

***Task Aversiveness* Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Nike Isma Putri¹, Triana Noor Edwina²

^{1,2} Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta, Indonesia

¹ nikeismaputri@yahoo.com

Abstrak

This study was designed to investigate the relationship between task aversiveness and academic procrastination in Postgraduate students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The population of this study consists of three study programs, namely Masters in Psychology, Masters in Professional Psychology and Masters in Food Sciences, totaling 301 students. The sampling technique used was disproportionate stratified random sampling. The number of samples used in this study 172 students. The data collection method used is a scale method in the form of a Likert scale. The scale of task aversiveness of researchers is based on the theory of task aversiveness according to Blunt & Pychyl (2000) and the academic scale of academic procrastination is based on the theory of procrastination according to Ferrari, et al. (1995). The hypothesis test used is the product moment correlation. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between task aversiveness and academic procrastination in students. The purpose of this research is expected to make a scientific contribution to the development of the world of psychology, especially educational psychology by looking at the factors that contribute to academic procrastination.

Kata kunci: *task aversiveness, procrastination, academic, education*

Pendahuluan

Menurut UU RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Pasal 1 ayat 1 mengatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Selanjutnya, Pasal 1 ayat 10 mengatakan satuan pendidikan adalah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal, dan informal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan.

UU RI No 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 11 mengatakan pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pada bagian keempat pasal 19 ayat 1 menyebutkan pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, 2012). Mahasiswa sebagai anggota Sivities Akademika diposisikan

sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional (UU RI No 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1).

Keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi tergantung pada sejumlah faktor, terutama kemampuan intelektual, keyakinan bahwa seseorang memiliki keterampilan dan atribut untuk menjadi mahasiswa yang sukses melalui akses serta pemanfaatan dukungan akademik dan sosial yang ada (Deemer, Yough & Morel, 2018). Penentu penting keberhasilan mahasiswa lainnya adalah kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif (Deemer, Yough & Morel, 2018).

Pada kenyataannya proses pendidikan tidak berjalan sesuai dengan harapan, banyak mahasiswa yang menunda memulai tugas-tugas akademis dan perilaku penundaan seperti itu dapat memberikan konsekuensi negatif untuk pengembangan akademik dan karirnya (Deemer, Yough & Morel, 2018). Ketika mahasiswa diberikan tugas akademik, maka mahasiswa tersebut menyadari bahwa tugas harus segera dikerjakan serta memiliki niat untuk segera menyelesaikannya, namun gagal memotivasi diri untuk melakukan sesuai dengan batas waktu yang diinginkan atau yang diharapkan (Ackerman and Gross, 2005). Sejalan dengan pendapat Ackerman and Gross, Noran (dalam Afzal dan Jami, 2018) mengatakan mahasiswa yang menunda menyadari bahwa tugas akademik dapat diselesaikan atau mahasiswa ingin melakukan apapun tugas yang dimiliki, berusaha untuk merencanakan, dan mencobanya; tetapi tidak menyelesaikannya atau secara berlebihan menunda dan membuang waktu dalam kegiatan atau kesenangan yang kurang penting.

Ketika mahasiswa gagal dalam mematuhi jadwal awal yang telah direncanakan, maka mahasiswa tersebut mungkin berencana untuk mulai melakukannya pada hari berikutnya, namun tetap gagal melakukannya lagi sehingga berencana melakukannya beberapa hari kemudian, dan seterusnya atau bahkan mahasiswa menolak untuk memikirkannya sama sekali, tidak membuat rencana, sampai tiba pada menit terakhir baru menyadari bahwa tugas sudah jatuh tempo dan mulai menyelesaikan tugas dengan putus asa (Milgram, 1987). Dalam dunia psikologi, proses penundaan pekerjaan ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.

Popoola (2005) menyatakan bahwa prokrastinator tahu harus berbuat, ingin melakukan, bisa melakukan dan mencoba untuk melakukan tugas apapun, namun pada akhirnya mereka tidak melakukannya. Ferrari (2001) sering menggambarkan prokrastinator sebagai individu pemalas atau memanjakan diri sehingga tidak mampu mengatur diri sendiri. Disisi lain, Tuckman (2002) menyatakan bahwa prokrastinator melakukan rasionalisasi untuk membuat alasan yang logis dari perilaku menunda tersebut. Rasionalisasi yang sering digunakan oleh prokrastinator adalah “saya menunggu waktu yang tepat untuk memulai” atau “saya yakin saya dapat menyelesaikan pada menit terakhir” (Tuckman, 2002).

