

Dukungan Sosial Guru dan Prokrastinasi Akademik Siswi di SMP Putri X

Sri Wiworo Retno Indah Handayani^{1*}, Retno Sri Handayani²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang
E-mail korespondensi: ^{1*}woro.indah68@gmail.com

Keywords: *academic procrastination of students, social support of teachers, students*

Abstract

Currently, the school has improved the quality standards of the school, in accordance with the standards of the National Education System, but academic procrastination still occurs, especially in the fields of study of writing, crafts, art and mathematics. This usually occurs in half of the total number of students who take part in these fields of study. The study aims to determine the relationship between teacher social support and academic procrastination of students at SMP Putri X. The methodology used was quantitative with 72 subjects from SMP Putri X taken using random sampling method. The results showed that there was a significant relationship between teacher social support and academic procrastination of female students at SMP Putri X. The data were collected using the teacher social support scale. Data were collected using the academic procrastination scale and teacher social support scale. Furthermore, data analysis was carried out using correlation analysis techniques. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient value is - 0.807 ($p < 0.000$), meaning that there is a significant relationship between teacher social support and academic procrastination of female students at SMP Putri X.

Kata kunci: *dukungan sosial guru, prokrastinasi akademik siswi, siswi*

Abstrakk

Saat ini sekolah telah melakukan peningkatan standard mutu sekolah, sesuai dengan standard Sistem Pendidikan Nasional namun masih terjadi prokrastinasi akademik terutama di bidang studi mengarang, prakarya, seni dan matematika. Hal ini biasanya terjadi pada separuh dari total keseluruhan jumlah siswi yang mengikuti bidang studi tersebut. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi di SMP Putri X. Metodologi yang digunakan kuantitatif dengan subjek sebanyak 72 siswi SMP Putri X yang diambil menggunakan metode *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi di SMP

Putri X. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala dukungan sosial guru. Selanjutnya analisa data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh nilai koefisien korelasi $-0,807$ ($p < 0,000$), artinya ada hubungan signifikan antara dukungan sosial guru dan prokrastinasi akademik siswi di SMP Putri X.

Sitasi: Handayani, Sri Wiworo R. I., & Handayani, R. S. (2023). Dukungan Sosial Guru dan Prokrastinasi Akademik Siswi di SMP Putri X. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 318-329. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.4297>

Pendahuluan

Keberhasilan peserta didik memahami materi merupakan target utama sebuah proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang pendidik. Selain kecerdasan intelektual, dibutuhkan adanya sikap positif peserta didik terhadap proses belajarnya sehingga timbul perilaku rajin dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Muhibbin Syah (2010) menyatakan bahwa proses belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam mencapai tujuan pengajaran yang menghasilkan perubahan perilaku siswa seperti penambahan pengetahuan, kebiasaan dan sikap. Artinya tercapainya tujuan pembelajaran banyak bergantung pada proses belajar yang dialami oleh peserta didik.

Prestasi akademik tidak bisa didapat dengan instan, peserta didik harus tekun belajar, disiplin, memiliki tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban sekolah. Menunda-nunda pekerjaan merupakan salah satu tanda bahwa siswa tidak memiliki tanggung jawab, tidak disiplin serta tidak efisien dalam memanfaatkan waktu yang ada.

Perilaku suka menunda pekerjaan atau tugas umum terjadi di kalangan pekerja, mahasiswa dan juga pelajar. Secara ilmiah menunda-nunda pekerjaan atau tugas disebut prokrastinasi. Tuckman (1990) menyatakan "*Procrastination is the tendency to delay a task or avoid it in a way that has negative effects on the individual.*" Penundaan adalah kecenderungan untuk menunda tugas atau menghindarinya dengan cara yang memiliki efek negatif pada individu. Kemudian Burka & Yuen (Addict, 2017) menyatakan "*For example, procrastination is associated with feelings of frustration, regret, despair, and even self-*

blame. It has also been found to negatively affect academic accomplishments and social relationships” Misalnya, menunda-nunda berhubungan dengan perasaan frustrasi, penyesalan, keputusasaan, dan bahkan menyalahkan diri sendiri. Itu juga telah ditemukan secara negatif mempengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa suatu sikap menunda disebut sebagai prokrastinasi bila menunda itu dilakukan pada tugas penting, yang secara subyektif dirasakan oleh seorang procrastinator menimbulkan perasaan tidak nyaman. Kaitannya dengan lingkup akademik menurut Fauziah, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademik seperti mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah sampai batas akhir waktu yang tersedia (Fauziah, 2015).

Banyak peneliti seperti Solomon dan Rothblum (Mierrena, 2005) telah mengestimasi bahwa 46% sampai 95%, Ellis & Knaus (1997) menyatakan hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan secara tetap melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas perkuliahannya. Selain itu, penelitian Clariana dkk. (Utami, 2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dengan perilaku mencontek. Semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa maka akan semakin tinggi atau sering perilaku mencontek dilakukan. Sebaliknya, jika prokrastinasi akademik rendah maka akan rendah pula perilaku mencontek siswa. Prokrastinasi merupakan pertanda bahwa ketekunan siswa rendah, sehingga siswa dengan prokrastinasi cenderung berperilaku mencontek untuk mendapatkan prestasi akademik.

Guru merupakan salah satu komponen lingkungan sekolah yang berinteraksi secara langsung dengan peserta didik. Selain berkewajiban meningkatkan kompetensinya, beban administrasi yang sangat banyak menjadikan tanggungjawab profesi sebagai guru saat ini semakin sulit. Tuntutan tanggungjawab tersebut menyebabkan guru cenderung memiliki tingkat stres berlebih. Emosi negatif dari stres menyebabkan ekspresi pendidik tidak menunjang proses pembelajaran secara optimal. Ekspresi wajah tanpa senyum, mudah marah, tidak fokus dalam menjelaskan pelajaran, dan monoton dalam metode pembelajaran menyebabkan suasana kelas menjadi kurang

nyaman. Siswi akhirnya merasa bosan ataupun malas mengikuti proses pembelajaran. Suasana kelas yang kurang nyaman ditambah banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan dapat menjadi pemicu stres pada siswi. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab siswi melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian Sri Wiworo, R.I.H dan Aziz Abdullah (2016) tentang hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan signifikan stres dan prokrastinasi (Handayani, 2016).

Fenomena prokrastinasi akademik ini juga terjadi di SMP Putri X. Saat ini sekolah telah melakukan peningkatan standard mutu sekolah, sesuai dengan standard Sistem Pendidikan Nasional namun masih terjadi prokrastinasi akademik terutama di bidang studi mengarang, prakarya, seni dan matematika. Hal ini biasanya terjadi pada separuh dari total keseluruhan jumlah siswi yang mengikuti bidang studi tersebut. Para Guru dan Ketua kelas SMP putri X telah berusaha menyemangati dan menegur agar semua siswi menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun Guru masih sering dibuat repot karena banyak siswi terlambat mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang ditetapkan malah beberapa tidak mengumpulkan tugas hingga menjelang penilaian akhir semester. Sebenarnya para siswi telah mengetahui resiko tidak mengumpulkan tugas adalah nilai raport kosong sehingga kemungkinan yang bisa terjadi adalah tidak naik kelas atau bahkan tidak lulus sekolah. Akhirnya para guru harus aktif secara terus-menerus menegur dan menanyakan tugas tersebut pada para siswi pelaku prokrastinasi, barulah tugas tersebut diselesaikan.

Peran guru sangat penting dalam menumbuhkan motivasi dan minat belajar siswa di kelas. Keberhasilan capaian tujuan pembelajaran akademik membutuhkan adanya keseimbangan antara perhatian guru terhadap kondisi akademik dan kondisi psikologis anak didik. Menurut Djamarah (2010) tugas guru bukan sekedar menjadi profesi, namun sebagai pekerjaan kemanusiaan. Tugas guru untuk profesi yaitu mendidik, mengajar, dan melatih murid.

Pemberian dukungan sosial guru bagi peserta didik merupakan *support* melalui perhatian, bimbingan, saran, penghargaan dan layanann. Dukungan sosial yang diberikan guru pada peserta didik dapat berpengaruh positif dalam meningkatkan

