

**Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa**

**Tasya Rizky Yuniar<sup>1</sup>**  
**Yusi Riksa Yustiana<sup>2</sup>**  
**Dodi Suryana<sup>3</sup>**

**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan tantangan signifikan dalam proses pembelajaran mahasiswa, yang dapat berdampak negatif pada aktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi aspek-aspek perilaku prokrastinasi yang mungkin muncul pada mahasiswa, serta untuk mengatasi dan menangani prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif melalui survei deskriptif, melibatkan 209 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, angkatan 2020, 2021, dan 2022. Pengukuran tingkat prokrastinasi akademik mencakup aspek gangguan perhatian, keyakinan psikologis terhadap kemampuan, inisiatif personal, keterampilan mengatur waktu, faktor sosial prokrastinasi, dan kemalasan. Skala yang digunakan untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi akademik adalah penskalaan model Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia, yang diwakili oleh 209 mahasiswa, berada pada kategori sedang. Mayoritas mahasiswa, sebanyak 90% atau 188 orang, memiliki tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Sedangkan, 2% atau 5 mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang signifikan pada tingkat kecenderungan tinggi, dan 8% atau 16 mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang minimal pada tingkat kecenderungan rendah.

*Kata Kunci: prokrastinasi akademik, mahasiswa, perguruan tinggi, bimbingan dan konseling*

***Guidance and Counseling For Academic Procrastination Behavior in College Students******Abstract***

*Academic procrastination represents a significant challenge in the students' learning process, potentially having negative impacts on academic activities and psychological well-being. This research aims to understand the level of academic procrastination experienced by students in the Guidance and Counseling Program. Additionally, the study seeks to explore various aspects of procrastination behavior that may arise in students and to address and manage academic procrastination. The research employs a quantitative method through a descriptive survey, involving 209 students from the Guidance and Counseling Program at the Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia, from the cohorts of 2020, 2021, and 2022. The measurement of the level of academic procrastination includes aspects of attention distractions, psychological beliefs regarding capabilities, personal initiative, time management skills, social factors contributing to procrastination, and laziness. The Likert scale model is used to measure the tendency of academic procrastination. The results of the study indicate that overall, the tendency towards academic procrastination among students in the Guidance and Counseling Program at Universitas Pendidikan Indonesia, represented by 209 students, is generally categorized as moderate. The majority of students, comprising 90% or 188 individuals, exhibit a moderate tendency towards academic procrastination. In contrast, 2% or 5 students display significant academic procrastination behavior with a high tendency, while 8% or 16 students exhibit minimal academic procrastination behavior with a low tendency.*

*Keywords: academic procrastination, college students, higher education, guidance and counseling*

---

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, tasyarizky@upi.edu

<sup>2</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, yusiriksa@upi.edu

<sup>3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, dodisuryana@upi.edu

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merujuk kepada individu yang mengejar pendidikan tinggi di institusi seperti universitas atau institut. Sesuai dengan definisi dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat (1) tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa dijelaskan sebagai peserta didik pada tingkat pendidikan tinggi. Dalam konteks perkembangan, menurut Hurlock (2012), mahasiswa dapat dianggap sebagai bagian dari dewasa awal, yakni usia antara delapan belas hingga empat puluh tahun.

Mahasiswa, selain dapat mencapai perkembangan optimal dan membentuk sikap yang baik, juga mampu mencapai tingkat kematangan dalam mengelola emosi mereka (Hurlock, 2012). Santrock (2012) menjelaskan bahwa individu pada tahap dewasa awal, termasuk mahasiswa sarjana yang umumnya berusia delapan belas hingga dua puluh lima tahun, memiliki kesempatan besar untuk mengatur kehidupan mereka secara mandiri, menyelesaikan tugas, dan memiliki kemampuan berpikir logis, abstrak, idealistis, bertanggung jawab, serta dapat membedakan antara hal yang baik dan buruk.

Dalam konteks lingkungan perguruan tinggi yang berperan sebagai akademisi, mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Secara umum, tugas-tugas dalam ranah akademik tidak terpisahkan dari instruksi dan penugasan yang diberikan oleh pengajar atau dosen, sehingga mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Selain menghadapi tugas dan kesulitan dalam mengelola waktu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai faktor pemicu stres, seperti tenggat waktu proyek atau tekanan jadwal akademik. Setiap mahasiswa diwajibkan menyelesaikan masa studi yang telah ditetapkan oleh universitas. Beberapa mahasiswa melihat tuntutan akademik sebagai suatu tantangan, sementara ada yang menganggapnya sebagai hambatan yang perlu dihindari (Misra & Castillo, 2004). Sikap menghindari tugas ini sering disebut sebagai perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas atau pekerjaan (Ferrari, 1995). Seseorang yang sering melakukan penundaan, atau yang disebut prokrastinator, sering dianggap kurang peduli terhadap kualitas pekerjaan dan memiliki kemampuan kognitif

yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan yang tidak menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi di konteks akademik diartikan sebagai penundaan saat memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk mungkin kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan studi mereka, sehingga mereka cenderung terus menunda-nunda kewajiban tersebut.