Jenis penundaan dalam penyelesaian tugas akademik yang disebabkan oleh beberapa alasan disebut dengan prokrastinasi akademik (Şirin, 2011). Menurut Ghufon & Risnawita (2012) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kuliah atau tugas kursus. Rothblum, Beswick, & Mann (dalam Rothblum, Solomon and Murakami, 1986) mendefenisikan prokrastinasi

akademik sebagai kecenderungan diri untuk hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan hampir selalu atau selalu mengalami tingkat kecemasan terkait dengan penundaan yang dilakukan. Steel dan Klingsieck (2016) mengatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang hanya terbatas pada pengerjaan tugas dan kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran.

Menurut Ferrari, dkk (1995) prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui beberapa aspek yang dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri nya, yaitu (1) Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Seseorang menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan tugas tersebut sebelumnya; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan seseorang menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas disebabkan karena mempersiapkan diri secara berlebihan. Disisi lain seseorang melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki; (3) Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan; dan (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Secara khusus, Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik. Enam bidang tugas akademik tersebut adalah tugas menulis *paper*, belajar untuk menghadapi ujian, tugas bacaan mingguan, penyelesaian tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan sekolah, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

Hasil temuan dari Onwuegbuzie (2004) menunjukkan sejumlah 40% hingga 60% mahasiswa pascasarjana di Amerika mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian lainnya terkait prokrastinasi akademik juga dilakukan oleh Ozer, Demir dan Ferrari (2009) yang menyatakan sebanyak 52% mahasiswa Turki mengalami prokrastinasi akademik, sedangkan Aremu, Agokei dan Ugoji (2011) menemukan sebesar 81% mahasiswa di Nigeria mengalami prokrastinasi pada tingkat tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Klassen, Krawchuk dan Rajani (2008) pada Universitas di Kanada menunjukkan hampir semua mahasiswa menggambarkan dirinya sebagai pelaku prokrastinasi, sebanyak 89% mahasiswa dilaporkan melakukan penundaan lebih dari 1 jam per harinya. Selanjutnya, diperkirakan bahwa 70% hingga 95% mahasiswa berbahasa Inggris terlibat dalam penundaan penyelesaian tugas akademik (Ellis & Knaus, dalam Özer, Saçkes & Tuckman, 2013).

Di Indonesia, penelitian terkait prokrastinasi telah banyak diteliti diantaranya dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari & Soetjipto (1997) menggambarkan bahwa 20,38% dari 111 responden melakukan penundaan dalam bidang akademik. Hasil penelitian Edwin dan Sia (2007) menunjukkan bahwa dari 295 orang mahasiswa yang diambil sebagai responden, 30,9% mahasiswa tergolong sebagai *high* hingga *very high procrastinator*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Negara (2013) pada 49 mahasiswa program sarjana dan 41 mahasiswa magister sains Fakultas Psikologi UGM menemukan hasil bahwa subjek program sarjana dan subjek program magister paling banyak berada pada tingkat prokrastinasi akademik sedang.

Pada penelitian ini, subjek penelitian yang akan peneliti gunakan adalah mahasiswa Pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdiri atas Magister Psikologi, Magister Psikologi Profesi dan Magister Ilmu Pangan. Peneliti melakukan wawancara pada tujuh mahasiswa Pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Sabtu, 26 Oktober 2019 di Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdiri dari dua mahasiswa profesi psikologi dan lima mahasiswa magister psikologi. Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap tujuh mahasiswa tersebut didapatkan data bahwa terdapat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini berdasarkan aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (1995).

Pada aspek perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas ditemukan bahwa mahasiswa mengatakan bahwa dirinya sering menunda menyelesaikan tugas kuliah. Terdapat empat dari tujuh mahasiswa mengatakan dirinya adalah tipe orang yang suka mencicil mengerjakan tugas, ketika mahasiswa telah mengerjakan tugas dan dirasa tugas tersebut sulit dan membuat jenuh maka mahasiswa tidak langsung menyelesaikan tugas tersebut akan tetapi menunda menyelesaikannya dan mulai mengerjakan tugas tersebut satu malam sebelum tugas tersebut dikumpulkan. Tiga orang mahasiswa lainnya tidak suka mencicil tugas dan hanya akan mulai mengerjakan tugas satu hari atau beberapa jam sebelum tugas tersebut dikumpulkan mahasiswa.

Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas dapat dilihat dari keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Empat orang mahasiswa memilih menyelesaikan tugas tersebut hingga tengah malam dengan harapan sebelum subuh tugas tersebut sudah harus selesai. Namun pada kenyataannya, tugas tersebut baru akan selesai pada menit-menit terakhir sebelum waktu yang diberikan sehingga mahasiswa mulai berpacu dengan waktu untuk segera menyelesaikan secepat mungkin. Ketika sudah terburu-buru menyelesaikan tugas dengan sisa waktu yang semakin sedikit, maka mahasiswa mulai merasa membutuhkan tambahan waktu agar tugas tersebut dapat selesai dengan maksimal, pada saat itu muncul rasa penyesalan karena tidak mengerjakan tugas jauh-jauh hari.

Pada aspek kesenjangan waktu antara niat dan perilaku didapatkan data bahwa tiga orang mahasiswa mengatakan memiliki tenggat waktu yang ditetapkan sendiri untuk menyelesaikan tugas biasanya dengan menyusun jadwal di *note* yang di tempel di dinding kamar. Akan tetapi, meskipun memiliki *deadline* dalam menyelesaikan tugas, terkadang *deadline* tersebut tidak dilakukan sesuai dengan rencana awal sehingga mahasiswa akan mengatur ulang niatnya untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas tersebut pada hari berikutnya dengan harapan tugas benar-benar selesai. Selanjutnya, pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan mahasiswa mengatakan bahwa biasanya menunda menyelesaikan tugas karena dirasa *deadline* masih lama, sehingga mahasiswa lebih memilih mengerjakan hal lain yang tidak membuat stres seperti main *games*, nonton film di laptop dan menonton *youtube*, nonton *movie* ke bioskop, mendengarkan musik, membaca komik ataupun novel, jalan-jalan bersama teman atau memilih tidur dari pada harus mengerjakan tugas dengan segera.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa

tergolong tinggi. Hal ini dapat diungkap berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (1995).

Menurut Martin dan Osborne (dalam Yulistia, 2008) yang mengungkapkan bahwa salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugasnya. Mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang diikutinya (Fauziah, 2016). Mahasiswa diharapkan tidak hanya puas dengan apa yang telah didapatkan dari dosen yang mengajar, tetapi akan mencari lebih banyak pengetahuan dari buku, televisi, surat kabar dan internet (Fauziah, 2016).

Berbagai jenis media seharusnya lebih digunakan dan dimanfaatkan dengan baik, sesuai dengan kebutuhan dan memuaskan rasa ingin tahu dari mahasiswa terhadap berbagai informasi dan pengetahuan (Fauziah, 2016). Dengan bekal yang dimiliki tersebut, diharapkan mahasiswa terhindar dari setiap bentuk penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas, karena hal ini akan menjadi masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja (Siregar, 2017). Menurut hasil survei populasi umum, menunjukkan bahwa sepertiga dari populasi menganggap penundaan sebagai masalah utama di lembaga pendidikan (Steel & Ferrari, dalam Santosa, 2017). Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, dalam Surijah, 2007). Banyak penelitian menemukan prokrastinasi di bidang akademik lebih tinggi daripada bidang lainnya (Kagan, Cakir, Ilhan & Kandemir, 2010).

Menurut Ferrari dkk (1995) dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Solomon dan Rothblum (dalam Ackerman dan Gross, 2005) menemukan bahwa mahasiswa yang terbiasa menunda-nunda menyakini bahwa kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi secara signifikan mengganggu pencapaian akademis, kecakapan untuk menguasai materi kelas, dan kualitas hidup mereka. Berdasarkan asumsi tersebut, prokrastinasi akademik dalam periode yang relatif lama dan dibiarkan tanpa perlakuan yang relevan pada tingkat tertentu akan berdampak negatif pada citra dan stereotip sebuah perguruan tinggi (Santosa, 2017).

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (1984) adalah tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline* dan dapat menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan menjadi tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Pendapat lainnya yaitu menurut Essau, Ederer, O'Callaghan, & Aschemann (dalam Husain & Sultan, 2010) menyimpulkan bahwa prokrastinasi tingkat tinggi membuat siswa tidak dapat mengatur diri mereka untuk mencapai tujuan akademisnya sehingga menyebabkan mereka depresi, cemas dan stress.

Menurut Steel (2007) dalam studi meta-analisisnya mengatakan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu; a). Perbedaan individu (*individual differences*) yang meliputi *neuroticism* yang terdiri atas keyakinan

irasional, efikasi diri rendah dan harga diri rendah, *self handicapping* dan depresi; *agreeableness*; *extraversion*; serta *conscientiousness* yang meliputi *distractibility* atau pengendalian diri, pengorganisasian, motivasi berprestasi serta kesenjangan antara niat dan tindakan; dan b) Karakteristik tugas yang meliputi *timing of rewards and punishments* dan *task aversiveness*. Berdasarkan uraian faktor-faktor prokrastinasi akademik tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti memilih *task aversiveness* sebagai faktor utama yang menjadi prediktor prokrastinasi akademik.