potensi bersosialisasi, menumbuhkan minat dan motivasi belajar serta mengembangkan potensi akademik peserta didik. Cobb dkk., (Sarafino, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Cobb (Sarafino, 2011) menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial akan percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (keluarga atau komunitas organisasi) yang dapat menyediakan barang-barang, jasa, dan pertolongan ketika individu sedang mempunyai masalah (Nurdiani, 2014).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penulis terdorong untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi di SMP Putri X. Peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kedua variabel tersebut karena belum pernah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Putri X sebanyak 72 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi, menggunakan *simple random sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala Likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yang pertama adalah skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada teori prokrastinasi akademik Tuckman (1990) dimana terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu pembuang Waktu (*Tendency to delay or put off doing things*); kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai (*Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness*); menyalahkan orang lain (*Tendency to blame others for one's own plight*). Skala kedua yaitu skala dukungan sosial yang diaplikasikan dalam penelitian ini mengacu pada teori dukungan sosial Weiss (1974) dimana terdapat enam komponen teori Weiss tentang *social support* yaitu *attachment, social integration, reassurance*

of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance (Chiu, 2016). Peneliti menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 24 for windows untuk pengolahan data.

Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah korelasional yang menggunakan teknik analisis statistik korelasi parametric dari Karl Pearson, yaitu mencari hubungan Dukungan Sosial Guru dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Siswi. Data yang diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif, dan penelitian ini berfokus pada mencari korelasi atau hubungan.

Hasil

Tabel 1.
Uji Normalitas

| | | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | |
|----------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------------|
| | | Prokrastinasi Akademik Siswi | Dukungan Sosial Guru |
| N | | 72 | 72 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 64.0000 | 94.5139 |
| | Std. Deviation | 11.46827 | 14.48262 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .090 | .059 |
| | Positive | .064 | .059 |
| | Negative | -.090 | -.057 |
| Test Statistic | | .090 | .059 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} | .200 ^{c,d} |

Tabel di atas menunjukkan dari pengujian *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh Asymp.Sig.(2-tailed) masing-masing variabel 0,200 yaitu lebih besar dari α (0.05), yang artinya data penelitian berdistribusi normal

Tabel 2.
Uji Linearitas

| | | | F | Sig. |
|------------------------------|----------------|--------------------------|-------|------|
| Dukungan Sosial Guru * | Between Groups | (Combined) Linearity | 4.276 | .000 |
| Prokrastinasi Akademik Siswi | | Deviation from Linearity | .717 | .829 |

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, diketahui nilai Sig. *Deviation from linearity* sebesar $0,829 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier

secara signifikan antara variabel dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi.

Tabel 3.
Hasil uji hipotesis

| | | Correlation | |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|
| | | Prokrastinasi Akademiki Siswi | Dukungan Sosial Guru |
| Prokrastinasi Akademik Siswi | Pearson Correlation | 1 | -.807** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 72 | 72 |
| Dukungan Sosial Guru | Pearson Correlation | -.807** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 72 | 72 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ada didapatkan nilai Sig.(2-tailed) = 0.000 ($p < 0.050$) dan nilai dari koefisien korelasi = - 0.807 ($r > 0.050$). Hal ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi. Angka koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang negatif .

Analisis Faktor

Analisis faktor digunakan untuk melihat aspek mana yang paling dominan untuk membentuk variabel. Tujuan utama yaitu untuk mengetahui apakah aspek-aspek tersebut konsisten atau tidak membentuk variabel tersebut. Variabel yang diteliti adalah variabel Y (Prokrastinasi Akademik Siswi), dan variabel X (Dukungan Sosial Guru).

Variabel Y (Prokrastinasi Akademik Siswi)

Tabel 4.

Ringkasan Hasil Analisis Faktor Variabel Y

| Aspek | MSA | Loading Faktor |
|--|-------------------|----------------|
| Y1 (Pembuangan waktu) | 0.660 | 0.907 |
| Y2 (Kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai) | 0.649 | 0,916 |
| Y3 (Menyalahkan orang lain) | 0.844 | 0.823 |
| KMO | = 0.697 | |
| Bartlett's test (sig.) | = 105.116 (0.000) | |
| Initial Eigenvalues | = 2.339 | |
| % of Variance | = 77.965 | |

Dari hasil perhitungan didapatkan nilai KMO and Bartlett's testt adalah 0.697 dengan signifikansi di bawah 0.05 ($0.00 < 0.05$) maka aspek-aspek yang digunakan dalam variabel ini sudah layak dianalisis lebih lanjut.

a. *Measure of Sampling Adequacy (MSA)*

Dari hasil perhitungan didapatkan bahwa aspek Y1 (Pembuangan waktu), Y2 (Kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai), dan Y3 (Menyalahkan orang lain) skor MSA masing-masing 0.5, maka disebutkan 3 aspek Y (Prokrastinasi Akademik Siswi) sudah bisa dianalisis lebih lanjut.

