



Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP

Dheanita Kuswidyawati¹, A Setyandari²
Universitas Sanata Dharma

dheanitakuswidyawati@gmail.com¹, asetyandari@gmail.com²

Abstract: This research is a descriptive quantitative research which aims to: 1) Describe the level of academic procrastination in students of SMP Negeri 3 Yogyakarta for the 2021/2022 academic year. 2) Knowing the items in the academic procrastination questionnaire that are identified as high to be proposed as tutoring topics. The subjects in this study were 123 class VII students of SMP Negeri 3 Yogyakarta for the academic year 2021/2022. The data collection in this study used a survey method by filling out a questionnaire of 39 valid items out of 50 items that had been made previously and had a Cronbach Alpha reliability index of 0.877. The scale is arranged based on aspects of academic procrastination, namely: (1) there are delays in starting or completing work on the task at hand. , (2) slowness in carrying out tasks, (3) time gap between plans and actual performance, (4) doing other activities that are more enjoyable than doing the tasks that must be done. The results of the study show that (1) the level of academic procrastination carried out by students of SMP Negeri 3 Yogyakarta for the 2021/2022 academic year tends to be at a moderate level, in more detail, including 4.87% in the high category, 60.97% in the medium category, 29.26 % in the low category, and 4.87% in the very low category. (2) the results of item analysis showed 4 items (10%) identified as high, in the medium category there were 17 items (44%), 18 items (46%) in the low category. Based on the items in the high and medium categories, it can be proposed as personal study guidance topics. The proposed guidance topic concerns all aspects of procrastination.

Keywords: *Academic Procastination, teenager*



PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia ini tidak bisa lepas dari Pendidikan. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa." Dalam Pendidikan itu sendiri terjadi sebuah pembelajaran di mana adanya proses belajar mengajar yang di dalamnya melibatkan guru sebagai pengajar dan siswa sebagai pelajar. Pembelajaran yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar (Rustaman, 2001). Tujuan belajar itu sendiri ialah untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental atau nilai-nilai. Oleh karena hal tersebut, belajar sendiri merupakan tugas paling utama bagi siswa dalam menempuh pendidikannya, namun sayangnya banyak siswa yang memiliki pengelolaan sistem belajar dan pengelolaan diri yang kurang efektif.

Karena hal inilah munculah perilaku-perilaku siswa yang dianggap menghambat tercapainya tujuan belajar itu sendiri. Salah satunya implikasinya ialah perilaku penundaan untuk memulai mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas sekolah yang telah diberikan. Penundaan ini biasa disebut dengan perilaku prokrastinasi. Dalam konteks pendidikan, penundaan tersebut biasa disebut dengan prokrastinasi akademik

Beberapa studi sebelumnya telah menjelaskan karakteristik seseorang yang melakukan penundaan karena adanya sikap rendah diri, kepercayaan diri yang rendah, perfeksionisme tinggi, disfungsi impulsif, depresi, dan mengalami kecemasan (Rosario dkk., 2009). Selain point-point di atas, terdapat juga kurangnya rasa kepekaan; rasa keingintahuan; kemauan; dan kemampuan terhadap pekerjaan yang ia hadapi. Itu semua berhubungan dengan kurangnya pengelolaan diri, seseorang

memilih untuk menunda pekerjaannya karena kurang paham dengan bagaimana mengelola dirinya dalam menghadapi munculnya rasa malas, bosan dan mudah tertarik dengan sesuatu hal. Kondisi badan dan pikiran yang sedang lelah, kesenjangan dalam mengatur waktu dan kinerjanya lalu pada akhirnya mengarah pada ketidaksanggupan untuk dapat menyelesaikan tugasnya.

Beberapa karakteristik individu yang telah dijelaskan di atas masih saya temukan pada siswa di SMP Negeri 3 Yogyakarta. Selama proses kegiatan magang lebih tepatnya saat melakukan interaksi dengan siswa melalui virtual, saya masih menemukan siswa yang kurang paham akan mengelola dirinya. Dalam hal ini lebih berfokus pada bagaimana seorang siswa dapat mengontrol dirinya untuk menghadapi tanggung jawabnya sebagai pelajar.

Saya menanyakan kepada siswa berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Menunjukkan sebuah hasil bahwa dalam setiap kelas yang saya masuki pasti terdapat siswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik. Mereka melakukan perilaku prokrastinasi ini di latar belakang oleh beberapa hal. Entah itu disebabkan oleh faktor internal berupa kurang dapat manajemen waktu belajar, mengontrol diri saat dihadapkan pilihan antara segera mengerjakan tugas dan aktivitas yang lebih menyenangkan misalkan bermain games online, bermain sosial media, menonton TV. Selain itu juga dipengaruhi oleh adanya pemikiran irasional.

Pemikiran irasional tersebut tentang deadline pengumpulan tugas yang masih lama, maka akan memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas yang lain terlebih dulu. Hal ini memiliki artian bahwa mereka masih bisa melakukan hal-hal yang membuat dirinya senang terlebih dahulu dibanding jika harus mengerjakan tugas lebih awal. Namun sayangnya mereka tidak sadar bahwa dengan melakukan aktivitas tersebut, mereka terlalu larut dalam membuang-buang waktu untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan



dengan tugasnya yang semakin lama semakin dekat dengan deadline pengumpulan.

Selain faktor internal, para siswa juga memberikan alasan mereka melakukan prokrastinasi disebabkan oleh faktor eksternal berupa kondisi lingkungan rumah yang kurang mendukung dalam belajar, gaya pengasuhan orang tua, dan ajakan teman untuk bermain dalam jam belajar.

Karena hal tersebutlah peneliti tertarik untuk meneliti seberapa tinggi tingkat prokrastinasi yang masih dilakukan oleh para siswa. Pada penelitian ini, peneliti terfokus pada siswa di jenjang SMP yang rata-rata berusia sekitar 12-15 tahun. Pada usia tersebut dapat digolongkan pada masa remaja awal dan dilihat dari segi perkembangan, salah satu tugas perkembangan pada usia remaja awal ini menurut Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2004) yaitu mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.

Tak jarang siswa SMP kurang memperhatikan tugas perkembangan dalam konteks perilaku yang bertanggung jawab terutama sebagai pelajar. Salah satu perilaku kurang tanggung jawab yang dilakukan oleh siswa SMP ialah dalam hal pengelolaan belajar yang kurang efektif. Salah satunya ialah berupa penundaan tugas di mana mereka sering melakukan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan ataupun menunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolah yang telah dilakukan.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:
(1) Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta tahun ajaran 2021/2022.
(2) Mengetahui item-item dalam kuesioner prokrastinasi akademik yang teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan pribadi belajar.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah metode penelitian yang digunakan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan subjek yang saya gunakan yakni siswa kelas VII SMP Negeri 3

Yogyakarta serta jumlah subjek yang dipakai dalam penelitian ini.

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Schouwenburg (dalam Kurniawan, 2017), prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu.

Akinsola (2007) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku yang dianggap sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan sebuah tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu.

Solomon & Rothblum (1984) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan pengertian dari para ahli, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan pengerjaan tugas akademik yang dilakukan oleh siswa secara sengaja dan berulang-ulang, dengan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan pengerjaan tugas akademik tersebut.

Pengertian Siswa

Para ahli juga mengungkapkan definisi dari siswa, antara lain menurut Abu Ahmadi (1991) siswa adalah seseorang yang belum dewasa, yang memerlukan usaha, bantuan, bimbingan orang lain, untuk menjadi dewasa, guna dapat melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Tuhan, sebagai umat manusia, sebagai warga negara, sebagai anggota masyarakat, dan sebagai suatu pribadi atau individu.

Daradjat (1995) mengatakan bahwa siswa adalah pribadi yang "unik" yang mempunyai potensi dan mengalami proses berkembang. Dalam proses berkembang itu



siswa membutuhkan bantuan yang sifat dan contohnya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh anak itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain

Sedangkan Sardiman (dalam A.M, 2003), mengatakan bahwa siswa adalah orang yang mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Dari pendapat beberapa para ahli maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswa ialah mereka yang berperan sebagai objek yang mendapatkan sebuah pendidikan melalui kegiatan pembelajaran. Bertujuan agar semakin berkembangnya dalam diri untuk mempersiapkan tugasnya sebagai dewasa. Hal ini menegaskan bahwa siswa dituntut untuk dapat lebih mandiri dalam pengambilan keputusan untuk dirinya sendiri, selanjutnya bertanggung jawab apapun keputusan yang mereka ambil.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang nantinya akan menghasilkan deskripsi yang lengkap mengenai hasil penelitian. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP.

Tempat dan Waktu Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian ini secara *offline* datang di SMP Negeri 3 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Pajeksan No. 18 Sosromenduran, Gedong Tengen, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan menyebarkan angket langsung kepada para siswa. Secara keseluruhan waktu penelitian berlangsung dari bulan Januari-September 2022.

Sedangkan untuk waktu pengambilan data berlangsung pada bulan Juni 2022.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 123 siswa.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode survei. Survei tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran umum karakteristik dari suatu populasi. Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini dengan media kuesioner.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk menganalisis data pada penelitian ini:

1. Menentukan skoring
2. Membuat tabulasi skor dari item-item kuesioner dan menghitung skor masing-masing subjek serta jumlah skor item
3. Melakukan analisis data secara statistik menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistica Versi 28*
4. Menentukan Kategori

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

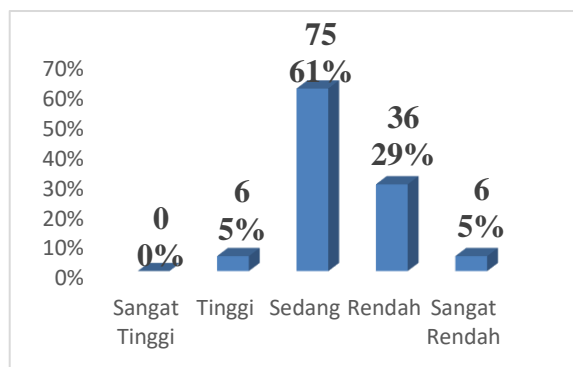
1. Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Yang Dilakukan Oleh Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh setelah menyebar kuesioner tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta, berikut hasil pengkategorisasi tingkat prokrastinasi akademik:

Kriteria Skor	Rentang Skor	Kategori	F	Presentase
$\mu + 1,5 \sigma < X$	$128 < X$	Sangat tinggi	0	0
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$108 < X \leq 128$	Tinggi	6	5%
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$88 < X \leq 108$	Sedang	75	61%
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$68 < X \leq 88$	Rendah	36	29%
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$X \leq 68$	Sangat rendah	6	5%
Jumlah			123	

Tabel 1
Hasil Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022

Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta jika dilihat dalam grafik yaitu sebagai berikut:



Gambar 1
Grafik Hasil Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022

Terdapat 5% atau 6 siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategori tinggi. Selanjutnya terdapat 61% atau 75 siswa berada pada kategori sedang dan 29% atau 36 siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta berada pada kategor rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta terdapat pada kategori sangat sedang.

2. Identifikasi Item-item Kuesioner Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta

Berdasarkan perhitungan masing-masing item tingkat prokrastinasi akademik, maka diperoleh hasil pada tabel berikut ini:

Rentang Skor	Kategori	F	Presen tase	No Item
$401 < X$	Sangat Tinggi	0	0%	0
$339 < X \leq 401$	Tinggi	4	10%	7,11, 20,29
$277 < X \leq 339$	Sedang	17	44%	1,2,8, 9,10, 18,19, 21,25, 26,27, 28,30, 31,32, 33
$215 < X \leq 277$	Rendah	18	46%	4,5,6, 12,13, 14,15, 16,17, 22,23, 24,34, 35,36, 37,38, 39
$X \leq 215$	Sangat Rendah	0	0%	0

Tabel 2
Hasil Analisis Skor Item Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 0 dengan persentase 0% item yang berada dalam kategori sangat tinggi, 4 dengan persentase 10% item yang berada dalam kategori tinggi, 17 dengan persentase 44% item yang berada dalam kategori sedang, 18 dengan persentase 46% item yang berada dalam kategori rendah, dan 0 dengan persentase 0% item yang berada dalam kategori sangat rendah.

B. Pembahasan

1. Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta.



Hasil analisis deskriptif dengan subjek penelitian berjumlah 123 Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Yogyakarta. Peneliti menemukan bahwa 5% siswa berada pada kategori prokrastinasi tinggi dengan jumlah 6 orang, 61% siswa berada pada kategori prokrastinasi sedang dengan jumlah 75 orang, 29% berada pada kategori prokrastinasi rendah dengan jumlah 36 orang, dan 5% siswa berada pada kategori prokrastinasi sangat rendah dengan jumlah 6 orang.

Dilihat dari perolehan hasil diatas, menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 3 Yogyakarta tahun ajaran 2021/2022 mayoritas masuk pada kategori sedang. Dalam kategori sedang inilah bisa digambarkan bahwa para siswa lumayan banyak yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Perolehan hasil data tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian-penelitian relevan sebelumnya. Bahwa walaupun tingkat prokrastinasi akademik dikalangan siswa tidak setinggi seperti dugaan yang dibayangkan sebelumnya, namun tetap penelitian ini menggambarkan masih ada siswa yang melakukan perilaku menunda tersebut, walaupun terdapat pada level sedang.

Dengan masih adanya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, menggambarkan bahwa mereka masih kurang memperhatikan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Selain itu juga mereka masih kurang paham akan bagaimana mengelola dan mengontrol dirinya sebagai pelajar. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Watson (dalam Zimmerman & Hartman, 2001) yang mengatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan tidak memiliki kontrol diri dengan baik. Mereka masih mudah terpengaruh dengan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan

daripada harus segera menyelesaikan tugasnya.

Terutama karena siswa yang dari awal sudah memiliki pemikiran irasional yaitu deadline pengumpulan tugas yang masih panjang, maka mereka masih memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan kegiatan lain terlebih dahulu. Pemikiran irasional tersebut cenderung sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi (2017) bahwa salah satu bentuk perilaku prokrastinasi berupa adanya pikiran yang irasional.

Itu semua mendorong siswa dalam melalaikan tanggung jawabnya, dalam hal ini karena mereka menjadikan prokrastinasi tersebut sebagai sebuah kebiasaan atau pola perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang yang akhirnya tidak dapat terlaksananya tanggung jawab sebagai pelajar dengan semaksimal mungkin. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang relevan dari Asri et al., (2017), Candra et al., (2014), dan Afzal & Jami (2018) bahwa salah satu faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ialah kurangnya tanggung jawab, kontrol diri, dan kurang dapat memajemen waktu belajar yang baik,

Padahal di usia mereka yang termasuk pada masa remaja, mereka memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan kemandirian dan perilaku bertanggung jawab yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa. Bila mereka masih melakukan perilaku yang kurang bertanggung jawab akan tugas sekolahnya dengan menunda-nunda mengerjakan dengan berbagai alasan tertentu, lalu apakah bisa dikatakan kalau tugas perkembangannya dapat terealisasi dengan baik dan siap untuk melangkah ke usia dewasa? Tentunya tidak. Jika hal ini tetap dipaksakan maka akan



berakibat belum adanya kesiapan dan kematangan untuk memasuki fase selanjutnya. Karena tugas-tugas perkembangannya selama fase remaja tidak dapat dilakukan dengan semaksimal mungkin.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kategorisasi item tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta terdapat 4 item yang teridentifikasi tinggi dan yang teridentifikasi sedang terdapat 17 item. Butir-butir item yang teridentifikasi tinggi dan sedang inilah yang akan dijadikan sebagai usulan program bimbingan untuk mahasiswa. Peneliti mengambil item yang teridentifikasi tinggi dan sedang karena item-item tersebut sudah mencakup pada semua aspek-aspek prokrastinasi dari Ferrari.

NO	ASPEK	JUDUL	TUJUAN	BIMBINGAN
1	Adanya beunduan untuk memulai mampu menyelesaikan pada tugas yang dihadapi	"Buang Ke Laut Yang Persepsi Menjatuhkan Diriku"	Siswa dapat dengan baik menyeleksi, persepsi, rasional dan rasional.	Bimbingan pribadi
		"I'm ready for all"	Siswa tau bagaimana dapat mengatur kondisi dalam dirinya untuk lebih siap dalam belajar	Bimbingan Pribadi
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas.	"Set your priorities and focus on one thing"	Siswa dapat fokus terhadap penyelesaian satu tugas terlebih dahulu, setelah itu lanjut ke tugas yang lain Dapat memprioritaskan tugas yang utama terlebih dahulu	Bimbingan Belajar
		"I'm interested in something new"	Menumbuhkan rasa ketertarikan Siswa terhadap mapel yang selama ini dianggapnya sulit atau membosankan	Bimbingan Pribadi
		"Literasiku, langkah awalku"	Agar Siswa dapat lebih <i>prepare</i> sumber-sumber referensi sebelum mengerjakan Menyadari pentingnya literasi	Bimbingan Belajar
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.	"Jika aku disiplin, semuanya akan terasa santai"	Memberikan pemahaman tentang efek dari mengerjakan tugas dekat dengan deadline Meninskatkan	Bimbingan Belajar

		"Dengan Teka Yang Kuat Aku Mampu Melakukannya!!!"	kedisiplinan Siswa Siswa dapat lebih termotivasi bahwa dirinya sebenarnya bisa melakukannya dengan terbaik Meningkatkan rasa percaya pada dirinya	Bimbingan Belajar
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	"Teratur jadywalku, semua masalah terselesaikan" "Berani katakan TIDAK kegiatan yang mengganggu belajarku"	Siswa dapat lebih mengatur waktu antara belajar dan membantu ortu. Siswa dapat lebih bijak mengelola dan mengontrol dirinya dalam memilah aktivitas yang tidak ada hubungannya dengan proses pengerjaan tugas.	Bimbingan Pribadi Bimbingan Pribadi

Gambar 2.
 Usulan Topik-Topik Bimbingan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda mengerjakan tugas akademik termasuk dalam kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta masih melakukan perilaku prokrastinasi dalam hal tugas akademik

Berdasarkan hasil analisis item ditemukan 4 item dalam kategori tinggi dengan persentase 10% dan dalam kategori sedang terdapat 17 item dengan presentase 46%, oleh karena itu item-item tersebut yang memiliki skor total tinggi dan sedang akan dijadikan dasar perancangan program bimbingan untuk siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta. Dengan mengambil item yang teridentifikasi tinggi dan sedang, maka dapat mencakup semua aspek prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, S., & Jami, H., PhD. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51–69.
- Ahmadi, A. (1991). *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.



- Akinsola, M. K., Tella, A., & Adeyinka, T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 363–370.
- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. PT Bumi Aksara.
- A.M, S. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Asri, Setyosari, D. N., Hitipeuw, P., Chusniyah, I., & Tutut. (2017). The Academic Procrastination in Junior High School Students' Mathematics Learning: A Qualitative Study. *International Education Studies*, 10(9), 70–77.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3, 66–72.
- Daradjat, Z. (1995). *Remaja Harapan dan Tantangan*. Ruhama.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71–82.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, C., & Pienda, J. G. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118–127.
- Rustaman, N. (2001). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Imperial Bhakti Utama.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavior Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Zimberoff, D., & Hartman, D. (2001). *Four Primary Existential Themes in Heart-Centered Therapies*. 2, 3–64.