliki manajemen waktu yang baik antara tugas kampus dengan tugas rumah.

#### 7. Mementingkan hal lain

Banyak mahasiswa lebih suka mementingkan hal lain daripada mementingkan mengerjakan tugas-tugas akademik. Oleh karenanya, mementingkan hal lain juga berkontribusi dalam prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 5,4%.

Ketika pembelajaran daring dilaksanakan banyak mahasiswa melakukan kegiatan lainnya tanpa memperhatikan penjelasan dari dosen. Juga banyak mahasiswa melakukan kegiatan seperti main game, jalan-jalan, camping, dan pekerjaan lainnya yang membutuhkan waktu lebih banyak daripada mengerjakan tugas. Hal demikian juga merupakan faktor terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa.

#### 8. Membantu orang tua di rumah

Pembelajaran online atau daring yang dilakukan di rumah akan memberikan tugas lebih banyak pada mahasiswa. Selain harus menyelesaikan tugas-tugas akademik, mahasiswa juga harus membantu orang tua di rumah. Hal ini memberikan kontribusi 18,9% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Saat pembelajaran daring, bagi siswa yang berada di rumah akan memiliki kesibukan yang sangat padat selain melakukan pekerjaan sebagai mahasiswa dengan mengerjakan tugasnya, disamping itu juga mereka juga diminta untuk membantu orangtua Ketika di rumah. Banyaknya pekerjaan inilah yang akan membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dikalangan mahasiswa IAIN Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik menunjukkan kategori banyak. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik di identifikasi melalui berbagai indikator prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring antara lain manajemen waktu, rasa malas, *Fatigue*, lebih mementingkan hal lain, perfeksionis dan memiliki persepsi yang salah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi dosen di lingkungan IAIN Jember dan perguruan tinggi lainnya sebagai acuan dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dibidang akademik dan meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik.

#### **Daftar Pustaka**

Abu, N.K & Saral, D.G, (2016), The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students, *The Online Journal of New Horizons in Education*.

Alfiandy, W, H., EviAfiati dan Deasy Yunika Khairun, (2020), Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring, *Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, Vol. 3, No. 1, 355.

Arizona Kurniawan, (2020), Pembelajaran *Online* Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar di Tengah Pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. Volume 5, No 1.

Burka, Jane B. and Yuen, Lenora M, (2008), *Procrastination, Why You Do It, What to Do About It Now*, USA: Da Capo press.

Cremer, D.D, 2013, *The Proactive Leader How to Overcame Procrastination and Be a Bold Decision Maker*, New York: Palgrave Macmillan.

Creswell, John W., (2013), *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Third Edition, Achmad Fawaid (terj), Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

De Paola, M, & Scoppa, V, (2015), *Procrastination, Academic Success and The Effectiveness of A Remedial Program, Journal of Economic Behavior & Organization.*

Esmaili, N, & Monadi, M, Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle school Male Student, *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*.

Ferrari, Joseph R., Judith L Johnson, William G MacCown, (1995), *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Treatment*, New York: Plenum Press.

Ghufron, Nur, & Risnawita, Rini, (2012), *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Guba, Egon G., dan Lincoln, Yvonna S., (2009) "berbagai Paradigma yang Bersaing dalam Penelitian Kualitatif", dalam Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*, Terj, Zuhri Qudsyy, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hakim, N.R., Prihandini, IGAA.S., Wirajaya, I.G., (2017). *Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan VIII STIKes Bina Usada Bali*. Diakses pada 11 November 2018.

Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boardong School Abu Bakar Yogyakarta, *Jurnal An-Nida'*, Jilid 41, Terbitan 1.

Indra, Syaiful, (2015), Efektifitas Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Edukasi*, Vol I, Nomor 2.

Kartadinata, Iven, (2008), I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Anima Indonesia Psychological Journal*, Vol. 23, No. 2.

Kartadinata, Iven, dan Tjundjing, Sia, (2008), Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima*, Volume 23, Nomor 2.

Kasiram, (2010), *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, Cet. II, Malang: UIN Maliki Press.

Katz, I, Eilot, K & Nevo, N, "I'LL do it later": (2014), Type of Motivation, Self-Efficacy and Homework Procrastination. *Motivation and Education*.

Marantika, F.D, Hubungan Antara Regulasi Diri dan Harga Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Daring, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Milgran, Nourman A., (1988) "The Procrastination of Everyday Life", *Journal of Journal of Research In Personality* 22.

Moleong, Lexy J., (1993), *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Munawaroh, M, Laely, Alhadi, Said., Wahyu N.E. Saputra, (2017), Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2.

Muyana, Siti., (2018), Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (1).

Nuggrasanti, Renni, (2006), Jurnal Locus Of Control Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Provitae Vol 2 No 1*.

Piers Steel, "The Nature of Procrastination: Meta-analitic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure "(*Journal of Psychological Bulletin*) Diakses Pada Tanggal 10 Maret 2017.

Rothblum, Solomon & Murakami, Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology*.

Sadikin, A., & Hamidah, A, *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid 19: (Online Learning in the Middle of the Covid 19 Pandemic)*, *Biodik*, 6 (2), 2020.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L, (2007), Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination, *Journal of Educational Psychology*.

Syafrizal, dkk, (2020), Pedoman Umum Menghadapi Pandemi covid-19 Bagi Pemerintah Daerah, Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen (online), (diakses pada; 5 Juni 2021)

Xu, Z, Just, (2016), Do It! Reducing Academic Procrastination of Secondary Student, *Intervention in School and Clinic*.

Yulianto, E, Cahyani, P.D., & Silvianita, S, (2020), Perbandingan Kehadiran Sosial Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp Group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajaran Pada Masa Pandemik Covid-19, *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi pendidikan (JARTIKA)*.

Zahrotunni'mah, (2020), Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Virus Corona Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i* Vol. 7 No 3.