Prokrastinasi dalam konteks tugas-tugas akademik, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik, merupakan salah satu varian dari prokrastinasi umum, yang dapat mengakibatkan masalah dalam mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas, menuntaskan proyek, dan sebagainya. 'Procrastination' akademik, juga disebut sebagai 'prokrastinasi akademik', mencerminkan kebiasaan menunda-nunda tugas dan tanggung jawab terkait kegiatan akademik di sekolah, seringkali dilakukan hingga menit-menit terakhir (Sepehrian & Jabari, 2011).

Ferrari dan Morales (2007) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada peserta didik karena menyebabkan banyak waktu yang terbuang tanpa hasil yang memuaskan. Tice dan Baumeister (1997) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres dan berpengaruh pada kesehatan psikologis seseorang. Individu yang sering menunda-nunda pekerjaan akan menghadapi tenggat waktu, yang dapat menjadi beban tambahan yang menyebabkan stres. Prokrastinasi akademik dianggap sebagai masalah serius karena dapat berakibat pada konsekuensi emosional seperti rasa kesal, penyesalan, putus asa, serta menyalahkan diri sendiri atau self-blame. Sementara itu, konsekuensi fisik dari perilaku prokrastinasi meliputi hubungan yang buruk dengan lingkungan sekitar, penurunan kemajuan akademik dan pekerjaan, serta kehilangan peluang (Burka dan Yuen, 1983).

### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merujuk pada kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Kata "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin, yaitu "*procrastination*," yang berakar pada kata Latin "*procrastinat*-" yang berarti "ditangguhkan hingga besok," berasal dari kata kerja Latin "*procrastinare*." Kata ini terbentuk dari gabungan "pro-" yang berarti "ke depan" dan "*crastinus*" yang berarti "milik besok,"

menggambarkan tindakan menunda atau menanggguhkan sesuatu (Knaus, 2010). Ferrari (1995) memberikan definisi tambahan untuk prokrastinasi, menggambarkannya sebagai penghentian sengaja dari melakukan sesuatu yang sering disertai dengan ketidaknyamanan terhadap tugas yang harus dilakukan. Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk saat menyelesaikan tugas. Ferrari dalam literatur menitikberatkan pada dimensi perilaku menunda-nunda. Perilaku prokrastinasi pada individu dapat menghambat perkembangan mereka baik dalam aspek akademis maupun non-akademis, dan mengalami kerugian dalam hal peluang. Pychyl (2013) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan yang dilakukan secara sukarela, meskipun individu menyadari bahwa hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pada kinerja tugas atau bahkan pada perasaan individu terhadap tugas atau diri mereka sendiri.

### **Aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1995) menyatakan bahwa terdapat beberapa komponen atau aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, yang melibatkan keterlambatan atau kelambanan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, jarak waktu antara perencanaan dan pelaksanaan aktual, dan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Sementara itu, McCloskey (2011) menguraikan enam aspek dari prokrastinasi akademik, yang dibagi menjadi berikut.

- a) Gangguan perhatian, prokrastinator cenderung mengalihkan perhatian mereka pada hal-hal lain yang dianggap menarik dan menyenangkan, sering kali menghindari tugas akademik yang diberikan oleh guru atau dosen. Meskipun terlibat dalam aktivitas yang dianggap menyenangkan, kenyataannya aktivitas tersebut justru dapat menjadi penghambat bagi prokrastinator untuk menyelesaikan tugasnya. Meskipun menyadari bahwa kegiatan tersebut sebenarnya dapat menyulitkan mereka menyelesaikan tugas, prokrastinator tetap menikmatinya.
- b) Keyakinan psikologis terhadap kemampuan, prokrastinator memiliki keyakinan psikologis terhadap kemampuannya sendiri, yaitu percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dan belajar efektif dalam tekanan. Hal ini tercermin dalam kecenderungan prokrastinator untuk menyelesaikan tugas mereka sedekat mungkin dengan batas waktu pengumpulan atau sebelum ujian dimulai. Meskipun tindakan ini dilakukan di bawah tekanan, prokrastinator meyakini bahwa mereka dapat berhasil menangani situasi tersebut.
- c) Kurang inisiatif, prokrastinator memiliki kecenderungan untuk lebih mengandalkan motivasi eksternal daripada motivasi internal.
- d) Kesulitan mengatur waktu, prokrastinator menunjukkan perbedaan antara perilaku yang sebenarnya dan niat mereka, yang disebabkan oleh kesulitan dalam membagi dan mengatur waktu. Ciri khas dari prokrastinator adalah kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif.
- e) Faktor sosial, dalam kondisi stres, prokrastinator cenderung memilih untuk bersosialisasi dengan teman-teman dan terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas mereka.
- f) Kemalasan, merupakan cerminan kecenderungan untuk mengabaikan tugas atau pekerjaan, bahkan jika secara fisik mampu menyelesaikan tanggung jawab tersebut dan menyadari bahwa mereka seharusnya menyelesaikannya sebelum tenggat waktu.

### **Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Pendidikan Tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berada setelah pendidikan menengah, melibatkan berbagai program seperti diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis. Perguruan Tinggi, sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 4 tahun 2014, melaksanakan pendidikan berlandaskan kebudayaan bangsa Indonesia. Bimbingan dan konseling memainkan peran integral dalam sistem pendidikan tinggi, melibatkan aspek manajemen, kepemimpinan, instruksional, dan pendidikan.

Meskipun memiliki ruang lingkup yang berbeda, komponen-komponen Bimbingan dan Konseling saling mendukung, dengan tujuan mencapai keseluruhan tujuan pendidikan. Dalam konteks akademik, layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran sentral dalam

mendukung peserta didik mencapai tugas terkait pengembangan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang oleh karena itu, Bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan tinggi memberikan dampak positif pada perkembangan akademik dan pribadi peserta didik.

Bimbingan dan konseling juga memegang peranan krusial dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui identifikasi akar permasalahan prokrastinasi, pengembangan strategi manajemen waktu, dan peningkatan motivasi belajar, layanan Bimbingan dan Konseling membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik. Sebuah studi yang dimuat dalam jurnal "*Cognitive Behaviour Therapy*" oleh Rozental, Carlbring, & Andersson (2015) menyoroti bahwa intervensi kognitif perilaku yang dilakukan melalui bimbingan dan konseling dapat efektif mengurangi tingkat prokrastinasi.

Pendekatan CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) difokuskan pada pengenalan pola pikir dan perilaku yang mendorong prokrastinasi, serta membantu mahasiswa mengubah pola pikir dan perilaku tersebut. Selain itu, penelitian oleh Glick & Orsillo (2015), yang terdokumentasi dalam "*Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*," menyoroti peran terapeutik konseling dalam mengidentifikasi dan mengatasi kecemasan, perfeksionisme berlebihan, atau masalah psikologis lain yang mungkin menjadi pemicu prokrastinasi. Berdasarkan penelitian oleh Rozental et al. (2015) dan Glick & Orsillo (2015), dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik melalui intervensi kognitif perilaku dan dukungan psikologis.

## METODOLOGI

Penelitian menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian menggunakan teknik pengumpulan data berupa survei deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Survei ini melibatkan penggunaan kuesioner atau daftar pertanyaan yang disebarluaskan kepada responden.

Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, yang masih terdaftar di Program Studi Bimbingan dan

Konseling Universitas Pendidikan Indonesia pada angkatan 2020, 2021, dan 2022, dengan jumlah total 209 mahasiswa. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang diambil dari McCloskey (2011) dan disusun oleh Pratama (2020). Aspek-aspek yang diukur melibatkan gangguan perhatian, keyakinan psikologis terhadap kemampuan, inisiatif personal, keterampilan mengatur waktu, faktor sosial, dan kemalasan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik deskriptif, mencakup perhitungan nilai rata-rata, median, modus, presentase, dan standar deviasi. Perangkat lunak yang digunakan dalam analisis data adalah IBM SPSS 22.0 for Windows dan Microsoft Excel 2016.

## HASIL PENELITIAN

Tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa program sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2020, 2021, dan 2022 diungkap menggunakan skala prokrastinasi akademik yang merupakan pengembangan skala yang didasarkan pada aspek prokrastinasi akademik yang dikutip dari McCloskey (2011) oleh Pratama (2020), yang meliputi aspek: gangguan perhatian, keyakinan psikologis tentang kemampuan, inisiatif personal, keterampilan pengaturan waktu, faktor sosial, dan faktor kemalasan. Tingkat kecenderungan prokrastinasi lalu diketahui dengan cara menghitung mean dan SD dari hasil olah data.

Berikut adalah gambaran umum tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik yang disajikan dalam tabel.

<u>N</u>	<u>Mean</u>	<u>Median</u>	<u>Mode</u>	<u>SD</u>
209	101.57	102	108	14.19

Tabel 1. Gambaran Umum Tingkat Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil data dari 209 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, ditemukan nilai mean atau skor rata-rata sebesar 101,57. Hal ini mengindikasikan bahwa skor berada dalam rentang  $82 \leq X < 128$ , dengan standar deviasi sebesar 14,19, skor

minimal 48, dan skor maksimal 144. Dari analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Presentase mahasiswa dengan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik kategori sedang mencapai 90% (188 mahasiswa), sementara tingkat kecenderungan tinggi hanya mencakup 2% (5 mahasiswa) yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik signifikan, dan tingkat kecenderungan rendah mencapai 8% (16 mahasiswa) menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang minimal.

Prokrastinasi pada tingkat sedang mencirikan kecenderungan untuk menunda tugas dan belajar, namun tidak sampai memberikan dampak signifikan terhadap nilai. Sebuah penelitian oleh Hailikari et al. (2021) mengungkapkan bahwa prokrastinasi pada tingkat sedang dapat terkait dengan kinerja akademik yang rendah, peningkatan tingkat stres, dan kesehatan mental yang lebih buruk. Alasan prokrastinasi pada tingkat sedang dapat bervariasi, termasuk rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam pengaturan diri dan manajemen waktu, faktor psikologis seperti prioritas pada suasana hati jangka pendek daripada pencapaian jangka panjang, serta faktor lingkungan dan situasional seperti kurang minat pada suatu tugas atau persepsi bahwa tugas itu membosankan (Zarrin et al., 2020). Penting untuk mengatasi prokrastinasi pada tingkat sedang guna mencegah perilaku menunda yang dapat berkembang menjadi prokrastinasi yang lebih parah, serta untuk menjaga keberhasilan akademis dan kesejahteraan mental.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, dapat ditempuh berbagai strategi untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi. Salah satu pendekatan efektif adalah melalui konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi tinggi berinteraksi, berdiskusi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari sesama anggota kelompok. Ini dapat membantu memperluas wawasan, memperoleh perspektif baru, dan memberikan dukungan kepada mahasiswa yang mengalami masalah serupa.

Beberapa teknik konseling kelompok yang dapat diterapkan untuk menangani prokrastinasi melibatkan pendekatan *Self-Regulated Learning*. Pendekatan ini

memungkinkan peserta didik mengatur, memantau, dan mengendalikan aspek kognitif, perilaku, dan motivasi mereka. Teknik *self-instruction* merupakan salah satu metode yang dapat membantu individu mengembangkan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Penelitian oleh Asri & Kadafi (2020) menunjukkan bahwa kombinasi teknik *self-instruction* dengan konseling kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik hingga 27% hingga 30%.

Selain itu, teknik *Cognitive Restructuring* juga dapat digunakan dalam konseling kelompok. Teknik ini berfokus pada modifikasi pemikiran dan keyakinan negatif atau irasional yang dapat mengatasi prokrastinasi akademik. Penerapan *cognitive restructuring* dalam konteks konseling kelompok bertujuan membantu peserta didik mengenali dan mengubah pemikiran negatif terkait tugas akademik dan tenggat waktu, dengan harapan dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Nufi et al. (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok *self-instruction* dengan pendekatan *Structured Learning Approach* (SLA) efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## KESIMPULAN

Hasil temuan menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori sedang. Mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, yakni kecenderungan untuk menunda tugas akademik sampai batas tertentu, tetapi masih mampu menyelesaikannya dalam tenggat waktu yang ditentukan. Penelitian ini juga mengungkap tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh McCloskey. Data dan temuan yang dihasilkan dari penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman terhadap dinamika prokrastinasi akademik pada tingkat mahasiswa. Selain itu, penelitian diharapkan membuka peluang untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif di lingkungan akademik, sehingga dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan kinerja akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112-121. <https://core.ac.uk/download/pdf/354310109.pdf>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ferrari, J.R., & Morales, J.F.D. (2007). Perceptions of self-concept and selfpresentation by procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17549881>
- Ferrari, JR. Johnson, JI & McCown, WG. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400–409. <https://doi.org/10.1037/xge0000050>
- Hailikari, T., Katajavuori, N. & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Soc Psychol Educ* 24, 589–606 <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
- Knaus, W. (2010). End Procrastination Now! Get It Done With a Proven Psychological Approach. The McGraw-Hill Companies.
- McCloskey, J. (2012). *Academic Procrastination: the development of a scale*. Lambert Academic Publishing.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Thesis. <http://hdl.handle.net/10106/9538>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11, 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228-234.
- Pratama, (2020) *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Resimen Mahasiswa di Teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah*. Under Graduates thesis, Unnes.
- Pychyl, T. A. (2013). *The procrastinator's digest: A Concise Guide to Solving The Procrastination Puzzle*. Canada: Howling Pines Publishers.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808–824. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Santrock, J. W. (2012). *LifeSpan Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1* (13). Jakarta: Erlangga.

- Sepehrian, F., & Jabari L. J. (2011). The effect of copying styles and gender on academic procrastination among university students. *Journal of Basic & Applied Scientific Research*, 1(12), 2987–2993. Retrieved from [https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201\(12\)2987-2993,%202011.pdf](https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201(12)2987-2993,%202011.pdf)
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458.
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.