

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK  
MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa S1 BK FIP UNP)*

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*

**Dosen Pembimbing:**

1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.
2. Dra. Zikra, M.Pd., Kons.



**Oleh:**

**Ramayulis**  
**1200533/2012**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

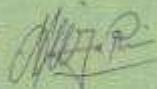
FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASINASI AKADEMIK  
MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN  
DAN KONSELING  
(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa S1 BK FIP UNP)

Nama : Ramayulis  
NIM : 1200533  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.  
NIP. 19551109 198103 2 003

Pembimbing II,



Dra. Zikra, M.Pd., Kons.  
NIP. 19591130 198503 2 003

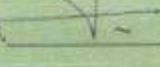
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa  
dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling  
(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa S1 BK FIP UNP)  
Nama : Ramayulis  
NIM : 1200533  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Zikra, M.Pd.,Kons.	2. 
3. Anggota	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Mursyid Ridha., S.Ag., M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Ifdil., S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons.	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016  
Yang Menyatakan,



**Ramavulis**  
1200533/2012

## ABSTRAK

**Judul** : **Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa S1 BK FIP UNP)**

**Peneliti** : **Ramayulis**

**Pembimbing** : **1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.**  
**2. Dra. Zikra, M.Pd., Kons.**

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh individu dalam mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Mahasiswa ada yang sering melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik sangat merugikan mahasiswa dan menghambat kesuksesan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP.

Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian berjumlah 91 orang mahasiswa S1 BK FIP UNP yang melakukan prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi. Sampel penelitian berjumlah 91 orang yang diperoleh dengan teknik total sampling. Alat pengumpulan data dengan menggunakan instrumen model skala Guttman. Data dianalisis persentase dengan bantuan program *Microsoft Office Excel*.

Hasil penelitian mengungkapkan: (1) faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP yang bersumber dari internal banyak dialami oleh mahasiswa, yaitu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan, *self regulation*, kecemasan, motivasi, dan kontrol diri dan (2) faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP yang bersumber dari eksternal cukup banyak dialami oleh mahasiswa, yaitu yang berkaitan dengan pola asuh orangtua dan lingkungan yang rendah pengawasan.

Disarankan kepada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik untuk berusaha mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengikuti layanan yang diberikan oleh dosen PA/Konselor agar mencapai kesuksesan akademik. Kepada dosen PA/Konselor agar memberikan layanan bimbingan dan konseling serta bekerja sama dengan semua pihak yang terkait untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas nikmat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”**. Shalawat beserta salam peneliti ucapkan kepada Nabi besar Muhammad S.A.W. yang telah mengangkat derajat umatnya dari lembah kebodohan kepada dunia penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Dalam hal ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan proposal penelitian ini. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan sebagai dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Ibu Syahniar, MP.d., Kons. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberi izin peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., Bapak Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd., dan Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberi kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Jurusan BK yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan dan arahan selama proses perkuliahan di Jurusan BK FIP UNP.
5. Staf Tata Usaha Jurusan BK dan UPBK Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi dan data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Teristimewa untuk kedua orangtua tercinta, Ayah Edi April dan Ibu Yuliana beserta adik-adik dan seluruh anggota keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan 2011, 2012, 2013, 2014 dan Kakak senior S2 jurusan BK yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah ikut membantu peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu namanya. Mudah-mudahan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Peneliti menyadari masih adanya kekurangandalan penulisan skripsi ini. Untuk itu dengan kerendahan hati peneliti menerima setiap saran dan koreksi demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang,        Agustus 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Asumsi Penelitian .....	9
G. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi Akademik.....	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
2. Aspek Prokrastinasi.....	13
3. Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	14
4. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik .....	15
5. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	16
6. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	19
7. Akibat Prokrastinasi Akademik .....	24
8. Upaya dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik .....	25
B. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling .....	27
C. Kerangka Konseptual .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel .....	37

C. Jenis dan Sumber Data .....	39
D. Definisi Operasional.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	43
G. Tahap Penelitian.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling .....	75
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
<b>KEPUSTAKAAN</b> .....	85
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Skor Jawaban Instrumen Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik...	41
3. Kisi-kisi Instrumen Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	43
4. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian.....	48
5. Interval Skor Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Secara Keseluruhan .....	48
6. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Variabel Faktor Internal .....	48
7. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Variabel Faktor Eksternal .....	48
8. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Kondisi Kesehatan.....	49
9. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator <i>Self Regulation</i> .....	49
10. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Kecemasan.....	50
11. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Motivasi.....	50
12. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Kontrol Diri .....	50
13. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Pola Asuh Orangtua.....	51
14. Interval Skor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Sub Indikator Lingkungan yang Rendah Pengawasan ...	51
15. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Secara Keseluruhan.....	
16. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Secara Keseluruhan Dilihat dari Faktor Internal dan Eksternal.....	53

17. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dari Segi Internal .....	54
18. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dari Segi Internal Berdasarkan Sub Indikator.....	55
19. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terkait dengan Kondisi Kesehatan .....	56
20. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terkait dengan <i>Self Regulation</i> .....	57
21. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terkait dengan Kecemasan .....	59
22. Faktor Penyebab prokrastinasi Akademik Terkait dengan Motivasi.....	60
23. Faktor Penyebab Prokrastinasi Terkait dengan Kontrol Diri.....	62
24. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik dari Segi Eksternal.....	63
25. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik dari Segi Eksternal Berdasarkan Sub Indikator .....	64
26. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terkait dengan Pola Asuh Orangtua .....	65
27. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terkait dengan Lingkungan yang Rendah Pengawasan.....	66
28. Rekapitulasi Data Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	88
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	97
3. Instrumen Penelitian.....	99
4. Pengolahan Data Prokrastinasi Akademik.....	104
5. Pengolahan Data Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik...	116
6. Surat Izin Penelitian.....	130

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu cara mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang dapat bersaing dengan bangsa lain dengan mengoptimalkan potensi yang dimiliki yaitu melalui pendidikan.