b. *Loading Factor*

Berdasarkan perhitungan menunjukkan nilai *loading factor* dari aspek Y1 (pembuang waktu), Y2 (kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai), dan Y3 (menyalahkan orang lain) untuk membentuk variabel Y yaitu prokrastinasi akademik siswi memiliki nilai *loading factor* tertinggi dari aspek Y2 (kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai) sebesar 0.916, maka item Y2 adalah aspek yang paling dominan sumbangsihnya dalam membentuk variabel Y (prokrastinasi akademik siswi). Diikuti aspek Y1 (pembuang waktu) dengan angka *loading factor* sebesar 0.907, dan aspek Y3 (menyalahkan orang lain) yang paling rendah dengan angka *loading factor* sebesar 0.823.

Variabel X (Dukungan sosial guru)

Tabel 5.

Ringkasan Hasil Analisis Faktor Variabel X

| Aspek | MSA | Loading Faktor |
|--------------------------------|-------------------|----------------|
| X1 (Kelekatan) | 0.890 | 0.721 |
| X2 (Integrasi Sosial) | 0.797 | 0.813 |
| X3 (Penghargaan/pengakuan) | 0.694 | 0.743 |
| X4 (Hubungan yang diandalkan) | 0.826 | 0.886 |
| X5 (Bimbingan) | 0.812 | 0.852 |
| X6 (Kesempatan untuk mengasuh) | 0.783 | 0.798 |
| KMO | = 0.797 | |
| Bartlett's test (sig.) | = 267.040 (0.000) | |
| Initial Eigenvalues | = 3.878 | |
| % of Variance | = 64.533 | |

Dari hasil perhitungan didapatkan nilai KMO and Bartlett's test adalah 0.797 dengan signifikansii di bawah 0.05 ($0.00 < 0.05$) maka aspek-aspek yang digunakan dalam variabel ini sudah layak dianalisis lebih lanjut.

a. *Measure of Sampling Adequacy (MSA)*

Berdasarkan perhitungan mempunyai nilai MSA lebih besar dari 0.5, maka dapat disimpulkan bahwa 6 aspek dari variabel X (dukungan sosial guru) sudah layak untuk dianalisis lebih lanjut.

b. *Loading Factor*

Berdasarkan perhitungan menunjukkan nilai *loading factor* dari aspek X1 (kelekatan), X2 (integrasi sosial), X3 (penghargaan/pengakuan), X4 (hubungan yang diandalkan), X5 (bimbingan), dan X6 (kesempatan untuk mengasuh) yang membentuk variabel X yaitu dukungan sosial guru menunjukkan nilai *loading factor* tertinggi ditunjukkan oleh aspek X4 (hubungan yang diandalkan) sebesar 0.886, maka item X4 adalah aspek yang paling dominan sumbangsuhnya membentuk variabel X (dukungan sosial guru). Diikuti aspek X5 (bimbingan) dengan angka *loading factor* sebesar 0.852, aspek X2 (integrasi sosial) dengan angka *loading factor* sebesar 0.813, aspek X6 (kesempatan untuk mengasuh) dengan angka *loading factor* sebesar 0.798, aspek X3 (penghargaan/pengakuan) dengan angka *loading factor* sebesar 0.743, dan aspek X1 (kelekatan) dengan angka *loading* paling rendah sebesar 0.721.

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat dijelaskan bahwa banyak faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik siswi, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berupa faktor fisik (kecapekan) dan faktor psikologis (perfeksionis, kecemasan, pikiran negatif, stres). Faktor eksternal berupa kondisi lingkungan sekolah dan *overload task*. Hal ini wajar karena era remaja merupakan pencari identitas. Dalam fase ini, mereka mengalami banyak masalah baik dengan dirinya sendiri, lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah. Santrock (2012) menyatakan bahwa remaja masuk pada masa periode transisi masa anak menjadi dewasa dan merupakan perubahan secara biologis, kognitif, dan sosioemosional. Semua faktor tersebut tercakup dalam aspek-aspek prokrastinasi akademik siswi.

Prokrastinasi akademik siswi SMP Putri X sering terjadi di mata pelajaran yang memang rentan terjadi prokrastinasi. Diantaranya adalah mata pelajaran prakarya, seni budaya, mengarang, dan matematika. *Reward* berupa hadiah untuk hasil tugas terbaik dan *punishment* untuk siswi yang terlambat mengumpulkan tugas berupa tambahan tugas atau dikurangi nilainya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi dan modifikasi pemberian dukungan sosial guru pada siswi. Sistem pemberian *reward* cenderung stabil selalu diterima oleh siswi yang rajin saja, sedangkan *punishment* cenderung membuat siswi prokrastinastor semakin menjadi tidak termotivasi.

Saat menyadari ada guru yang dapat diandalkan maka siswi akan merasa tenang karena menyadari ada orang yang dapat menolong saat menghadapi kesulitan. Implikasi dari hal tersebut adalah adanya bantuan dan bimbingan yang diberikan guru yaitu suatu proses terus-menerus dalam memberikan bantuan, saran, solusi, informasi sehingga siswi dapat memahami dirinya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya saat mengalami kesulitan dalam pengerjaan tugas sekolah. Integrasi sosial yaitu perasaan menjadi bagian kelompok di sekolah. Kelas menjadi tempat saling berbagi minat dan aktivitas dengan sering melakukan aktivitas bersama dengan teman dan atau guru.

Guru adalah orang terdekat dalam ikatan sosial seorang remaja di lingkungan sekolahnya. Guru memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan sosial bagi para siswi. Chiu (2016) menyatakan bahwa aspek-aspek dalam dukungan sosial dipercaya memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup dan korelasi negatif dengan faktor depresi, kelelahan dan rasa sakit. Maka semakin banyak guru memberikan dukungan sosial maka semakin menekan tingkat depresi, kelelahan dan rasa sakit yang cenderung menyebabkan siswi melakukan prokrastinasi akademik. Guru dapat memberikan dukungan sosial sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Aspek dukungan sosial mana yang menjadi kebutuhan siswi saat itu dan bagaimana karakter siswi yang sedang dihadapi adalah hal penting yang patut dipertimbangkan saat memberikan dukungan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial guru dengan prokrastinasi akademik siswi di SMP Putri X. Di mana hasil korelasinya menunjukkan arah negatif, artinya bila dukungan sosial guru tinggi maka prokrastinasi akademik siswi semakin rendah. Demikian pula, apabila semakin rendah dukungan sosial guru maka prokrastinasi akademik siswi semakin tinggi.

Setelah diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan sosial guru dan prokrastinasi akademik siswi maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dari segi seberapa besar pengaruhnya. Disarankan juga untuk penelitian selanjutnya agar merumuskan dan membahas lebih menyeluruh dengan metode penelitian yang lain untuk mengungkap hasil penelitian yang diharapkan agar lebih optimal. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memilih sampel dengan rentang usia yang berbeda seperti pada tingkatan sekolah SD dan SLTA dimana masih terjadi perilaku prokrastinasi akademik.

Referensi

- Addict, J Behav. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 6 (2): (25 - 34)
- Chiu, CY. (2016). *Validation of The Social Provisions Scale in People With Multiple Sclerosis-NCBI*. www.ncbi.nlm.nih.gov > pmc > PMC4982855. (diakses 2 Maret 2020)
- Djamarah, S. B. (2010). *Guru & anak didik dalam interaksi edukatif*. Jakarta:Rineka Cipta
- Ellis & Knaus,W.J (1997) *Over-Coming Procrastination*:http://www-Carleton.ca/-tpychl/tips.html.(diakses 13 April 2003).
- Fauziah, Hana Hanifah. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIN SGD Bandung. *Psympatic Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2): 123 – 132.
- Ghozali, Imam. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS* . Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, Sri Wiworo & Abdullah. (2016). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikovidya*. 20 (1): (32 - 39)
- Mierrena. (2005). Pengaruh Pelatiha Sholat Terhadap Prokrastinasi Dan Stres Kerja. *Tesis*. Tidak dipublikasikan. Surabaya.Universitas.Airlangga.
- Nurdiani, Astrid Febry & Mulyono. 2014. Pengaruh Dukungan Sosial Dan *Attachment Style* Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan. 19 (2): (183 - 304)
- Santrock, John W. 2012. *Life Span Development. Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc
- Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tuckman, B.W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *Paper Presented at Meeting of American Educational Research Association at April 1990*. Boston
- Utami, Faedah. (2014). Perilaku Mencontek Ditinjau Dari Ekspektansi Kesuksesan Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Naskah publikasi*. Program Studi Magister Sains Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta