

GAMBARAN FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI PADA MAHASISWA PROKRASTINATOR YANG MENGONTRAK SKRIPSI

¹ Siti Qadariah, ²Sukarti Hilmi Manan, ³Dwi Prameisi Ramdhayani

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

e-mail: ¹siti.qadariah@yahoo.co.id, ³dwi_prameisi@yahoo.com

Abstrak. Data yang diperoleh dari Fakultas Psikologi UNISBA Akademik, menggambarkan mahasiswa angkatan 2004 banyak yang menunda dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan survei awal, 28 orang (100%) dari 2004 siswa suka menunda-nunda. Mereka tidak melakukan bimbingan, menghindari datang ke kampus karena takut bertemu pembimbing, ingin sempurna dalam mengerjakan skripsi, malas, atau tidak percaya diri. Subjek dalam penelitian ini adalah 28 mahasiswa dari 2004 yang sedang melakukan tesis di Fakultas Psikologi UNISBA yang tidak bekerja dan belum menikah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari aspek-aspek penundaan yang dikembangkan oleh Salomo dan Rothblum (1984), yaitu *Procrastination Assessment Scale-Student (PASS)*. Hasil penelitian, aspek takut gagal memiliki nilai yang tinggi (54%), aspek menghindari tugas dan kemalasan sebanyak (39%).

Kata kunci: faktor penyebab prokrastinasi, mahasiswa, skripsi

1. Pendahuluan

Di Unisba, Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang paling diminati. Fakultas Psikologi memiliki pendaftar yang terbanyak setiap tahunnya. Untuk dapat diterima menjadi mahasiswa Psikologi di Unisba, para calon mahasiswa harus mengikuti sistem penyaringan mahasiswa dalam bentuk tes pengetahuan atau tes akademik dan psikotes. Dengan dilakukannya tes tersebut, akan tersaring mahasiswa-mahasiswa terpilih untuk melanjutkan studi di Fakultas Psikologi baik dalam hal minat, bakat maupun intelegensi yang diharapkan dapat lulus sesuai waktu.

Setelah semester VII, mahasiswa dihadapkan dengan skripsi untuk menjadi seorang sarjana Psikologi sebagai syarat kelulusan. Manulang (2005) mendefinisikan skripsi sebagai karya ilmiah akhir seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1. Dalam prosesnya, mahasiswa harus menemukan fenomena yang sedang terjadi di lingkungan, kemudian mengangkat masalah tersebut menjadi fenomena yang layak untuk diteliti. Para mahasiswa diharuskan mencari informasi melalui literatur-literatur yang berkaitan dengan penelitian dan mampu menjelaskan penelitian tersebut berdasarkan teori-teori psikologi. Para mahasiswa juga harus secara intensif berkonsultasi dengan dua orang pembimbing untuk mengetahui kemajuan perkembangan skripsinya.

Skripsi ini sebenarnya diharapkan dapat rampung selama satu semester, namun dalam pelaksanaannya, tidak semua mahasiswa dapat lancar mengerjakan skripsi dalam satu semester. Sebagian dari para mahasiswa yang mengontrak skripsi lebih dari tiga semester. Berdasarkan data-data yang diterima dari bagian akademik Fakultas Psikologi Unisba rata-rata waktu penyelesaian perkuliahan yang ditempuh oleh mahasiswa psikologi Unisba adalah 5,5 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh, persentase jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Unisba, angkatan 2004 adalah mahasiswa yang terbanyak yang belum menyelesaikan skripsi dan telah menempuh masa kuliah lebih dari 8 semester. 28 orang dari angkatan 2004 (58%) adalah mahasiswa yang belum menikah dan tidak bekerja. Perilaku menunda 28 orang ini, bukan dikarenakan kesibukan pekerjaan atau urusan keluarga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti angkatan 2004 yang belum menikah dan tidak bekerja.