Peneliti memilih faktor karakteristik tugas yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *task aversiveness* karena individu cenderung menunda penyelesaian tugas dan biasanya menunda-nunda dilakukan pada tugas-tugas yang dianggap lebih tidak menyenangkan daripada hal-hal lainnya. Hal ini di dukung oleh temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) menemukan bahwa *task aversiveness* telah diidentifikasi sebagai prediktor utama dari prokrastinasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Afzal dan Jami (2018) dalam penelitiannya yang dilakukan pada dua ratus mahasiswa yang terdiri dari jenjang pendidikan (MSc, MPhil dan PhD) hasilnya menunjukkan bahwa *task aversiveness* muncul sebagai salah satu prediktor yang paling signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Task aversiveness merupakan karakteristik tugas yang dipersepsi oleh seseorang sebagai sesuatu yang dianggap sulit, tidak menyenangkan, tidak memiliki kenikmatan terhadap tugas serta membutuhkan usaha yang lebih besar karena tugas tersebut tidak memiliki kejelasan dalam cara penyelesaiannya (Ferrari, Mason & Hammer, 2006). Menurut Blunt dan Pychyl (2000) *task aversiveness* adalah perasaan berupa ketidaknyamanan atau kurangnya kesenangan pada karakteristik tugas yang disebabkan oleh berbagai faktor yang dicirikan dengan perasaan *boredom*, *frustration* dan *resentment* terhadap tugas yang harus diselesaikan.

Menurut Blunt dan Pychyl (2000) terdapat tiga dimensi yang terkait dengan komponen keengganan tugas yaitu: 1). *boredom* didefinisikan sebagai penilaian seseorang tentang sejauh mana ia merasa tugasnya tersebut begitu membosankan; 2). *Frustration* ditemukan berhubungan dengan keengganan mengerjakan tugas. Teori tindakan Kuhl (dalam Blunt dan Pychyl, 2000) mengatakan ketika seseorang disibukkan oleh emosi yang tidak relevan dengan tugas atau kognisi yang tidak terkendali, individu tidak akan dapat fokus pada kegiatan yang dimaksudkan; dan 3). *Resentment*, menurut pandangan ini penundaan akan terjadi ketika individu tidak suka untuk terlibat dalam kegiatan mereka. Penundaan seperti ini akan mengambil bentuk reaksi penghindaran terhadap aktivitas yang dijalani oleh orang lain.

Task aversiveness memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Ghufroon & Risnawita (2012) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Dari hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa *task aversiveness* telah diidentifikasi sebagai prediktor utama dari prokrastinasi.

Dalam penelitian Briody (1980) menunjukkan sekitar 50% orang menjawab bahwa penundaan mereka disebabkan oleh beberapa karakteristik tugas. Seseorang biasanya melakukan dengan cepat tugas-tugas rutin di kehidupan sehari-hari yang mereka anggap menyenangkan dan berusaha menghindari untuk melakukan hal-hal

yang tidak menyenangkan atau tetap melakukannya dengan perasaan enggan pada saat-saat terakhir untuk penyelesaian (Milgram, Srolof & Rosenbaum, dalam Milgram, 1987). Salah satu aspek dalam konsep *task aversiveness* yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah aspek *boredom*. *Boredom* diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap sejauh mana individu merasa tugasnya tersebut begitu membosankan. Individu yang menganggap tugas yang dihadapinya membosankan untuk dikerjakan mungkin tidak akan dapat mempertahankan kegiatan ini dan akan memilih untuk mengerjakan hal-hal lain yang dirasa kurang membosankan (Blunt and Pychyl, 2000). Seseorang akan memilih untuk sengaja tidak menyelesaikan tugasnya dan menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya (Ghufro dan Risnawita, 2012).

Menurut Steel (2007) manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan terjadinya perilaku prokrastinasi. Dengan cara yang sama, dapat dikatakan bahwa karakteristik tugas memoderasi hubungan antara kesadaran dengan niat dan perilaku. Misalnya, individu yang memiliki kesadaran tinggi harusnya tidak terlalu rentan terhadap kesulitan tugas yang dirasakan, dibandingkan dengan orang yang rendah kesadarannya (Lay and Brokenshire, 1997). Pada gilirannya, tugas dianggap tidak menyenangkan sehingga terjadi keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Selain itu, orang yang suka menunda-nunda dan orang yang memiliki kesadaran yang rendah, mungkin cenderung menganggap komponen dari tugas yang memiliki tujuan sebagai suatu hal yang kurang penting dalam mencapai tujuan tersebut (Baron & Kenny, dalam Lay and Brokenshire, 1997).