Pendidikan Nasional Indonesia bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kemampuan, keterampilan serta kepribadian warga negara Indonesia. Hal ini ditegaskan dalam pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menjelaskan:

fungsi dan tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Untuk mencapai tujuan pendidikan dapat dilakukan melalui pendidikan formal dan non formal. Salah satu jenjang pendidikan formal adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan lanjutan setelah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Perguruan tinggi yang nantinya akan melahirkan mahasiswa yang kreatif, inovatif, mandiri serta mampu untuk mengembangkan ilmu dan profesional sesuai dengan bidang keilmuannya. Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah salah satu pencapaian yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa yaitu: (1) pendidikan dan pengajaran, (2) penelitian dan

pengembangan, dan (3) pengabdian kepada masyarakat. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berkenaan dengan pendidikan dan pengajaran, sebagai peserta didik di perguruan tinggi mahasiswa tidak terlepas dari kegiatan belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas kuliah. Dalam mengikuti proses belajar di perguruan tinggi dan memenuhi tugas-tugas kuliah, tidak semua mahasiswa bisa mengatur waktu belajar yang baik, efektif dan efisien. Akibat dari pengaturan waktu belajar yang tidak baik ini banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Perilaku menunda-nunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas disebut “prokrastinasi”. Rumiani (2006:38) menjelaskan prokrastinasi adalah perilaku menunda untuk memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu kegiatan, dan prokrastinasi yang dilakukan di lingkungan akademik yang berkenaan dengan tugas-tugas akademik disebut prokrastinasi akademik.

M.B. Hill, dkk (dalam Edwin dan Sia, 2007:353) mengungkapkan beberapa penelitian yang dilakukan di luar negeri, dari 500 mahasiswa yang diteliti, 50% melakukan prokrastinasi dan 150 dosen yang diteliti, 30% melakukan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Edwin dan Sia (2007) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya ditemukan 30,9% dari 295 mahasiswa berada pada tingkat *high* sampai dengan *very high procrastinator*, dan 26,8% berada pada tingkat *low* sampai dengan *very low procrastinator*.

Khairul dan Eva (2014:117) mengungkapkan perilaku prokrastinasi akademik ini juga dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Kanjuruhan Malang. 80% mahasiswa memilih mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen ketika mendekati *deadline*, 10% mahasiswa menyiapkan tugas sebelum *deadline* mendekati, dan 10% mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan tugas jika tidak memiliki waktu luang karena banyaknya kegiatan yang diikuti. Dari hasil penelitian ini terungkap bahwa prokrastinasi tidak hanya dilakukan mahasiswa di luar negeri, tetapi mahasiswa di Indonesia juga melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang oleh Dilla Syafni (2014) menunjukkan prokrastinasi akademik mahasiswa berkenaan dengan: (1) tugas menulis berada pada kategori sedang dengan presentase 39%, (2) tugas belajar menghadapi ujian berada pada kategori sedang dengan presentase 41,5%, (3) tugas membaca berada pada kategori tinggi dengan presentase 36,6% (4) tugas administratif berada pada kategori sedang dengan presentase 32,9%, (5) tugas kehadiran berada pada kategori sedang dengan persentase 32,9%, dan (6) tugas akademik secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase 45,1%. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Negeri Padang oleh Silfia Veronica (2012) terungkap prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa berada pada kategori

tinggi yaitu dengan persentase 56,36%. Dari hasil penelitian yang dilakukan terungkap masih banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik.

Wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 9, 10, 11 November 2015 terhadap 21 orang mahasiswa S1 BK FIP UNP yang terdiri dari angkatan 2012, 2013, dan 2014 ditemukan 5 orang mahasiswa yang jarang dalam menunda memulai dan menyelesaikan tugas kuliahnya, 16 orang lainnya sering menunda melakukan tugas kuliah dan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya: malas, kurangnya buku referensi, masih lamanya rentang waktu pengumpulan tugas, tidak mengerti dengan materi yang ditugaskan, takut tugas yang dikerjakan salah, koleksi buku perpustakaan yang tidak lengkap, sibuk karena mengikuti organisasi kampus, baik organisasi selingkup Jurusan, Fakultas, Universitas ataupun UKM, kecanduan *game*, bosan dengan tugas yang selalu sama setiap minggunya, kelelahan, dan *mood* yang kurang baik untuk mengerjakan tugas.