Survey awal menggunakan alat ukur prokrastinasi dari Juwita Dwi yang (Skripsi, 2008). dengan koefisien realibilitas sebesar 0.97 yang menurut Guilford (Subino, 1987) termasuk sangat tinggi. Hasilnya, didapatkan bahwa dari 28 orang (100%) mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi, yang tidak bekerja dan belum menikah termasuk prokrastinator. Dari hasil survey awal permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain, 15 orang diantaranya menghayati rasa malas dan rendahnya motivasi, malas memulai mengerjakan skripsi atau membaca buku. Seringkali mahasiswa malas mengerjakan skripsi karena tidak mendapatkan *feedback* yang berarti untuk kemajuan skripsinya. Mereka khawatir pembimbing akan menilai buruk skripsi mereka dan memberikan banyak kritikan. 8 orang diantaranya mengatakan bahwa merasa takut ditolak dan tidak percaya diri dengan penelitiannya. Sebelum bimbingan, mahasiswa merasa takut untuk bertemu dosen pembimbing, takut skripsinya ditolak atau dosen pembimbing akan memarahinya karena salah atau tidak adanya kemajuan.

Mereka sulit mengambil keputusan tentang variabel atau teori, merasa revisi yang dikerjakan selalu salah sehingga terus menunda bimbingan, menyerahkan revisi, merasa khawatir mempertanggungjawabkannya ketika forum dan sidang. Pada saat judul yang diajukan pada dosen pembimbing ditolak berulang kali, 12 orang diantaranya menjadi tidak percaya pada kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsinya. 19 orang mengatakan, setelah mereka melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, mereka merencanakan untuk mengumpulkan perbaikan (revisi), pada kenyataannya rencana tidak sesuai dengan kenyataan. Seringkali revisi tersebut tidak dikerjakan atau tertunda. Mereka ingin mendapatkan hasil yang baik dan tidak ingin mengulang revisi berulang-ulang. Mereka ingin hasil yang sempurna, sehingga kecemasan itu membuat penundaan pengerjaan skripsi. 12 orang mahasiswa yang mengatakan telah melakukan persiapan seperti pengumpulan materi, buku, jurnal dan lain-lain, namun hal ini hanya semakin memperlambat jalannya penyelesaian skripsi. Para mahasiswa tersebut hanya mengumpulkan bahan-bahan tetapi tidak mengerjakan skripsi mereka. Para mahasiswa juga lebih senang menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang dirasa lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti jalan-jalan, mendengarkan musik atau menonton TV atau bioskop. Hal ini menunjukkan para mahasiswa lebih meluangkan waktunya untuk bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi.

Mahasiswa angkatan 2004 berada pada usia 25 hingga 27 tahun. Berdasarkan teori perkembangan, usia tersebut termasuk dalam masa dewasa dini. Mereka diharapkan telah menjadi suami atau istri, orang tua atau telah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri (Hurlock, 1993), namun pada kenyatannya sebanyak 28 orang masih menjadi mahasiswa, belum menikah dan tidak bekerja. Berdasarkan hal tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, "Apakah faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengontrak skripsi angkatan 2004 di Fakultas Psikologi Unisba."

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.

Adapun metode penelitian yang dilakukan adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Arkunto, 2000).

Subjek dalam penelitian sebanyak 28 orang yang memiliki karakteristik sebagai berikut: telah diasumsikan sebagai prokrastinator, terdaftar aktif menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA angkatan 2004, sedang mengontrak skripsi dan belum mendaftar forum, belum menikah dan tidak bekerja.

Alat ukur yang digunakan adalah *Procrastination Assessment Scale-Student* (PASS) yang dikembangkan oleh Solomon & Rothblum (1984) yang digunakan untuk mengukur faktor penyebab prokrastinasi. PASS memiliki dua bagian. Peneliti tidak menggunakan bagian pertama dari PASS karena tidak sesuai dengan fenomena yang ditemukan. Pada bagian kedua dari PASS, mencoba menggambarkan suatu skenario situasi akademik (menunda mengerjakan makalah individu) dan melihat alasan-alasan melakukan prokrastinasi pada tugas ini. Alasan-alasan tersebut antara lain: (a) Selalu merasa cemas, (b) Perfeksionis, (c) Kesulitan membuat keputusan, (d) Ketergantungan dengan orang lain, (e) Ancaman dari tugas, (f) Rendahnya kepercayaan diri, (g) Kemalasan, (h) Kurangnya penerimaan diri, (i) Takut akan keberhasilan, (j) Kecenderungan untuk merasa kelelahan, (k) Pemberontakan terhadap otoritas, (l) Pengambilan resiko, dan (m) Pengaruh teman sebaya. PASS pada bagian kedua ini juga menggunakan skala Likert dengan rentang 5 poin yang mengukur kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi pada tugas membuat makalah ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan frekuensi dan persentase (%) yang didapat. Alasan menggunakan teknik ini adalah dikarenakan data yang digunakan merupakan data ordinal dan bersifat kuantitatif.

2. Pembahasan

A. Landasan Teori

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan –*pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran –*crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi secara umum merupakan tingkah laku menunda yang dilakukan oleh individu terhadap sesuatu aktivitas yang harus dilakukannya, tingkah laku tersebut dapat berupa penundaan dalam m

Berdasarkan alasan-alasan tersebut, Harriot dan Ferrari (1996) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian, yaitu (a) *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat dan (b) *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Dari *disfunctional procrastination*, Ferrari (1996) membagi kembali menjadi dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan individu melakukan prokrastinasi, yaitu, (a) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh

stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya individu menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. (b) *Avoidance procrastination* atau *Behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang terlihat. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

A.1. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum (1984) melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan mengkategorikan faktor penyebab prokrastinasi menjadi 2 faktor utama, yaitu:

1. Takut gagal (*fear of failure*) adalah suatu kecenderungan individu yang akan mengalami perasaan bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini berhubungan dengan selalu merasa cemas, penetapan standar perfoma yang terlalu tinggi atau perfeksionisme, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dengan orang lain, rendahnya tingkat kepercayaan diri individu, kurangnya penerimaan diri dan takut akan keberhasilan.
2. Menolak tugas dan malas (*task aversiveness and laziness*). Sikap ini bisa diakibatkan karena adanya perasaan ketidaksukaan individu terhadap tugas yang menjadi tanggungannya. Ini mencerminkan akan adanya kekurangan energi yang dimiliki individu prokrastinator dan tugas yang dihadapinya dinilai tidak menyenangkan. Solomon dan Rothblum mengungkapkan akan adanya hubungan antara faktor ini dengan hal-hal sebagai berikut: merasa terancam dengan tugas, kecenderungan untuk merasa kelelahan, pemberontakan terhadap otoritas, kemalasan, pengambilan resiko dan pengaruh teman sebaya.

A.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

- a) Faktor internal, meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:
 - 1) Kondisi fisik individu: berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram, dalam Ferrari, dkk, 1995).
 - 2) Kondisi psikologis individu : Menurut Millgram, dkk. (dalam Rizvi, 1998). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.
- b) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa:
 - 1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete (dalam Ferrari dkk, 1995), mengemukakan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita. Ibu yang memiliki

kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

- 2) Kondisi lingkungan: Lingkungan yang *laten prokrastinasi* akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Millgram, dkk. Dalam Rizvi, 1998). Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

A.3. Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferrari dkk (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Adapun ciri-cirinya, yaitu:

- a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi.
- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.
- c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang proksinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan sebelumnya, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri.
- d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

B. Hasil dan Pembahasan

B.1 Hasil

Tabel 1
Perbandingan Faktor Penyebab Prokrastinasi antar Aspek

Aspek	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Takut Gagal	7	39	54
Penolakan terhadap Tugas dan Malas	29	32	39

Tabel 2
Perbandingan Sub Aspek Berdasarkan Aspek Takut Gagal

Sub Aspek	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Selalu Merasa Cemas	11	25	64
Perfeksionis	4	39	57
Kesulitan Membuat Keputusan	11	25	64
Ketergantungan dengan Orang Lain	14	32	54
Rendahnya Kepercayaan Diri	11	39	50
Kurangnya Penerimaan Diri	25	32	43
Takut akan Keberhasilan	11	25	64

Tabel 3
Perbandingan Sub Aspek berdasarkan Aspek Penolakan terhadap Tugas dan Malas

Sub Aspek	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Merasa Terancam dengan Tugas	25	32	43
Kecenderungan untuk Merasa Kelelahan	3	36	61
Pemberontakan terhadap Otoritas	18	32	50

Kemalasan	3	36	61
Pengambilan Resiko untuk Tidak Bimbingan	4	21	75
Pengaruh Teman Sebaya	7	43	50

B.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil kuisioner (data tambahan), para mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi ini, sebesar 75% (21 orang) merupakan suku Sunda. Sebesar 78,5% (22 orang) pernah ganti pembimbing. Sebesar 50% (14 orang) melakukan bimbingan selama satu bulan satu kali. Sebesar 71,4% (20 orang) tidak pernah datang ke perpustakaan. Sebesar 57,1% (16 orang) sering browsing untuk mencari literatur. Hal ini menunjukkan adanya penundaan yang dilakukan mahasiswa angkatan 2004 terlihat dari jarangnyanya melakukan bimbingan, tidak berusaha mencari literatur ke perpustakaan, hanya mencari di internet.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi memiliki Faktor Penyebab Prokrastinasi yang tinggi di setiap aspek dan sub aspek. Baik aspek Takut gagal ataupun aspek Penolakan terhadap Tugas dan Malas, keduanya memiliki nilai tinggi. Aspek Takut gagal memiliki presentase lebih tinggi daripada aspek Penolakan terhadap Tugas dan Malas, yaitu sebesar 54%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi memiliki kecenderungan mengalami perasaan bersalah apabila tidak mencapai tujuan atau gagal. Para mahasiswa cemas apabila akan bertemu pembimbing, khawatir penelitiannya akan ditolak atau tidak mengalami kemajuan. Mereka merasa harus sempurna dalam mengerjakan skripsi. Mereka menjadi tidak percaya diri. Hal ini menyebabkan mereka melakukan penundaan (prokrastinasi) mengerjakan skripsi.

Hal ini didukung dengan data dari sub aspek pada aspek Takut gagal adalah sub aspek Selalu merasa cemas, Kesulitan membuat keputusan, dan Takut akan keberhasilan. Hal ini menunjukkan besarnya tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa saat akan melakukan bimbingan, sulitnya membuat keputusan dalam memilih topik atau variabel, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Endah Andriani, 2003 bahwa mahasiswa psikologi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan ini menyebabkan penundaan dalam hal melakukan bimbingan yang terlihat dari hasil kuesioner dimana 50% mahasiswa melakukan bimbingan sebanyak satu bulan satu kali. Mahasiswa juga akan menunda mengerjakan skripsinya ketika mengalami hambatan dalam pengerjaannya.

Sub aspek tertinggi pada aspek Penolakan tugas dan malas ada pada sub aspek pengambilan resiko untuk tidak bimbingan. Para mahasiswa lebih memilih untuk melakukan pekerjaan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Data dari wawancara, mereka menerima pekerjaan magang yang hanya berlangsung 1-2 hari tetapi mereka menunda skripsi sampai satu bulan bahkan lebih.

Secara umum dapat disimpulkan, para mahasiswa angkatan 2004 mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi. Prokrastinasi yang dilakukan para mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengerjakan skripsi jika ditelusuri termasuk *disfunctional procrastination*, karena dilihat dari perilaku para mahasiswa yang tidak memiliki tujuan dalam melakukan prokrastinasi, bahkan perilaku prokrastinasi ini menyebabkan terhambatnya mahasiswa menjadi seorang sarjana. Perilaku prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari pengerjaan skripsi yang dirasa tidak menyenangkan dan dirasa sulit untuk dilakukan yang termasuk *Avoidance procrastination*. Mereka berusaha menjauhi

hal-hal yang berhubungan dengan skripsi. Dengan menghindari pengerjaan skripsi dan melakukan prokrastinasi, mahasiswa akan merasa aman dari perasaan takut akan ancaman. Mereka menyadari adanya ancaman yang dirasakan seperti tidak lulus kuliah, tidak menjadi sarjana, tidak bisa membanggakan orang tua dan lain sebagainya, akan tetapi dengan menghindari pengerjaan skripsi mereka akan lupa dengan ancaman-ancaman tersebut. Hal lain yang dirasakan para mahasiswa adalah cemas yang berlebihan akan kegagalan. Mereka merasa lebih baik tidak mengerjakan skripsi daripada gagal. Mereka merasa pengerjaan skripsi harus sempurna. Mereka tidak memperdulikan batas waktu yang harus mereka selesaikan dalam pengerjaan skripsi. Mereka juga merasakan ketakutan apabila setelah lulus mereka tidak mendapatkan pekerjaan dan mengalami kebingungan apabila menjadi sarjana.

3. Penutup

3.1 Simpulan

1. Mayoritas mahasiswa angkatan 2004 yang sedang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi UNISBA memiliki prokrastinasi yang lebih tinggi dalam aspek Takut Gagal.
2. Sub aspek tertinggi dalam aspek Takut Gagal adalah Selalu merasa cemas, Kesulitan membuat Keputusan, dan Takut akan keberhasilan.
3. Sub aspek tertinggi dalam aspek Penolakan terhadap Tugas dan Malas terdapat pada sub aspek Pengambilan Resiko untuk Tidak Bimbingan.

3.2. Saran

1. Mahasiswa angkatan 2004 memiliki hambatan tertinggi pada aspek Takut Gagal, karena itu mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam pengerjaan skripsi.
2. Dalam sub aspek Selalu merasa cemas, Kesulitan membuat Keputusan, dan Takut akan keberhasilan, dapat diatasi dengan menggunakan diskusi kelompok.
3. Hambatan tertinggi pada sub aspek Pengambilan Resiko Untuk Tidak Bimbingan dapat diatasi dengan membuat jadwal tetap bimbingan antara dosen pembimbing dan mahasiswa.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini, khususnya membahas sub aspek prokrastinasi.

4. Daftar Pustaka

- Andriani, Endah. 2003. *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi Lebih dari Dua Kali di Fakultas Psikologi Unisba*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernard, M.E. 1991. *Procrastinate later: how to motivate yourself to do it now*. Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- Burka, J.B and Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it. What to do about it*. New York: Perseus Books.

- Dwi, Juwita. 2008. *Studi Mengenai Intensi Menunda Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi Minimal Dua Semester di Fakultas Psikologi Unisba*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Ferrari, Joseph R. 1995. *Procratination and Task Avoidance. Theory, Research, and Treatment*. New York : Pleneum Press.
- Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi Perkembangan, Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, edisi kelima, terjemahan oleh Istiwidyawati dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Knaus, E. 1986. *Procrastination*. New York: Institute for Rational_Emotive Therapy
- Solomon, L.J., and Rothblum, E. D. 1984. *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Solomon, L.J., and Rothblum E.D. 1988. *Procrastination Assesment Scale-Student in Dictionary of Behavioral Assesment Techniques*. New York: Pergammon Press.

Sumber Lain:

<http://elibrary.unisba.ac.id>

<http://www.humanrights.asia>

<http://www.utulsa.edu/cpsc/procrastination>