Frustration terhadap tugas menyebabkan seseorang cenderung untuk menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dimilikinya. Perasaan frustrasi yang dirasakan terus-menerus dapat menyebabkan seringnya perenungan atas emosi yang tidak relevan dengan tugas atau kognisi yang tidak terkendali (Kuhl dalam Blunt and Pychyl, 2000). Ketika disibukkan oleh emosi yang tidak relevan dengan tugas atau kognisi yang tidak terkendali, individu tidak akan dapat fokus pada kegiatan yang dimaksudkan, sehingga individu akan melakukan penundaan.

Sheldon dan Kasser (dalam Blunt and Pychyl, 2000) berpendapat bahwa ketika individu merasa frustrasi, maka sebagai cara mengelola frustrasinya tersebut individu mungkin terlibat dalam kegiatan lain seperti menonton televisi. Penafsiran ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pychyl, Lee, Thibodeau, dan Blunt (dalam Blunt and Pychyl, 2000) yang menunjukkan individu menilai aktivitas mereka saat ini (misalnya menonton televisi, memutar *video game*) tidak terlalu membuat frustrasi daripada kegiatan yang mereka pikir seharusnya mereka lakukan (misalnya harus belajar untuk ujian, mengerjakan tugas). Dengan demikian, perilaku menunda dapat terjadi ketika perasaan frustrasi yang muncul harus bersaing dengan kegiatan-kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian atau dianggap sebagai alternatif yang menawarkan bantuan atas perasaan frustrasi.

Seseorang yang frustrasi mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa tugas tersebut sulit untuk diselesaikan sehingga seseorang tersebut akan mudah menyerah dan cenderung melebih-lebihkan kesulitan tugas tersebut, dia berusaha meyakinkan dirinya bahwa hal tersebut tidak dapat untuk diselesaikan (Bakunas, 2001). Seseorang yang frustrasi terhadap tugas akan selalu menyalahkan keadaan, seseorang tersebut berharap kondisi ketika dia menyelesaikan tugas harus tepat dan berfungsi secara efektif, karena ketika apa yang mereka harapkan tidak sesuai dengan kenyataannya maka mereka akan cenderung untuk mengeluh terhadap keadaan dan menganggapnya sebagai gangguan (Bakunas, 2001). Apabila keadaan yang dirasakan tidak efektif, maka seseorang tersebut akan menjadikan hal ini sebagai alasan untuk menunda menyelesaikan tugas.

Aspek *resentment* merupakan salah satu konsep dari *task aversiveness* yang mempengaruhi individu untuk melakukan penundaan. Beberapa klinisi, peneliti dan ahli teori (misalnya Burka & Yuen, 1983; Milgram et al., 1988; Milgram, Dangour & Raviv, 1992) yang meneliti perilaku menunda telah membahas penolakan sebagai konsep penjelasan dari prokrastinasi. Menurut pandangan ini, penundaan akan terjadi ketika individu tidak suka untuk terlibat dalam kegiatan mereka. Penundaan seperti ini akan menyebabkan seseorang mengambil bentuk reaksi penghindaran terhadap aktivitas tugas yang harus diselesaikan. Hal ini dapat dilihat dari perilaku seseorang untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugasnya. Seorang prokrastinator yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi individu tersebut menunda mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika individu tersebut sudah mulai mengerjakan sebelumnya (Ghufron dan Risnawita, 2012).

Menurut Lay (dalam Lay and Brokenshire, 1997) mengatakan karakteristik individu terkait tugas berpengaruh terhadap perilaku menunda. Individu yang suka menunda cenderung memandang tugas sebagai sesuatu yang tidak disukai dan mereka merasa kurang kompeten dan lebih terpaksa untuk menyelesaikan tugasnya dibandingkan dengan orang yang tidak suka menunda. Baron & Kenny (dalam Lay and Brokenshire, 1997) berpendapat bahwa penghindaran terhadap pengerjaan tugas atau ketidaksukaan individu terhadap tugas dapat menjadi faktor yang memprediksi seseorang untuk menunda memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan sesuai dengan niatnya. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa karakteristik tugas memoderasi perilaku prokrastinasi yang terjadi akibat kesenjangan antara niat dan perilaku.

Task aversiveness berkorelasi dan menunjukkan hubungan positif yang besar terhadap prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984). Hal serupa juga diungkapkan oleh Qomariyah (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara ketidaknyamanan terhadap tugas (*task aversiveness*) dengan prokrastinasi akademik dimana semakin tinggi tingkat ketidaknyamanan terhadap tugas maka prokrastinasi akademik juga meningkat. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Lay, mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan ketidaknyamanan dalam melakukan tugas baik tugas jangka pendek dan jangka panjang, diperoleh hasil bahwa skor kenyamanan berbanding terbalik dengan skor ketidaknyamanan terhadap tugas, yang pada akhirnya membuat individu menunda untuk mengerjakan tugas. Ini berarti semakin tinggi ketidaknyamanan

seseorang dalam melakukan pekerjaan, maka tingkat prokrastinasi juga semakin tinggi (Blunt & Phycyl, 2005).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Afzal dan Jami (2018) yang dilakukan pada dua ratus mahasiswa yang terdiri dari jenjang pendidikan (MSc, MPhil dan PhD) hasilnya menunjukkan bahwa *task aversiveness* muncul sebagai prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidaknyamanan seseorang terhadap tugas maka prokrastinasi akademik juga meningkat, sebaliknya ketika seseorang merasa tugas yang harus diselesaikan menyenangkan dan memiliki ketertarikan untuk segera menyelesaikan tugas tersebut maka seseorang tersebut tidak akan menunda-nunda mengerjakan tugas baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas tersebut.

Terdapat beberapa penelitian yang mencoba menghubungkan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian yang relevan sebelumnya yang berjudul "*Hubungan Antara Task Aversiveness Dengan Prokrastinasi Akademik*" oleh Magvirasari Lestari Linra, Lukman dan Nurfitriany Fakhri pada tahun (2016) terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan diantaranya subjek yang digunakan adalah mahasiswa strata-1 sedangkan penelitian ini meneliti subjek strata-2, metode yang digunakan adalah *sperman rho* sedangkan penelitian ini mencoba menggunakan korelasi *product moment*. Teori yang digunakan untuk mengukur skala *task aversiveness* menggunakan aspek-aspek *task aversiveness* menurut Procee, Kamphorst, Jules, dan Wissen (2013) yaitu: *boredom*, *personal meaning*, *autonomus motivation*, *frustration*, sedangkan peneliti menggunakan teori Blunt & Pychyl (2000) yaitu *boredom*, *frustration* dan *resentment*. Teori Blunt dan Pychyl (2000) ini peneliti gunakan karena dari banyaknya dimensi dari *task aversiveness* yang diuji menggunakan Personal Projects Analysys (PPA) oleh Little (1983) ditemukan hanya *boredom*, *frustration* dan *resentment* yang konsisten ada disetiap tahap dari PPA Little tersebut.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti melakukan penelitian kembali yang dengan aspek yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah pada perkembangan dunia psikologi terutama psikologi pendidikan dengan melihat faktor-faktor yang berperan terhadap prokrastinasi akademik.

Metode

Penelitian ini adalah model penelitian kuantitatif, dimana Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana Universitas Mercu Buana dari angkatan 2012 hingga angkatan 2018 dan terdiri dari tiga Program Studi yaitu Program Studi Magister Psikologi, Program Studi Profesi Psikologi dan Program Studi Ilmu Pangan. Total populasi penelitian adalah sebanyak 301 mahasiswa.

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Aktif Pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 Berdasarkan Program Studi (Per Juli 2019)

Angkatan	Magister Psikologi	Magister Profesi Psikologi	Magister Ilmu Pangan	Total
2018	31	53	4	88
2017	19	32	4	55
2016	33	45	-	78
2015	10	29	-	39
2014	3	18	-	21
2013	-	10	-	10
2012	1	9	-	10
Jumlah	97	196	8	301

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan *probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2015). Salah satu teknik yang diambil dalam penelitian ini dari bermacam-macam teknik *probability sampling* adalah pengambilan sampel berstrata disproporsional (*disproportionate stratified random sampling*). Pengambilan sampel dengan teknik *disproportionate stratified random sampling* digunakan untuk menentukan jumlah sampel, bila populasi berstrata tetapi kurang proporsional (Sugiyono, 2013). Kelompok yang memiliki jumlah anggota yang terlalu kecil bila dibandingkan dengan kelompok lainnya maka semua anggota dari kelompok kecil tersebut diambil semuanya sebagai sampel (Sugiyono, 2013).