Peneliti juga melakukan pengamatan pada awal Oktober 2015 sampai 19 November 2015 terhadap mahasiswa S1 BK FIP UNP. Dari pengamatan peneliti masih adanya mahasiswa yang terlambat mengikuti perkuliahan. Terlambat dalam mengikuti perkuliahan termasuk pada jenis prokrastinasi akademik pada tugas kehadiran. Di dalam kelas salah satu mata kuliah ada seorang mahasiswa yang berani meniru tanda tangan

dosen, ini karena tidak pernah mengumpulkan tugas tepat waktu. Pada mata kuliah yang lain banyak mahasiswa yang membuat tugas 10 menit sebelum dosen pembina mata kuliah tersebut masuk. Di perpustakaan masih banyaknya mahasiswa yang terlambat mengembalikan buku. Hal ini termasuk prokrastinasi akademik dalam tugas administratif. Solomon dan Rothblum (dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S., 2010:157) mengemukakan tugas yang sering diprokrastinasi mahasiswa, yaitu tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan berbagai faktor penyebab, yang terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi rasa malas, rasa takut, dan *mood* yang kurang baik mengerjakan tugas dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternal meliputi tidak memiliki buku referensi, koleksi buku pustaka yang tidak lengkap, dan sibuk mengikuti kegiatan kemahasiswaan. M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. (2010:163-166) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Hasil penelitian yang dilakukan Afsony Dwi Mulyono (2012) pada mahasiswa Psikologi Universitas IAIN Sunan Ampel Surabaya

menunjukkan karakteristik mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi berupa kurang mampu mengatur waktu dengan baik, keras kepala, menganggap dirinya terlalu sibuk untuk mengerjakan tugas, melakukan suatu penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan serta mempunyai rasa percaya diri yang rendah. Sesuai dengan pendapat Santrock (2009:235) ciri-ciri seseorang melakukan prokrastinasi akademik mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi, menghabiskan waktu berjam-jam dengan melakukan hal yang lebih menyenangkan, dan menyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan.

Perilaku prokrastinasi berdampak negatif terhadap mahasiswa, prokrastinasi akan mengakibatkan rendahnya prestasi akademik, menarik diri, dan lamanya masa studi. Penelitian yang dilakukan oleh Zikri Isnaini Syofyan (2014) terungkap bahwa terdapat dampak yang signifikan dari Prokrastinasi Akademik terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa di Teknik Elektro Industri UNP Angkatan 2010. Prokrastinasi akademik yang rendah memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap meningkatnya kepuasan hidup mahasiswa Teknik Elektro Industri UNP angkatan 2010, yaitu sebesar 38,7%. Dampak yang paling besar terdapat pada aspek menghargai hidup sebagai sesuatu yang berarti dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada kehidupannya sebanyak 60,9%.

Banyak dampak yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi, Wieber dan Gollwitzer (dalam Chrisoula Andreou, 2010:185)

mengungkapkan “*procrastination is a widespread phenomenon with potentially severe consequences, such as dropping out of school, compromised health, divorce and job loss*”. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan di lingkungan akademik salah satu akibatnya dikeluarkan dari sekolah atau sering disebut dengan istilah *Drop Out (DO)*. Akibat lainnya yaitu lamanya masa studi, rendahnya prestasi akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, hasil wawancara dan observasi yang telah dikemukakan sebelumnya terungkap masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan tingginya tingkat prokrastinasi mahasiswa. Tingginya tingkat prokrastinasi mahasiswa ini disebabkan oleh berbagai faktor, apabila hal ini terus dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi mahasiswa dan lembaga perguruan tinggi. Langkah awal mengatasi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa adalah dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi mahasiswa. Oleh sebab itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “**Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Adanya mahasiswa yang malas dalam membuat tugas.
2. Adanya mahasiswa yang tidak menyukai tugas yang diberikan oleh dosen.

3. Adanya mahasiswa yang menunda-nunda tugas karena tidak memiliki buku referensi.
4. Adanya mahasiswa yang tidak mengerti dengan tugas diberikan dosen, sehingga tugas tidak dikerjakan.
5. Adanya mahasiswa yang mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen ketika mendekati *deadline*.
6. Adanya mahasiswa yang tidak mampu mengatur dengan baik dalam menyelesaikan tugas.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti menetapkan batasan-batasan masalah sebagai berikut.

1. Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dilihat dari faktor internal.
2. Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dilihat dari faktor eskternal.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dilihat dari faktor internal?
2. Bagaimana faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dilihat dari faktor eksternal?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari faktor internal.
2. Mendeskripsikan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari faktor eksternal.

### **F. Asumsi**

Asumsi pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Prokrastinasi yang dialami oleh seseorang disebabkan oleh faktor yang berasal dari internal dan eksternal dirinya.
2. Mahasiswa bertanggung jawab untuk menyelesaikan dan mengerjakan tugas-tugas kuliah.
3. Tidak semua mahasiswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik.

### **G. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kajian ilmu teori psikologi khususnya mengenai prokrastinasi akademik dan faktor-faktor penyebabnya.

- b. Dapat dijadikan kajian dasar bagi peneliti selanjutnya yang menaruh perhatian tentang prokrastinasi akademik.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak Jurusan Bimbingan dan Konseling mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa dan faktor-faktor penyebabnya.
- b. Kepada mahasiswa diharapkan mendapatkan informasi mengenai prokrastinasi akademik dan faktor-faktor penyebabnya agar mahasiswa dapat menghindari prokrastinasi akademik.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Prokrastinasi Akademik**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare* yang artinya menunda hingga esok hari. *Procrastinare* berasal dari dua kata yaitu *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang berarti menjadi esok hari. Kata Prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary* berarti perilaku menunda melaksanakan tugas dan dikerjakan pada waktu lain (Burka dan Yuen, 2008:6). *The Oxford English Reference Dictionary* (dalam Edwin dan Sia, 2007:352) menjelaskan “prokrastinasi adalah perilaku menunda mengerjakan sesuatu tanpa alasan yang jelas”.

Menurut Glenn (dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., 2010:151) “prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang Prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya”. Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Sementara itu, Millgram (Dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., 2010:153) mengatakan bahwa:

prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (a) suatu perilaku yang melibatkan unsur-unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (b) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jaul, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda dalam memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dilakukan berulang-ulang dan sengaja dengan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat.

Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Rumiani (2006:38) mengatakan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dan berhubungan dengan penundaan penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Rumiani, Nela, dkk (2013:1) menjelaskan “prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh individu dalam mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik.

## 2. Aspek Prokrastinasi

Edwin dan Sia (2007:357) membagi aspek prokrastinasi akademik menjadi 4 bagian, yaitu: (a) *perceived time*, (b) celah antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap*, (c) *emotional distress*, dan (d) *perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan.

### a. *Perceived time*

*Perceived time* ini maksudnya adalah seseorang yang tidak bisa menepati *deadline*. Pada aspek ini prokrastinator menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena tidak berhasil memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

### b. *Intention-action gap*

*Intention-action gap* disebut juga celah keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dan perilaku terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau mahasiswa tersebut sangat ingin mengerjakan tugasnya.

### c. *Emotional distress*

Wujud dari *emotional distress* ini adalah rasa cemas saat melakukan penundaan tugas. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan kecemasan dalam diri prokrastinator.

### d. *Perceived ability*

*Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Keraguan akan kemampuan dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

### 3. Bentuk Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2010:154) bentuk prokrastinasi ada dua yaitu sebagai berikut.

a. Prokrastinasi fungsional (*Functional procrastination*)

Prokrastinasi fungsional merupakan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

b. Prokrastinasi disfungsional (*Disfunctional procrastination*)

Prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi disfungsional berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah penundaan dalam mengambil keputusan. *Decisional procrastination* berkaitan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Pada *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah penundaan dalam perilaku yang terlihat. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit. *Avoidance procrastination* berkaitan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness*.

#### **4. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik**

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S., 2010:157) enam area akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar adalah sebagai berikut.

a. Tugas mengarang/menulis

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ulangan mingguan.

c. Tugas Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

d. Kerja administratif

Kerja tugas administratif seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta pratikum, dan sebagainya.

e. Tugas Kehadiran

Tugas kehadiran yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Tugas akademik secara keseluruhan

Tugas akademik secara keseluruhan merupakan menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Menurut Green (dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S., 2010:157) “jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik”. Jadi dapat disimpulkan jenis tugas pada prokrastinasi akademik adalah semua tugas yang berhubungan dengan tugas akademik meliputi, tugas mengarang/menulis, tugas belajar sebelum menghadapi ujian, tugas kehadiran, tugas membaca, tugas administratif dan tugas akademik secara keseluruhan.

## 5. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk (dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S., 2010:158-159) menjelaskan suatu perilaku prokrastinasi akademik dapat terlihat dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri sebagai berikut.

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang prokrastinator mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, prokrastinator tersebut menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia lakukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Ciri-ciri seseorang melakukan prokrastinasi akademik menurut Santrock (2009:235-237) adalah sebagai berikut.

- a. Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi.
- b. Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang.
- c. Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan komputer dan menjelajahi internet.
- d. Menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang saja atau buruk adalah dapat diterima.
- e. Melakukan substitusi aktivitas yang berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah.
- f. Meyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan.
- g. Mendramatisasi komitmen terhadap sebuah tugas daripada melakukannya.

h. Giat hanya pada bagian dari tugas, seperti menulis dan menulis kembali paragraf pertama dari sebuah makalah, tetapi tidak pernah sampai kepada pokok.

i. Menjadi lumpuh ketika harus memilih antara dua alternatif.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat Ferrari dan Santrock, Burka dan Yuen (2008:8) menjelaskan ciri-ciri seorang procrastinator adalah sebagai berikut.

a. Procrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.

b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan bukanlah masalah

c. Menunda tugas berulang-ulang.

d. Procrastinator sulit dalam mengambil keputusan.

Jadi, dapat disimpulkan ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

## **6. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., 2010: 163-166).

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan prokrastinasi. Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan tubuh, misalnya kelelahan. Seseorang yang kelelahan lebih cenderung untuk melakukan prokrastinasi.

2) Kondisi psikologis individu

Kepribadian individu yang dapat memicu terjadinya perilaku prokrastinasi diantaranya *self regulation*, tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, motivasi dan rendahnya kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

1) Kondisi Keluarga

Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete mengungkapkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan perilaku prokrastinasi yang tinggi pada anak perempuan. Pengasuhan otoritatif ayah tidak menyebabkan anak perempuan

melakukan prokrastinasi. Seseorang ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidande procrastination* juga.

## 2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang rendah pengawasan menyebabkan lebih mudah terjadinya prokrastinasi akademik daripada kondisi lingkungan yang penuh pengawasan.

Muhid (dalam Aliya & Iranita, 2011:67) menjelaskan dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang cenderung melakukan prokrastinasi yaitu rendahnya kontrol diri, *self consciuous*, *self esteem*, *self efikasi*, dan kecemasan sosial.

Alasan peserta didik melakukan prokrastinasi meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, rasa takut dan kecemasan, keyakinan negatif, masalah pribadi, kebosanan, ekspetasi yang tidak realistis, perfeksionis, dan takut akan kegagalan (Santrock, 2009:235). Bernard (dalam Lidya Catrunada, 2008) menyebutkan sepuluh wilayah magnetis penyebab prokrastinasi, yaitu kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurang asertif, permusuhan terhadap orang lain, dan stres dan kelelahan.

Wieber & Gollwitzer (dalam Chrisoula Andreou, 2010:194-204) mengemukakan empat macam penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

a. Rendahnya *Self-efficacy*

*Self efficacy* merupakan suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran sosial. *Self efficacy* menunjuk kepada keyakinan akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi.

*Efficacy* seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa lama individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. *Self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki keterampilan dan menyebabkannya mudah putus asa.

b. Sikap Perfeksionis

Sikap perfeksionis merupakan sikap yang menetapkan standar pribadi yang tinggi dan mengevaluasi diri secara ketat. Para perfeksionisme sering membuat keinginan yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri. Sikap perfeksionis ini tidak hanya berisiko

terhadap penundaan tugas, tetapi juga melemahkan efektifitas pelaksanaan niat, sehingga keinginan menunda-nunda semakin tinggi.

c. Rendahnya *Self Control*

Mengacu pada konsep *averiil self control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku, kemampuan dalam mengendalikan stimulus yang tidak diinginkan, kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa, kemampuan dalam menafsirkan peristiwa dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Individu dengan *self control* yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengendalikan perilakunya, dan lebih bertindak pada hal-hal yang menyenangkan baginya.

d. Rendahnya *Self Regulation*

*Self regulation* berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Zimmerman & Zchunk (dalam Silfia Veronica, 2012),

*self regulation* memiliki tiga komponen penting yaitu kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berfikir. Komponen yang kedua yaitu manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, dan komponen yang terakhir adalah strategi kognitif yang digunakan untuk belajar.

## 7. Akibat Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen (2008:166) dampak dari prokrastinasi akademik ada dua yaitu dampak internal dan dampak eksternal. Dampak internal meliputi rasa cemas, merasa tidak cukup ahli, sedih, takut, panik, tidak pernah merasa nyaman dalam hidup, melakukan kecurangan, kecewa. Dampak eksternal meliputi tugas tidak terselesaikan tepat waktu, lamanya masa studi, di keluarkan dari sekolah, tidak menyelesaikan studi.

Banyak masalah akademik yang dapat ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik, salah satunya terlambatnya memperoleh gelar sarjana bagi mahasiswa S1 karena terlambat menyelesaikan skripsi (Edwin dan Sia, 2007: 352). Selanjutnya, pelaku prokrastinasi sering mendapat nilai rendah dan pada umumnya kondisi kesehatan kurang baik serta perilaku prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hidup pelakunya (Iven dan Sia, 2008:109).

Lebih lanjut, Solomon dan Rothblum (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:29) beberapa kerugian akibat prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

- a. Tugas tidak terselesaikan dan apabila terselesaikan tetapi hasilnya tidak maksimal dan memuaskan karena terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu *deadline*.
- b. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan, bahkan dapat menimbulkan depresi.

- c. Tingkat kesalahan tinggi karena individu tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan rasa cemas sehingga sulit berkonsentrasi secara maksimal.
- d. Dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan berbagai hal merugikan bagi individu yang melakukannya yaitu tidak terselesaikannya tugas secara optimal, menimbulkan stres, waktu terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, dan menyebabkan kualitas individu menjadi rendah, lamanya masa studi, dikeluarkan dari sekolah.

#### **8. Upaya dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik**

Santrock (2009:236) menjelaskan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa mengurangi atau menghilangkan prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut.

- a. Bantu mahasiswa untuk mengakui bahwa prokrastinasi adalah sebuah masalah. Ketika mereka mengakui bahwa mereka melakukan prokrastinasi, hal ini akan membuat mereka untuk mulai berpikir mengenai cara memecahkan masalah tersebut.
- b. Dorong mahasiswa untuk mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan mereka. Buatlah mereka berpikir mengenai bagaimana prokrastinasi dapat melemahkan nilai-nilai dan tujuan mereka.

- c. Bantu mahasiswa mengelola waktu mereka secara lebih efektif. Buatlah mereka membuat rencana tahunan, semesteran, bulanan, mingguan, dan harian. Kemudian bantulah mereka memonitor bagaimana mereka menggunakan waktu mereka dan menemukan cara untuk menggunakannya secara lebih bijaksana.
- d. Buatlah mahasiswa membagi tugas ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil. Terkadang mahasiswa melakukan prokrastinasi karena mereka memandang tugas tersebut terlalu besar dan terlalu banyak sehingga mereka tidak akan mampu menyelesaikannya. Apabila hal ini faktor penyebabnya, buatlah mereka membagi tugas tersebut ke dalam unit yang lebih kecil dan menetapkan subtujuan untuk menyelesaikannya secara per unit. Strategi ini dapat membuat apa yang tampaknya merupakan tugas yang sama sekali tidak terkelola menjadi dapat dikelola.
- e. Ajarkan mereka untuk menggunakan strategi ilmu perilaku. Buatlah mereka mengidentifikasi pengalih perhatian yang mungkin untuk mencegah mereka agar berfokus pada tugas dan aktivitas yang paling penting. Sebuah strategi ilmu perilaku yang lain adalah untuk membuat mahasiswa membangun penghargaan untuk diri mereka sendiri, yang memberi mereka intensif untuk menyelesaikan semua atau sebagian dari tugas. Contoh, mahasiswa dapat mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa jika mereka dapat menyelesaikan semua persoalan

statistika, mereka akan mentraktir diri mereka sendiri untuk pergi menonton film setelah menyelesaikannya.

- f. Bantu mereka belajar bagaimana cara menggunakan strategi kognitif. Doronglah mereka untuk mengawasi adanya godaan diri secara mental yang dapat membawa pengalihan perhatian ilmu perilaku, seperti “apakah masalahnya dengan menonton TV selama satu jam sekarang?” atau “Saya tidak dapat melakukannya”. Bantulah mereka belajar untuk mengalihkan perhatian secara mental. Sebagai contoh, buatlah mereka mengatakan kepada diri mereka sendiri, “Jika saya menyelesaikan hal ini, saya akan dapat menikmati waktu saya dengan lebih baik”.

Salah satu upaya lain untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu memberikan layanan informasi. Syaiful Indra (2015:126) mengemukakan layanan informasi dengan model pembelajaran teknik *team assisted individualization* lebih efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga dapat dimanfaatkan untuk berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran.

## **B. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:529) implikasi adalah keterlibatan atau keadaan terlibat, manusia sebagai objek percobaan atau penelitian makin terasa manfaat dan kepentingannya, yang termasuk atau tersimpul, yang disugestikan, tetapi tidak dinyatakan, apakah ada, di pertanyaan itu. Jadi dalam penelitian ini akan membahas bagaimana implikasi

layanan bimbingan dan konseling terhadap mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Salah satu kegiatan yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah yang dialaminya adalah bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:99) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok, baik anak-anak, remaja ataupun dewasa, agar individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan mandiri.

Prayitno dan Erman Amti (2004:105) juga menjelaskan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan dapat disimpulkan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok melalui prosedur tertentu yang bermuara pada kemandirian klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan yang semula kehidupan efektif sehari-hari terganggu (KES-T) menjadi kehidupan efektif sehari-hari (KES) baik.

Pelayanan bimbingan dan konseling secara umum bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya, memiliki berbagai wawasan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungan (Prayitno dan Erman Amti, 2004:114). Adapun tujuan khusus pelayanan

bimbingan dan konseling adalah terentaskan masalah yang sedang dihadapi klien.

Tujuan pelayanan BK secara umum dan khusus diwujudkan dengan adanya jenis-jenis layanan. Di sekolah jenis-jenis layanan yang ada diselenggarakan oleh guru BK/Konselor namun berbeda dengan perguruan tinggi khususnya Universitas Negeri Padang, pelayanan BK diselenggarakan oleh Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK). Berdasarkan Surat Keputusan Rektor IKIP Padang Nomor: 087/C.III/PT.37/1985 dapat diketahui bahwasanya UPBK merupakan wadah penyelenggaraan kegiatan pelayanan konseling bagi mahasiswa, warga kampus dan anggota masyarakat lainnya di luar kampus. UPBK berusaha menunjang kelancaran pelaksanaan upaya Tri Dharma Perguruan Tinggi.

UPBK didirikan dalam rangka membantu mewujudkan kehidupan kampus agar lebih edukatif, dinamis, dan produktif melalui pelayanan langsung dengan sasaran utama mahasiswa. UPBK juga memiliki visi dan misi, visi UPBK adalah terwujudnya kehidupan pribadi, sosial, belajar dan bekerja/karir yang membahagiakan bagi mahasiswa, pegawai/dosen, dan masyarakat sesuai dengan potensi dan norma yang berlaku. Sedangkan misi UPBK adalah sebagai berikut.

1. Membantu penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran terutama dalam bidang bimbingan dan konseling.
2. Menyelenggarakan penelitian terutama bidang bimbingan dan konseling.

3. Menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat, terutama dalam bidang bimbingan dan konseling baik sekolah maupun luar sekolah.

Pelayanan yang diberikan UPBK kepada setiap individu, sehingga dapat

1. memiliki pemahaman tentang diri sendiri dan lingkungan yang memungkinkannya membuat keputusan secara tepat dan bijaksana
2. Mengenal dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang berguna dalam kehidupan di lingkungannya (lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, kampus dan masyarakat)
3. Menyusun dan mengembangkan program akademik dan/atau program-program lainnya sesuai dengan aspirasi dan kemampuan diri, ketentuan yang berlaku, dan kondisi lingkungan yang ada
4. Memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi dan kondisi lingkungan
5. Memecahkan dan mengatasi masalah pribadi, sosial emosional, masalah akademik, masalah keluarga, masalah pekerjaan/jabatan, dan masalah-masalah lainnya.

Tim penyusun materi pengenalan kehidupan kampus bagi mahasiswa baru (2012:49-50) lebih lanjut menjelaskan UPBK bertujuan membantu mahasiswa, warga kampus dan warga masyarakat lainnya, baik secara individu maupun kelompok agar:

1. memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan lingkungannya dalam rangka mewujudkan kehidupan efektif sehari-hari (KES)

2. menyusun dan mengembangkan program akademik dan/atau program-program lain sesuai dengan aspirasi dan kemampuan diri dan kondisi lingkungan yang ada
3. mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi dan kondisi lingkungannya
4. mengenal dan mengembangkan keterampilan pribadi yang berguna dalam kehidupan di lingkungannya
5. memecahkan dan mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar dan karir serta masalah-masalah lainnya.

Sesuai dengan akibat prokrastinasi yang telah diuraikan penulis, diantaranya prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan tugas tidak terselesaikan, menimbulkan kecemasan, tingkat kesalahan yang tinggi dan merusak kinerja akademik dan menyebabkan lamanya masa studi mahasiswa. Maka hal ini dapat dikategorikan ke dalam masalah yang akan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari dan dapat mengganggu kelancaran serta keberhasilan studi mahasiswa. Untuk itu tentunya dibutuhkan layanan BK yang dapat menangani masalah-masalah akademik mahasiswa yang salah satunya adalah masalah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Di antara layanan yang dapat diberikan oleh konselor UPBK untuk mencegah dan mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa adalah sebagai berikut.

## 1. Layanan Orientasi

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan peserta didik baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya (Prayitno dan Erman Amti, 2004:255). Ketidakmampuan bersosialisasi dengan lingkungan yang baru bisa menimbulkan perilaku mal adaptif bagi individu, oleh karena itu layanan orientasi menjembatani kesenjangan antara individu dengan suasana atau objek-objek baru. Menurut Tohirin (2007:142) layanan orientasi bertujuan untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri terhadap situasi lingkungan atau situasi yang baru. Bagi mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi mereka dapat diberikan materi layanan misalnya:

- a. sistem penilaian, ujian dan penyelesaian tugas,
- b. hak dan kewajiban mahasiswa,
- c. fasilitas dan sumber belajar yang ada, seperti perpustakaan dan labor komputer

## 2. Layanan Informasi

Layanan informasi adalah salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan melalui penyampaian informasi baik secara format individu, kelompok ataupun klasikal. Ada beberapa alasan pentingnya layanan informasi perlu dilakukan (Prayitno dan Erman Amti, 2004:260) diantaranya sebagai berikut.

- a. membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial-budaya
- b. memungkinkan individu dapat menentukan arah hidupnya. Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila ia telah mengetahui apa yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi-informasi yang ada itu
- c. setiap individu adalah unik. Keunikan itu akan membawakan pola-pola pengambilan keputusan dan bertindak yang berbeda-beda disesuaikan dengan aspek-aspek kepribadian masing-masing individu.

Materi layanan informasi yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk mencegah dan mengatasi prokrastinasi akademik diantaranya jadwal kegiatan belajar di perguruan tinggi, tuntutan pengembangan sikap dan kebiasaan belajar di perguruan tinggi, serta bahaya prokrastinasi akademik.

### 3. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan kepada individu atau klien untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2012:89). Layanan penguasaan kontem ini bertujuan agar individu dapat menguasai konten-konten tertentu dan menguasai aspek-aspek konten tersebut.

#### 4. Layanan Konseling Perorangan

Menurut Prayitno (2012:105) layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Secara umum konseling bertujuan agar klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012:30). Layanan ini dapat diberikan oleh konselor UPBK kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi diantaranya permasalahan prokrastinasi akademik.

#### 5. Layanan Konseling Kelompok

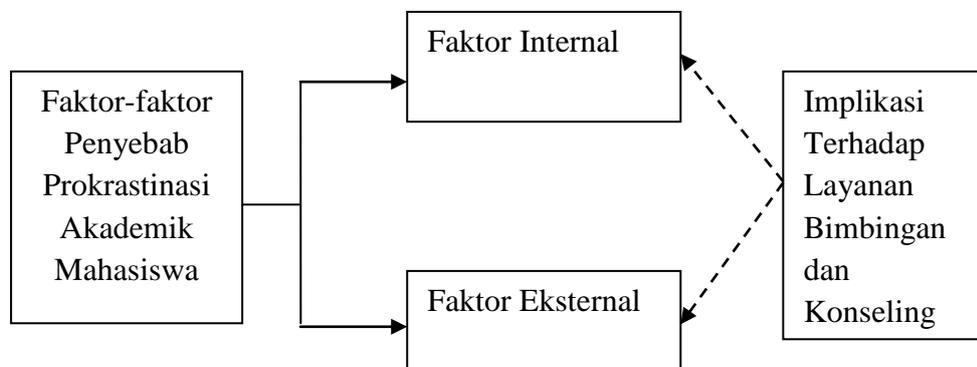
Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan mahasiswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2012: 149). Konseling kelompok ini akan membahas secara lebih mendalam masalah pribadi yang dialami mahasiswa terkait dengan prokrastinasi akademik, cara menghindari prokrastinasi dalam mengerjakan tugas dengan berdiskusi bersama sehingga mahasiswa menemukan solusi permasalahannya.

## 6. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan ini memungkinkan beberapa mahasiswa bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan membahas pokok bahasan (topik) tertentu untuk menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial, serta untuk pengambilan keputusan atau tindakan tertentu melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2012:149). Dengan layanan ini nantinya akan dapat diberikan kesempatan pada mahasiswa untuk saling berdiskusi dan berbagi pengalaman dalam rangka mencegah dan mengatasi perilaku menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Dengan adanya layanan-layanan bimbingan dan konseling diharapkan mahasiswa akan terhindar dari prokrastinasi akademik. Dalam memberikan layanan-layanan bagi mahasiswa baru, konselor UPBK dapat bekerja sama dengan unit kegiatan kemahasiswaan yang ada di Universitas Negeri Padang yang bergerak di bidang konseling seperti Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK-M) UNP dan HMJ BK FIP UNP. Selain itu dosen PA (Pembimbing Akademik) memiliki peranan dalam memberikan informasi-informasi penting yang dapat menunjang keberhasilan studi mahasiswa.

### C. Kerangka Konseptual



**Gambar 1.** Kerangka Konseptual Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Mahasiswa S1 BK FIP UNP

Kerangka konseptual di atas menjelaskan sistematika penelitian yang dilakukan yaitu peneliti akan mengungkapkan gambaran faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP yang dilihat dari faktor internal (berasal dari dalam diri mahasiswa), dan faktor eksternal (berasal dari luar diri mahasiswa) serta bagaimana implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas pada bab terdahulu mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP yang bersumber dari internal banyak dialami oleh mahasiswa, yaitu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan, *self regulation*, kecemasan, motivasi, dan kontrol diri.
2. Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP UNP yang bersumber dari eksternal cukup banyak dialami oleh mahasiswa, yaitu yang berkaitan dengan pola asuh orangtua dan lingkungan yang rendah pengawasan.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Kepada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik untuk mengikuti layanan yang diberikan oleh Dosen PA atau Konselor untuk mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas agar mencapai kesuksesan akademik.
2. Kepada Dosen Penasehat Akademik (PA) dan Konselor agar dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa untuk mengurangi

prokrastinasi akademik dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang dapat diberikan diantaranya layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok, serta kegiatan pendukung tampilan kepustakaan yang berkaitan dengan cara menjaga kesehatan tubuh dan mata, manajemen waktu, cara menggunakan waktu senggang, cara mengurangi kecanduan pada *gadget*, upaya meningkat motivasi belajar dan motivasi berprestasi, dan cara mengatur jadwal yang baik.

3. Kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor penyebab prokrastinasi akademik lebih dalam lagi dengan memanfaatkan penelitian studi kasus dan langsung memberikan layanan untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

## KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2013. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Afsony Dwi Mulyono. 2012. "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa IAIN Sunan Ampel)". *Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.
- Agus Irianto. 2012. *Statistik: Konsep dasar, aplikasi dan pengembangannya*. Cetakan ke 7. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani. 2011. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol. I, No. 2.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Burka, Jane B. dan Yuen, Lenora M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. New York: Perseus Books.
- Chrisoula Andreou. 2010. *The Thief of Time: Philosophical essays on procrastination*. New York: Oxford University Press.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi keempat)*. Jakarta: Gramedia.
- Dilla Syafni. 2014. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Skripsi*. Padang: BK FIP UNP.
- Edwin Adrianta Surijah dan Sia Tjundjing. 2007. "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*". *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22 No. 4, hal 352-374.
- Ferrari, Joseph R. 2001. "Procrastination as self regulation failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self Awareness and Time Limits on Working Best Under Pressure". *European Journal of Personality*. Eur. J Pers. 15:391-406.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. 2008. "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu". *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 2, 109-119.

- Khairul Bariyyah dan Eva Wulan Sari. 2014. "Efektivitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling". *Prosiding*. ISBN: 978-602-17125-4-2.
- Lidya Catrunada. 2008. "Perbedaan Kecendrungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert". *Skripsi*. Universitas Guna Darma.
- Moh. Shochib. 2010. *Pola Asuh Orangtua (Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nela, dkk. 2013. "Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". *Makara Seri Sosial Humaniora*, Vol. 17 No. 1, hal. 1-18.
- Prayitno. 2004. *L1-L9*. Padang: BK FIP UNP.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rumiani. 2006. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3, No. 2*.
- Santrock, John W. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Silfia Veronica. 2012. "Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Psikologi BK FIP UNP.
- Siti Annisa Rizki. 2009. "Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Syaiful Indra. 2015. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Team Assisted Individualization* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". *Tesis Tidak Diterbitkan*. Padang: Pascasarjana S2 BK FIP UNP.

Tim Penyusun Materi Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru. 2012. *Materi Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Zikri Isnain Syofyan. 2014. "Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Teknik Elektro Industri UNP Angkatan 2010". *Skripsi*. Bukittinggi: Program Studi Psikologi BK FIP UNP.