Perhitungan sampel berdasarkan Notoatmodjo (2005) karena jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 10.000, sehingga perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kepercayaan yang diinginkan (presisi 5%)

Berdasarkan rumus diatas maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{301}{1+301(0.05^2)}$$

n = 171,754 dibulatkan menjadi 172 sampel

Jumlah sampel yang peneliti ambil berdasarkan rumus Notoatmodjo (2005) adalah sebanyak 172 mahasiswa.

Tabel 2. Proporsi Sampel Penelitian

No.	Program Magister	Studi Angkatan	Populasi	Sampel
1.	Psikologi	2018	31	18
		2017	19	11
		2016	33	19
		2015	10	6
		2014	3	3

No.	Program Magister	Studi Angkatan	Populasi	Sampel
		2013	-	-
		2012	1	1
		2018	53	30
		2017	32	18
		2016	45	26
2.	Profesi Psikologi	2015	29	17
		2014	18	10
		2013	10	6
		2012	9	5
		2018	4	4
		2017	4	4
		2016	-	-
3.	Ilmu Pangan	2015	-	-
		2014	-	-
		2013	-	-
		2012	-	-
Total			301	178

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui metode skala menggunakan skala likert. Metode skala digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat diungkapkan secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk item-item pernyataan (Azwar, 2014).

Skala-skala tersebut disebarkan langsung kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berikut adalah penyebaran item-item dari skala-skala yang digunakan dalam penelitian ini:

Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk., (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) yang terdiri atas :

1. Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.
3. Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Jumlah aitem pada skala ini berjumlah 40 aitem pernyataan yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS = (Sangat Sesuai), S = (Sesuai), TS = (Tidak Sesuai), dan STS = (Sangat Tidak Sesuai). Skala dipaparkan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya semakin

rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Skala *Task Aversiveness*

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel *task aversiveness* adalah skala *task aversiveness* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *task aversiveness* menurut Blunt dan Pychyl (2000) yang terdiri atas:

1. *Boredom*
2. *Frustration*
3. *Resentment*

Jumlah aitem pada skala *task aversiveness* ini berjumlah 48 aitem pernyataan yang terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS = (Sangat Sesuai), S = (Sesuai), TS = (Tidak Sesuai), dan STS = (Sangat Tidak Sesuai). Skala dipaparkan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi tingkat *task aversiveness* mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat *task aversiveness* mahasiswa.

Uji Coba Alat Ukur

Pengumpulan data dalam sebuah penelitian harus dengan menggunakan alat ukur yang sudah melalui uji coba. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan tersebut valid dan reliabel.

Reliabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *internal consistency* (Sugiyono, 2013). Teknik yang digunakan untuk uji reliabilitas adalah koefisien *Cronbach Alpha* yang perhitungannya dibantu dengan program *SPSS for windows*. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (koefisien *Cronbach Alpha*) mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien *Cronbach Alpha* semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2011). Untuk menentukan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* maka digunakan kaidah reliabilitas menurut Guilford (Azwar, 2010) sebagai berikut:

Tabel 3. Koefisien Reliabilitas *Cronbach Alpha*

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
> 0,9	Sangat reliabel
0,70 – 0,90	Reliabel
0,40 – 0,70	Cukup reliabel
0,20 – 0,40	Kurang reliabel
< 0,20	Tidak reliabel

Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsinya, artinya sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang. Menurut Azwar (2011) validitas pada umumnya digolongkan dalam tiga kategori besar yaitu validitas isi (*content validity*), validitas konstruk (*construc validity*) dan validitas berdasarkan kriteria (*criterion-based validity*).

Pada penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi yang merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgements*. Pertanyaan yang dicari dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi) dan sejauh mana aitem-aitem tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi).

Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dilakukan untuk melihat sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Dasar kerja yang digunakan dalam analisis aitem ini adalah dengan memilih aitem-aitem yang fungsi ukurnya selaras dengan fungsi ukur tes atau memilih aitem yang mengukur hal yang sama dengan yang diukur tes secara keseluruhan (Azwar, 2011).

Kriteria pemilihan *item* berdasarkan korelasi *item*-total, biasanya menggunakan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua *item* yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. *Item* yang memiliki harga r_{ix} atau $r_{i(x-1)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai *item* yang memiliki daya diskriminasi rendah (Azwar, 2011).

Metode Analisis Data

Data yang didapatkan dari subyek penelitian melalui skala ukur diubah atau ditransformasi ke dalam bentuk angka-angka sehingga menjadi data kuantitatif. Hal ini bertujuan agar data tersebut dapat diolah atau dianalisis dengan pendekatan statistik. Pada level ini terdapat dua hal yang dilakukan dalam cara analisis data kuantitatif. Analisis data dalam penelitian ini adalah uji asumsi yang terbagi menjadi dua yaitu:

Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul terdistribusi normal atau tidak. Dengan uji normalitas akan diketahui sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Apabila pengujian normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasi pada populasinya. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov yang kriterianya adalah signifikansi untuk uji dua sisi hasil perhitungan $> 0,05$ berarti data terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas harus dipenuhi untuk analisis regresi yang bertujuan untuk memastikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear, kuadrat atau dalam derajat yang lebih tinggi. Nilai linearitas menunjukkan sejauh mana jika variabel dependen diprediksikan berbanding persis di garis lurus, jika signifikan (signifikan $< 0,05$), maka regresinya adalah linear.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan dua uji asumsi, maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah uji hipotesis. Berikut ini penjabarannya:

Korelasi *product moment* dimaksudkan untuk menguji hipotesis hubungan antara dua variabel yaitu satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Hubungan

antara *task aversiveness* (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) dan hubungan antara motivasi berprestasi (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) diuji dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa pascasarjana Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, serta seluruh pihak yang ikut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Referensi

- Undang-Undang Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta
- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 5–13. <https://doi.org/10.1177/0273475304273842>
- Akmal, S. Z., Arlinkasari, F. & Fitriani, A. U. (2017). Hope of success and fear of failure predicting academic procrastination students who working on a thesis. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 78-86. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.724>
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00091-4)
- Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). *Dissertation Abstracts International*, 41, 590.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Addison-Wesley: Cambridge, MA.
- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self- efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156– 163. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27474.81607>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deemer, E. D., Yough, M., & Morel, S. A. (2018). Performance-approach goals, science task preference, and academic procrastination: Exploring the moderating role of competence perceptions. *Motivation and Emotion*, 42, 200-213.
- Ferrari, J. 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*, 15, 391-406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum: New York
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.

- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406–411. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873–883. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>
- Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121-2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>
- Katz, I., Eilott, K., & Nevo, N. (2014). “I’ll do it later”: Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9366-1>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self efficacy to selfregulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Lay, Clarry H. & Rosemarie Brokenshire. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Curent Develpomental learning personality*, 16 (1) 83- 96. <https://doi.org/10.1007/s12144-997-1017-9>
- Lum, M. K. M. (1960). A comparison of under- and overachieving female college students. *Journal of Educational Psychology*, 51(3), 109–114. <https://doi.org/10.1037/h0044486>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambrigde University Press: Melbourne.
- McClelland, D. C., Atkinson, J.W., Russella & Lowell, E.L. (1953). *The achievement motive*. Appleton Century Crofts, Inc: New York.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- O’Donoghue, T., & Rabin, M. (2001). Choice and procrastination. *The quarterly Journal of Economics*, 116(1), 121–160. <https://doi.org/10.1162/003355301556365>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J.R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149 2, 241-57. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Ozer, B. U., Saçkes, M. & Tuckman, B. W. (2013). Psychometric properties of the tuckman procrastination scale in a turkish sample. *Psychological reports: Measures & Statistics*, 113(3), 874-84. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.113x28z7>
- Popoola, B. I. (2005). A study of the relationship between procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Social Sciences*, 11(3), 215-218. <https://doi.org/10.1080/09718923.2005.11892516>

- Qomariyah, N. (2016). Efikasi diri, ketidaknyamanan terhadap tugas, dan konformitas teman sebaya sebagai prediktor prokrastinasi akademik. *Naskah Publikasi Tesis*. Surakarta: Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E, Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologia*, 3(2), 51-65. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 2(3), 37- 48. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37%20-%2048>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Afzal, S. & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51-69.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Setyadi, P & Mastuti, E. (2014). Pengaruh fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-8.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1):65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P & Klingsieck, K. B., (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1):36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix methods)*. Bandung: Alfabeta
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 22(4). pp. 352-374.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Wirawan. (2013). *Kepemimpinan: teori, psikologi, perilaku organisasi, aplikasi dan penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

- Yulistia (2008). Panduan Bagi Fasilitator PDPT OBM 2008. http://www.clr.ui.edu/wp-content/uploads/2008/07/panduan_bagi_fasilitator.pdf. Tanggal Akses 5 September 2018
- Yulk, G. A. (2013). *Leadership in Organization eighth edition*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc