

**STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI PROKRASTINASI DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UMA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi sebagian Syarat-syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*

Oleh:

**Juni Esti Siregar
NIM. 088600185**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2012**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Studi Identifikasi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA

Nama Mahasiswa : Juni Esti Siregar

NIM : 088600185

Jurusan : Psikologi

Menyetujui
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Istiana, S.Psi.-M.Pd

Hj. Cut Metiz, S.Psi, M.Si

Mengetahui,

Kepala Bagian

Dekan



Laili Arita, S.Psi, MM

Prof. DR.H. Abdul Munir, M.Pd

Tanggal Sidang,

18 Oktober 2012

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

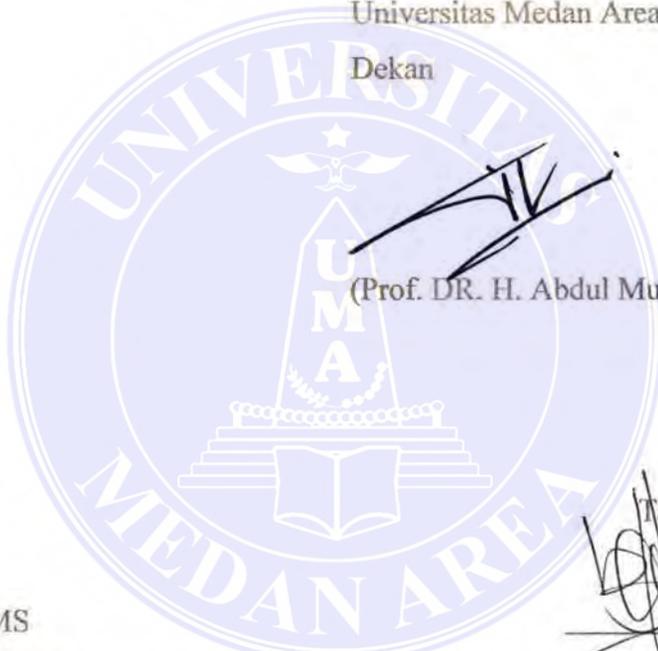
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area (repository.uma.ac.id)31/5/24

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan diterima untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada hari Kamis, tanggal 18 Oktober 2012

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
Dekan




(Prof. DR. H. Abdul Munir, M.Pd)

Dewan Penguji

1. Dra. Nuraini, MS
2. Istiana, S.Psi, M.Pd
3. Hj. Cut Metia, S.Psi, M.Si
4. Azhar Aziz, S.Psi, MA
5. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.



Medan, 18 Oktober 2012

Peneliti

Juni Esti Siregar

NIM. 1088600185

Motto

*Hidup Adalah Sebuah Proses Untuk Terus Menerus
Memperbaiki Diri*

*Hidup itu untuk Memberi Sebanyak-banyaknya bukan Untuk
Menerima Sebanyak-banyaknya*

*Dan karena Hidup adalah Amanah
Maka Saksikanlah bahwa Aku Seorang Muslim*

Persembahan

Kumenuis untuk Tuhanku

Kumenuis dengan nama Tuhanku

Kumenuis untuk menjalankan titahNya

“allamal insaana bilqalam”

Berharap Ia akan cintakan hambanya nan lemah ini

Dengan penuh syukur dan cinta kupersembahkan karya kecil ini:

Untuk dakwah yang mengajarku arti hidup untuk yang Maha Hidup

Untuk keluarga yang menyayangi tanpa syarat

Untuk sahabat yang setia menyemangatkku dalam perjuangan

Untuk teman yang selalu memberi warna

Dan untuk semua orang-orang yang kusayangi karena Allah

ABSTRAK

Juni Esti Siregar
088600185

Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA

Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA. Subjek penelitian adalah mahasiswa UMA stambuk 2008 yang sedang menyusun skripsi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 44 item ($\alpha = 0,937$). Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dengan SPSS 16 dan statistik deskriptif dalam bentuk persen dan angka.

Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa kecemasan (*anxiety*) menyumbang 14.7%, pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*) 9%, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*) 8%, pencari kesenangan (*pleasure-seeking*) 10.2%, ketidakteraturan waktu (*time disorganization*) 9.9%, ketidaksesuaian dengan lingkungan (*environmental disorganization*) 12.3%, pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*) 11.3%, kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*) 10.2%, permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) 7.4% dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*) 7%.

Kata kunci : Prokrastinasi

ABSTRACT

Juni Esti Siregar
088600185

**Study of Identification the Factors Affect Procrastination to Complete
Skripsi at Faculty of Psychology UMA**

Skripsi

Faculty of Psychology, University of Medan Area

This study aims to identify factors that affect procrastination in completing the skripsi at the Faculty of Psychology UMA. Subjects are UMA's students of 2008 who are preparing skripsi. Data collection tools used academic procrastination scale consisting of 44 items ($\alpha = 0.937$). Data analysis using the statistical analysis techniques SPSS 16 and ststistik descriptive in percentages and numbers.

Based on data analysis, found that anxiety contributed 14.7%, self-depreciation 9%, low discomfort tolerance 8%, pleasure-seeking 10.2%, time disorganization 9.9%, environmental disorganization 12.3%, task poor approach 11.3%, lack of assertion 10.2%, hostility with others 7.4%, stress and fatigue 7%.

Keywords: **Procrastination**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah, Maha Suci Allah yang senantiasa mencintai hamba-hambaNya, yang senantiasa menganugrahi ribuan nikmat yang tak terbilang, yang senantiasa menyertai dalam setiap langkah. Shalawat dan salam kepada sang kekasih Allah_Rasulullah SAW semoga kita termasuk ummat yang dicintainya, yang istiqamah dalam menjalankan sunnahnya dan yang senantiasa ikhlas melanjutkan perjuangannya dan para sahabat. Amin.

Peneliti yakin bahwa selesainya skripsi ini atas izinNya dan atas bantuan berbagai pihak, melalui tulisan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu dan Ayah yang memberikan banyak pelajaran hidup dengan cinta, yang tak kan ku dapat di sekolah manapun, tak kutemui di universitas manapun. Atas perjuangan, pengorbanan, dan kesabaran dalam mendidik dan membesarkan ananda. Semoga Allah membalasNya.
2. Saudara sekaligus teman berantemku kak Mely dan Iros, yang sering kurepeti Dhika dan Elma, Maaf ya.... Kalian telah memberikan sejuta warna dalam persaudaraan kita, suka, duka, marah, benci, rindu, kesel, senang, pokoknya nano-nano dah.
3. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Zuhdi Budiman, S. Psi, M. Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

11. Keluargaku di KAMMI di jalan cinta para pejuang, ukhti Mika, ukhti Heny.

Nanda, Di PK KAMMI UMA Nisa, Wildha, Era, Ira, Isna, Zumrah, Mira, Arif, Hendra, Budin, Heny. Semoga semakin solid dan tetaplah istiqamah di jalan ini jalan yang dilalui para Rasul.

12. Untuk sahabat-sahabatku di kelas C, teh Ifa guelis, ada Miranda lagak, si

Yola rancak, ada kak Tari, Benni, Puji, Nelson. Sahabat-sahabat 2008 si Adeq, Suci, Fida, Tika. InsyaAllah kita pasti bisa menjadi Psikolog sukses.

13. Untuk si Pengacau yang cantik Rotua Rahmi Hasibuan, S.kom, tetaplah

mengacau sambil berkicau tanpa henti ^_^ . Satu pesan untukmu adikku jadilah ukhti yang lebih dewasa dalam menyikapi segala permasalahan karena hidup tidak selalu bisa dilihat dari satu sudut pandang.

14. Dan teristimewa untuk keluarga, saudara, teman, sahabat yang tak bisa

disebutkan namanya satu persatu. Terimakasih atas segala Do'a dan dukungannya.

Segala sesuatu tidak akan pernah lepas dari kekurangan dan kesalahan.

Demikian pula halnya dengan skripsi ini, masih banyak sekali terdapat kelemahan-kelemahan di dalamnya. Oleh karena itu saya mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari semua pihak untuk menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pembaca. Amin.

Medan, 18 Oktober 2012

Juni Esti Siregar

5. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya disela kesibukan untuk membimbing dan memberikan saran kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Cut Methia, S. Psi, M. Si selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar telah banyak meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing, memberi saran dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmunya kepada saya selama duduk di bangku kuliah di Universitas Medan Area, khususnya bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah banyak membantu saya dalam memperlancar urusan administrasi akademik yang dibutuhkan.
9. Untuk Almh nenek tercinta, tulang Najarun dan Tulang Tondi, Nantulang Juriah dan nantulang Rita, sepupuku, Lia, Ari, Ilman, Gita yang selalu buat onar di rumah, Doli dan Aldi semoga bisa jadi anak yang berbakti sama orang tua ya dek. Untuk uwak Parau semoga selalu sehat ya, dan untuk Alghi hushus dan Wiwi unyu-unyu and parent, semoga tumbuh jadi anak sholeh dan sholeha ya.
10. Untuk teman-teman yang kutemui dalam Tarbiyah cinta ini, Ewi, Tetty, Siska, Dewi, Ayu, Lina, Maryam, Dian, Nisyak, Ima, Rani, Kiyom, Saira, Nur. Semoga ukhuwah ini tetap terasa dekat walau raga sudah saling menjauh. Love u all ukhtifillah.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN MOTTO

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR..... | i |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | vii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Mahasiswa..... | 9 |
| 1. Pengertian Mahasiswa..... | 9 |
| B. Prokrastinasi..... | 10 |
| 1. Pengertian Prokrastinasi..... | 10 |
| 2. Teori Prokrastinasi..... | 12 |
| 3. Prokrastinasi Akademik..... | 14 |
| 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi..... | 17 |
| 5. Aspek-aspek Prokrastinasi..... | 22 |
| C. Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi..... | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Tipe Penelitian..... | 27 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 28 |
| C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 28 |

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.uma.ac.id)31/5/24



| | |
|-------------------------------------|----|
| D. Subjek Penelitian..... | 29 |
| 1. Populasi dan Sampel | 29 |
| 2. Teknik Pengambilan Sampel..... | 30 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| 1. Instrumen Pengumpulan Data | 32 |
| 2. Validitas dan Reliabilitas | 33 |
| F. Analisis Data | 35 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Gambaran Subjek Penelitian | 37 |
| B. Persiapan Penelitian | 37 |
| 1. Persiapan Administrasi..... | 37 |
| 2. Persiapan Alat Ukur Penelitian | 38 |
| 3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian | 39 |
| 4. Penyusunan Alat Ukur Baru..... | 42 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 43 |
| D. Hasil Penelitian | 44 |
| E. Pembahasan..... | 49 |

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|------------------|----|
| A. Simpulan..... | 54 |
| B. Saran..... | 56 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 59 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

TABEL :

| | |
|--|----|
| 1. Tabel 1 | |
| Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba..... | 39 |
| 2. Tabel 2 | |
| Skala Prokrastinasi Akademik yang Valid dan Gugur | 41 |
| 3. Tabel 3 | |
| Hasil Uji Reliabilitas Skala Data Uji Coba | 42 |
| 4. Tabel 4 | |
| Distribusi Item Skala Prokrastinasi Akademik untuk Penelitian .. | 43 |
| 5. Tabel 5 | |
| Hasil Uji Reliabilitas Skala Data Penelitian | 44 |
| 6. Tabel 6 | |
| Distribusi Jumlah Skor Berdasarkan Pola Jawaban | 45 |
| 7. Tabel 7 | |
| Persentase dan Frekuensi Faktor Prokrastinasi Akademik..... | 46 |
| 8. Tabel 8 | |
| Total Keseluruhan Faktor | 47 |
| 9. Tabel 9 | |
| Perhitungan Total Skor dan Total Mean | 48 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

| | |
|--|----|
| A. Alat Ukur Penelitian..... | 59 |
| B. Data Uji Coba..... | 63 |
| C. Uji Validitas dan Reliabilitas Data Uji Coba | 66 |
| D. Alat Ukur Penelitian..... | 70 |
| E. <i>Data Penelitian</i> | 73 |
| F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data Penelitian..... | 76 |
| G. Analisis Statistik..... | 79 |
| H. Surat Keterangan Bukti Penelitian | 88 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa yang berarti pelajar atau dengan kata lain mahasiswa adalah pelajar yang berada pada strata tertinggi. Berdasarkan peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Chaerul (Sanjaya, 2010) mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperolehnya selama menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi, sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

Mahasiswa pada tahap perkembangannya digolongkan ke dalam fase dewasa awal atau berada pada rentang usia 18 – 24 tahun (Hurlock, 1980). Individu yang berada pada masa dewasa awal mengalami perubahan dari mencari pengetahuan menjadi menerapkan pengetahuan. Perubahan tersebut kemudian disebut oleh Schaie (Santrock, 2003) sebagai fase pencapaian prestasi (*achieving stage*) atau suatu fase di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti karir atau pengetahuan.

Selain itu mahasiswa juga diharapkan menjadi tulang punggung atau penerus guna menjadi tenaga profesional yang berkualitas untuk membangun bangsa dan negara. Mahasiswa harus menempuh masa studi minimal 3,5 tahun dan akhirnya akan melewati fase akhir studinya dengan menyusun skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwodarminto dalam Lubis, 2012). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi.

“kalau aku ya, yang pertama memang karena malas pas memulai tapi sebenarnya kalau udah dimulai bisanya dikerjakan, terus banyak juga kegiatan diluar kampus, jadi gak sempat untuk ngerjainnya terkadang juga ditambah susah nyari-nyari teorinya jadi tertunda lagi, belum lagi tugas-tugas diluar kampus, aaahh, kalau dipikirin satu persatu bisa stress jadinya, apalagi sekarang waktunya sudah mepet, skripsi harus segera diselesaikan” (Komunikasi personal, Medan, 25 Mei 2012)

“yaaa apa ya, gini loh walaupun misalnya ada waktu kosong dan gak kemana-mana aku lebih memilih untuk baca-baca buku di kos atau kadang internetan sambil nyari bahan juga sebenarnya, tapi habis nyari bahan yaudah berhenti sampai disitu, besok ajalah ngerjainnya gitu dan sampe sekarang belum ada kuerjai tapi sebenarnya bahannya udah ada cuma terkadang rasanya buntu untuk mulai dari mana gitu bingung. Tapi kalau kupikir-pikir memang kurang motivasi dari dalam dirilah kayaknya” (Komunikasi personal, Medan, 15 Juli 2012)

Berdasarkan hasil wawancara informal di atas dapat diketahui bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen, kerap dilanda rasa malas, kurangnya motivasi dalam diri dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana, serta adanya aktivitas lain.

Selain itu Bernard (dalam Catrunada, 2008) juga mengemukakan sepuluh wilayah magnetis yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan penundaan yakni kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure-seeking*), ketidakteraturan waktu (*time disorganization*), ketidaksesuaian dengan lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Faktor lain yang menghambat mahasiswa dalam merampungkan atau mengerjakan tugas akademiknya, beberapa di antaranya adalah keraguan dalam menentukan topik, kebingungan untuk memulai dari mana, kesulitan dalam mencari literatur pendukung, dan kerap dilanda rasa malas untuk mengerjakannya

(Mutadin, 2002). Adanya keraguan dan kebingungan tersebut membuat mahasiswa menunda atau menghindari pengerjaan skripsi. Tindakan penundaan dan penghindaran tersebut kemudian disebut sebagai prokrastinasi (Schouwenburg, 1995).

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 2008) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan tugas skripsi sampai waktu atau hari berikutnya. Solomon & Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu tindak penundaan yang tidak berguna untuk menghindari perasaan ketidaknyamanan subjektif.

Prokrastinasi dapat terjadi pada seluruh aspek kehidupan individu, termasuk pada aspek akademik. Hasil penelitian Ellis & Knaus (Schouwenburg, 1995) menunjukkan sebanyak 70% mahasiswa terjerat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik termanifestasikan dalam perilaku penundaan meliputi penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual, serta memilih untuk melakukan aktivitas lain selain pekerjaan yang ada (Schouwenburg, 1995).

Di kalangan mahasiswa sendiri hal ini seolah telah menjadi kebiasaan dalam menjalani kegiatan akademiknya. Hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984) kepada mahasiswa menunjukkan bahwa 46% mahasiswa mengalami prokrastinasi saat penulisan makalah, 30% dalam pembuatan tugas mingguan, 28% ketika belajar untuk ujian, dan 11% dalam memenuhi tugas administratif. Di akhir masa perkuliahannya, mahasiswa dihadapkan pada beberapa prioritas antara

lain penyelesaian tugas akhir, bekerja, serta terlibat dalam beberapa kegiatan lain untuk mengaktualisasikan diri.

Selain itu, mahasiswa dengan perasaan takut gagal yang tinggi kerap merasa cemas dan khawatir dengan tenggang waktu yang tersedia untuk mengerjakan tugas (Schouwenburg, 1995). Mereka ingin membuat hasil kerja yang terbaik dan tidak ingin mengalami kegagalan dalam prosesnya, sehingga mereka membuat perencanaan dan melakukan persiapan yang matang untuk memulai pekerjaan tugasnya. Namun mereka kerap dihadapkan pada batas waktu yang singkat untuk merealisasikan rencananya tersebut dan sebagai akibatnya performansi kerja yang dilakukan pun tidak optimal dan hasil kerjanya tidak sesuai seperti yang diharapkan.

Walaupun pada awalnya prokrastinasi mampu mengurangi perasaan cemas individu atas tuntutan tugas yang dihadapi, namun semakin mendekati batas penyelesaian tugas perasaan cemas tersebut kembali muncul. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Ferrari, dkk (1995) bahwa prokrastinasi merupakan penyebab stres dan berkontribusi terhadap perilaku maladaptif.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prokrastinasi sering terjadi khususnya dalam bidang akademik. Hal inilah yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang Studi Identifikasi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi.



B. Identifikasi Masalah

Prokrastinasi meliputi perilaku penundaan atau penghindaran memang telah menjadi fenomena tersendiri di kalangan mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut tentunya menghambat kemajuan mahasiswa dalam menjalankan karir akademiknya di perguruan tinggi yang berujung pada keterlambatan penyelesaian studi dan pengeluaran mahasiswa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius dari pihak perguruan tinggi dalam mencari solusi terbaik untuk mengatasi fenomena tersebut, sehingga tidak menjadi *endemi* di kalangan mahasiswa. Namun demikian, mahasiswa sendiri juga harus mampu mengatasi hambatan-hambatan yang ada sepanjang karir perkuliahannya, sehingga tidak memilih penundaan atau penghindaran sebagai jalan keluarnya.

C. Batasan Masalah

Pada penelitian studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa ini, peneliti membatasi masalah dengan menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

F. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini diharapkan mampu mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang berkontribusi dalam pengambilan tindakan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Secara khusus penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kegunaan yang bersifat teoretis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya teori dalam bidang psikologi pendidikan, yaitu dalam pembahasan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh proses pendidikan di perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Menambah pemahaman mahasiswa untuk mengetahui perilaku penundaan dan penghindaran dalam penyelesaian skripsi, sehingga mereka mampu mengendalikan perilaku yang menghambat pengerjaan skripsinya, serta mampu menyelesaikan pekerjaannya tersebut dengan lebih optimal.

- b. Memberikan masukan bagi dosen pembimbing akademik agar mampu mengarahkan mahasiswa untuk tidak melakukan prokrastinasi melalui proses bimbingan yang komprehensif.
- c. Memberikan masukan bagi pihak Fakultas untuk bisa mengambil tindakan yang solutif ketika melihat gejala prokrastinasi pada mahasiswanya baik itu dalam pengerjaan skripsi maupun dalam kegiatan akademik lainnya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa secara etimologi dapat dibagi kepada dua kosakata, yaitu maha yang diartikan besar atau tinggi, dan siswa yang diartikan sebagai pelajar atau orang yang mempelajari sesuatu. Dengan demikian, mahasiswa adalah pelajar yang derajatnya lebih tinggi dari pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di Perguruan Tinggi, seperti yang juga dialami oleh dosen, sehingga mereka juga disebut sebagai 'mahaguru'. Selain itu, subjek yang dipelajari di Perguruan Tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek yang masih berada di sekolah (Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia dalam Lubis, 2010).

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (2011) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-25 tahun.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar pada perguruan tinggi tertentu baik negeri maupun swasta yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-25 tahun.

B. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Boice (1996) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit dari pada tugas yang lebih mudah lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Kata prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu terdiri atas kata *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang berarti untuk hari esok atau jika digabungkan menjadi *procrastinus* yang berarti menangguhkan atau menunda hingga ke hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Senada dengan Webster New Collegiate Dictionary (dalam Ferrari dkk., 1995) yang menyatakan bahwa kata kerja *procrastinate* berarti menangguhkan dengan sengaja dan pada umumnya dicela karena dilakukan terhadap sesuatu yang seharusnya diselesaikan. Knaus (2003) juga menyatakan bahwa prokrastinasi meliputi penundaan, penangguhan, penghindaran aktivitas yang berkaitan dengan pengerjaan tugas hingga ke hari berikutnya, serta melakukan aktivitas lain yang tidak memiliki relevansi dengan pekerjaan yang dihadapi.

Fiore dalam Fitriani (2011) menjelaskan "*procrastination is a mechanism for coping with the anxiety associated with starting or completing any task or decision.*" Artinya prokrastinasi adalah suatu bentuk mekanisme *coping* atau upaya yang dilakukan untuk menghindari kecemasan yang berkaitan dengan saat untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pengambilan keputusan. Waitley (dalam Fitriani, 2011) mendefinisikan prokrastinasi sebagai "*a neurotic form of self-defensive behavior, aimed at protecting one's self-worth*", yang berarti suatu bentuk neurotik dari pertahanan diri yang ditujukan untuk melindungi harga diri seseorang. Individu melakukan prokrastinasi ketika mereka takut pada ancaman yang menyerang harga diri dan mengekang kebebasan.

Milgram (dalam Ferrari dkk, 1995) memberikan batasan pengertian prokrastinasi, yaitu (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai atau menyelesaikan tugas, (2) memberikan dampak lain yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu bentuk usaha untuk mengatasi perasaan cemas yang berkaitan dengan pemenuhan tugas atau pengambilan keputusan, yaitu dengan menunda, menangguhkan, menghindari aktivitas yang berkaitan dengan

pemenuhan tugas hingga ke hari berikutnya, serta melakukan aktivitas lain yang tidak relevan dengan pekerjaan yang dihadapi.

2. Teori Prokrastinasi

a. Psikoanalisis

Dalam beberapa bahasan psikologis, teori psikoanalisis mengungkapkan beberapa penjelasan komprehensif mengenai perilaku manusia, begitu pula dengan bahasan prokrastinasi. Konsep penghindaran, terutama dalam pemenuhan tugas telah menjadi perdebatan di antara para psikoanalisis, seperti Freud dan pengikutnya (Ferrari dkk, 1995). Hasil perdebatan tersebut menghasilkan kesimpulan, yaitu perilaku penghindaran mengimplikasikan kecemasan yang dirasakan oleh individu. Kecemasan merupakan suatu pertanda adanya proses represi pada ego atas hal-hal yang tidak disadari, yang dapat mengganggu. Ketika dihadapkan pada kecemasan, ego membentuk beragam mekanisme pertahanan (*defence mechanism*) untuk menghindari kecemasan tersebut. Para Freudian berpendapat bahwa penghindaran tugas atau pengerjaan tugas yang tidak kunjung usai dapat terjadi ketika tugas tersebut dianggap mengancam ego seseorang.

b. Psikodinamika

Missildine (Ferrari dkk, 1995) mengidentifikasi hal yang disebutnya sebagai sindrom prokrastinasi kronis. Kajian ini menekankan bahwa kelambanan dalam penyelesaian tugas merupakan manifestasi akhir dari sindrom prokrastinasi kronis. Sindrom tersebut dapat diakibatkan oleh kesalahan orang tua dalam mengasuh anak, yaitu ketika orang tua memiliki ekspektasi hasil atau prestasi

yang tidak realistis, serta mengaitkan pencapaian prestasi tersebut dengan penerimaan dan kasih sayang yang diberikan kepada anaknya. Anak yang besar dalam lingkungan keluarga seperti ini menjadi sangat cemas dan merasa tidak berharga manakala mereka gagal atau tidak berhasil mencapai prestasi yang diinginkan orang tuanya. Oleh karena itu, ketika sang anak beranjak dewasa dan dihadapkan pada tugas yang berkaitan dengan evaluasi kemampuan diri, maka ia akan mengalami ulang perasaan yang dahulu ia rasakan, sehingga untuk menghindari perasaan tersebut mereka memilih untuk melakukan prokrastinasi.

c. *Behavioral*

Pendekatan ini melibatkan penguatan perilaku berupa ganjaran dan hukuman (*reward and punishment*). Dalam pembahasan teori belajar, prokrastinasi lebih sering terjadi pada siswa yang mendapatkan ganjaran atau hukuman yang tidak sesuai dengan performansi yang dilakukan siswa selama proses belajar. Terkait dengan pemberian ganjaran, hasil penelitian McCown & Johnson (dalam Ferrari dkk, 1995) menunjukkan bahwa siswa menghindari pemenuhan tugas akademik ketika ia terikat dengan beragam kegiatan selain aktivitas akademik dan melalui kegiatan tersebut ia lebih banyak mendapatkan ganjaran. Selain itu, siswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada belajar.

d. *Cognitive-Behavioral*

Ellis & Knaus (1977) merupakan ahli pertama yang memberikan penjelasan tentang prokrastinasi melalui pendekatan *cognitive-behavioral* (Ferrari, 1995). Pendekatan ini mengungkapkan bahwa individu yang melakukan

prokrastinasi kerap memiliki keyakinan yang irasional dan kerap memasang standar yang terlampau tinggi terhadap pencapaian yang ingin diraih. Untuk menghindari konsekuensi emosional akibat kegagalan, para prokrastinator dengan sengaja menunda pengerjaan tugas hingga nanti hasil pekerjaannya tidak dapat selesai dengan maksimal. Prokrastinator lebih memilih untuk mendapatkan penilaian buruk dalam kinerjanya karena waktu pengerjaan yang sangat terbatas dari pada karena ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas. Hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984) membuktikan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan proses kognitif, yaitu disebabkan oleh perasaan takut gagal. Mahasiswa menghindari penyelesaian tugas yang mereka persepsikan sulit dan tidak mampu diselesaikan dengan baik.

3. Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi dapat terjadi di seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan oleh Solomon & Rothblum (1984) sebagai suatu tindak penundaan yang tidak berguna untuk menghindari perasaan ketidaknyamanan subjektif. Penundaan yang dilakukan siswa dalam bidang akademik dapat diakibatkan oleh perilaku belajar yang tidak didasari oleh minat atau juga karena minat mereka untuk belajar yang lambat (Schouwenburg, 1995).

Kemudian Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan dua bentuk prokrastinasi akademik, yaitu *the tense type* dan *the relaxed type*. Individu dengan *the tense type* kerap merasakan tekanan yang terus menerus untuk sukses dan

takut gagal, merasa tidak puas terhadap hasil, tidak tegas, menyalahkan orang lain ketika mengalami kegagalan, kurang percaya diri, dan menginginkan kesempurnaan. Sedangkan individu dengan *the relaxed type* menunjukkan sikap negatif terhadap tugas, mudah frustrasi, dan memiliki sikap menentang. Lebih lanjut Solomon & Rothblum (1984) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik tipe kedua atau *the relaxed type* lebih banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Perilaku penundaan dan penghindaran dalam prokrastinasi merefleksikan perasaan takut gagal.

Sedangkan Peterson (dalam Ghufron, 2003) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas.

Menurut Ferrari (dalam ghufron, 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas menulis seperti pembuatan makalah atau skripsi. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.



Adapun Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron, 2003) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu diantaranya:

- a. *Tugas mengarang*, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. *Tugas belajar*, menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
- c. *Tugas membaca*, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. *Kinerja tugas administratif*, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- e. *Menghadiri pertemuan*, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan/pertemuan lainnya.
- f. *Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan*, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Dapat disimpulkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Bernard (dalam Catrunada, 2008) mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi:

- a. *Anxiety*, yang berarti kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
- b. *Self-depreciation* atau pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.
- c. *Low discomfort tolerance*, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.
- d. *Pleasure-seeking*, pencari kesenangan. Individu dengan *pleasure seeking* yang tinggi menolak mengorbankan kesenangannya untuk mengerjakan suatu tugas sekalipun tugas itu penting. Seseorang yang mencari kesenangan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat perasaan senang tersebut.

- e. *Time disorganization*, dapat diartikan sebagai ketidakteraturan waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- f. *Environmental disorganisation*, ketidaksesuaian dengan lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan di sekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut.
- g. *Poor task approach*, dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- h. *Lack of assertion*, dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.
- i. *Hostility with others*, dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

j. *Stress and fatigue*, dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu.

Jadi dapat disimpulkan, sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi yaitu *anxiety, self-depreciation, low discomforttolerance, pleasure-seeking, time disorganization, environmental disorganisation, poor task approach, lack of assertion, hostility with others* dan *stress and fatigue*.

Sedangkan Burka & Yuen (2008) menjelaskan dua alasan utama seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu *irrational beliefs* dan perfeksionisme.

a. *Irrational beliefs*

Terdapat keyakinan yang tidak rasional pada prokrastinator, yaitu harus selalu menampilkan yang terbaik. Keyakinan tersebut diperkuat pula oleh asumsi bahwa hasil pekerjaan yang diselesaikannya merefleksikan seberapa banyak kemampuan yang dimiliki dan merefleksikan seberapa penting dan berharganya seseorang. Prokrastinator menilai prokrastinasi sebagai cara yang tepat dilakukan sebagai perlindungan dari mendapatkan penilaian yang buruk atas hasil kerjanya (Burka & Yuen, 2008) dan memilih menghindari penyelesaian pekerjaan untuk menghindari perasaan cemas akibat melakukan kegagalan (Schouwenburg, 1995).

b. Perfeksionisme

Beberapa individu yang kerap melakukan prokrastinasi terkadang tidak menyadari bahwa dirinya adalah seorang yang perfeksionis. Mereka selalu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

menetapkan tuntutan yang tidak realistis kepada dirinya dan merasa kewalahan ketika tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutannya tersebut. Terdapat dua tipe perfeksionis, yaitu perfeksionis adaptif dan maladaptif. Individu dengan tipe perfeksionis adaptif memiliki standar yang tinggi disertai dengan keyakinan bahwa performansi yang ditampilkannya mampu mencapai standar yang telah ditetapkan sebelumnya.

Sedangkan individu dengan tipe perfeksionis maladaptif memiliki standar yang tinggi tetapi tidak diimbangi dengan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai standar yang telah dicapai tersebut, serta terdapat kesenjangan antara standar yang ditetapkan dengan cara menilai performansi kerjanya, sehingga mereka cenderung mengkritik diri.

Van Wyk dalam Fitriani (2011) mengemukakan faktor-faktor penyebab perilaku prokrastinasi, antara lain: (1) *resistance* yaitu penolakan tugas yang didasari oleh ketidaksetujuan atas tugas yang diberikan, serta menganggap bahwa tugas yang diberikan tidak penting. (2) *Boredom*. Individu yang merasa bosan dengan tugas yang dihadapinya akan cenderung menunda pengerjaan tugas tersebut. (3) *Fear of failure* atau perasaan takut gagal yang mengarahkan individu untuk melindungi diri dari kemungkinan mengalami kegagalan, yaitu dengan menghindari pengerjaan tugas. (4) *Fear of success* yaitu perasaan takut terhadap kesuksesan ini ditandai oleh keyakinan bahwa setiap kesuksesan akan membawa individu pada tantangan yang lebih besar. (5) *Perfectionism*. Individu yang perfeksionis akan menghindari tugas sama sekali daripada tidak mengerjakan tugas dengan sempurna. (6) *Indecivness* yaitu keraguan individu dalam

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu. (7) *Last time syndrome* yaitu menyatakan bahwa bekerja di akhir waktu membuat individu lebih produktif dan merupakan cara yang tepat untuk menjadi kreatif. (8) *Lack of motivation for task*. Kebanyakan prokrastinator menyakini bahwa sesuatu akan salah ketika tidak termotivasi untuk mulai mengerjakan tugas. (9) *Skill deficit*. Ketika seseorang tidak memiliki keterampilan dalam menyelesaikan suatu tugas, maka sangat wajar jika ia menghindarinya. (10) *Rebellion*. Perilaku penundaan merupakan suatu bentuk pemberontakan terhadap target, standar, dan harapan yang akan dicapai. (11) *Feeling of inadequacy*. Prokrastinator yang memiliki perasaan ini merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk diselesaikan atau usaha yang dilakukan tidak pernah memadai untuk menyelesaikannya. (12) *Disorganization*, yaitu kurangnya kemampuan individu dalam merencanakan dan mengorganisasikan diri dengan menumpuk tugas di akhir waktu. (13) *Confusion*. Individu tidak menjadikan tugas sebagai prioritas karena masih mempertanyakan mengapa dan untuk apa mengerjakan tugas tersebut. (14) *Shame*, yaitu merasa malu menjadi orang pertama yang terlambat mengerjakan tugas. (15) *Discomfort*. Ketika individu merasa kelelahan dan tidak nyaman dalam pengerjaan suatu tugas, maka ia akan berpikir bahwa tugas tersebut terlalu sulit untuk diselesaikan dan memilih untuk mengerjakan yang lebih mudah. (16) *Pride*. Yaitu dengan meyakini bahwa ini hidup saya dan saya dapat melakukan apapun dalam menjalani kehidupan saya. (17) *Hostility*, yaitu dengan mengabaikan pengerjaan tugas dengan maksud untuk menyakiti orang lain. (18) *Habit*. Individu yang terbiasa hidup santai, maka dalam pemenuhan tugas pun ia akan bersikap

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

cenderung berleha-leha. (19) *Deadline High*. Individu kerap terpacu adrenalinnnya ketika batas waktu sudah dekat. Oleh karena itu, individu cenderung bergantung pada stimulus dan perilaku prokrastinasi dilakukan untuk memperoleh rasa aman.

Selain itu, Fiore dalam Fitriani (2011) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan rendahnya *self esteem*, perfeksionisme, perasaan takut gagal dan sukses, perasaan ragu, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan hiburan, penetapan tujuan yang tidak efektif, dan konsep negatif tentang diri dan pekerjaan.

5. Apek-aspek Prokrastinasi

Schowenberg (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik termanifestasikan dalam beberapa aspek di antaranya sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi memahami bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, namun demikian mereka cenderung menunda untuk memulai pengerjaan atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas tugas yang telah dikerjakannya.

b. Kelambanan/Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Kelambanan dalam hal ini maksudnya adalah lambannya kerja individu dalam mengerjakan skripsinya. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator kerap membuat pekerjaannya terlihat lebih berat sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

seharusnya (Knaus, 2003). Prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan atau melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut terkadang yang menyebabkan individu tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara optimal.

c. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual

Individu dengan prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun oleh diri sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas.

Individu dengan prokrastinasi cenderung tidak segera mengerjakan tugasnya, namun lebih memilih menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang dinilai lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti menonton televisi, mendengarkan musik, mengobrol dengan teman, atau melakukan aktivitas-aktivitas lain yang tidak memiliki keterkaitan dengan tugas yang harus dilakukannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

C. Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib disusun oleh para mahasiswa strata satu (S1) pada suatu lembaga Perguruan Tinggi, baik negeri maupun swasta, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Selama penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada masalah-masalah yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi.

Hambatan-hambatan selama proses penyusunan skripsi meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri mahasiswa sendiri, misalnya seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen pembimbing, dan ketidakmampuan mengatur waktu, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar mahasiswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan, kurangnya sarana, dan aktivitas lain.

Sedangkan menurut Bernard (dalam Catrunada, 2008) hambatan-hambatan tersebut meliputi beberapa faktor diantaranya kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure-seeking*), ketidakteraturan waktu (*time disorganization*), ketidaksesuaian dengan lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*).

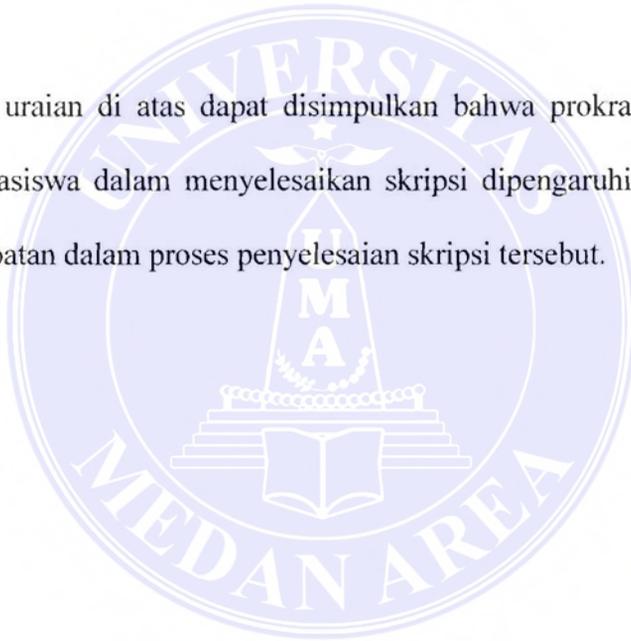
Hambatan-hambatan tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri, akan tetapi dalam menghadapi hambatan itu mahasiswa tidak selalu berhasil melakukan penyesuaian. Sebagian besar mahasiswa melakukan penundaan untuk menghindari hambatan-hambatan yang sedang dihadapi, penundaan ini untuk selanjutnya disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi pada umumnya diartikan sebagai penundaan yang tidak berguna dalam penyelesaian suatu tugas. Salah satu bidang kehidupan yang terkena fenomena prokrastinasi adalah akademik. Prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu menulis, belajar, membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan, dan jenis tugas yang paling banyak ditunda adalah pada area menulis (Solomon & Rothblum, 1984). Skripsi sebagai salah satu tugas akademik memiliki kecenderungan lebih besar untuk ditunda penyelesaiannya oleh mahasiswa karena pengerjaannya dilakukan lebih banyak dengan menulis dan mempunyai konsekuensi dalam jangka waktu lebih lama dibandingkan dengan tugas harian maupun tugas semester.

Prokrastinasi identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Banyaknya penelitian yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis maka prokrastinasi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagi mahasiswa itu sendiri berupa hasil yang tidak optimal dan bagi orang lain atau lingkungannya (Solomon & Rothblum, 1984).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi yang disebut “roda prokrastinasi“, mahasiswa akan terus-menerus melakukan prokrastinasi walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu buruk, tidak akan dapat keluar dari roda prokrastinasi yang telah dibuatnya (Burka & Yuen, 2008). Hasilnya, mahasiswa tersebut akan semakin lama dalam menyelesaikan skripsi, sehingga waktu untuk lulus pun akan bertambah lama.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh faktor dan banyaknya hambatan dalam proses penyelesaian skripsi tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

Unsur yang paling penting di dalam suatu penelitian adalah metode penelitian, karena melalui proses tersebut dapat ditemukan apakah hasil dari suatu penelitian dapat dipertanggungjawabkan (Hadi, 2004). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitiannya. Adapun pembahasan dalam metode penelitian ini meliputi tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, alat pengumpul data dan teknik analisis data

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, maksudnya bahwa dalam menganalisis data dengan menggunakan angka-angka, rumus, atau model matematis berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Neuman (2003), prosedur yang biasa digunakan dalam penelitian kuantitatif ada tiga yaitu : eksperimen, survei, dan *content analysis*. Berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan Neuman (2003) tersebut, tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei karena yang ingin dilakukan adalah melakukan studi identifikasi terhadap suatu masalah.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun Variabel penelitian yang dipakai yaitu Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut (dalam Nazir, 1999). Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda di dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah prokrastinasi dan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk usaha untuk mengatasi perasaan cemas yang berkaitan dengan pemenuhan tugas atau pengambilan keputusan, yaitu dengan menunda, menangguhkan, menghindari aktivitas yang berkaitan dengan pemenuhan tugas hingga ke hari berikutnya, serta melakukan aktivitas lain yang tidak relevan dengan pekerjaan yang dihadapi.

Dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Bernard (dalam Catrunada, 2008) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ada sepuluh yakni kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure-seeking*), ketidakteraturan waktu (*time*

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

disorganization), ketidaksesuaian dengan lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Data mengenai prokrastinasi ini akan diungkap melalui skala yang disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan. Populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Hadi, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2008 yang telah memprogram mata kuliah seminar dan yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan data mahasiswa dari Kepala Bagian Jurusan Psikologi yang telah memprogram mata kuliah seminar, diperoleh populasi untuk penelitian ini dengan jumlah 216 orang.

Subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel. Sampel merupakan sebagian dari populasi atau sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Sampel sedikitnya harus memiliki sifat yang sama dengan populasi (Hadi, 2004). Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus representatif (mewakili).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah cara yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan prosedur tertentu, dalam jumlah yang sesuai dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi, agar diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili populasi (Hadi, 2004).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi peluang atau kesempatan tidak sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pemilihan elemen-elemen sampel didasarkan pada kebijaksanaan peneliti sendiri (Sugiyono, 2009).

Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *Accidental sampling* atau *convenience sampling*. *Accidental sampling* yaitu proses pengambilan sampel secara kebetulan. Dalam penelitian bisa saja terjadi diperolehnya sampel yang tidak direncanakan terlebih dahulu, melainkan secara kebetulan, yaitu subjek tersedia bagi peneliti saat pengumpulan data dilakukan (Wilzam, 2012)

Adapun penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Roscoe dalam Sugiyono (2009). Ukuran sampel untuk penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500 orang.
- b. Apabila sampel didasarkan dari kategori seperti pria-wanita, kota-desa, maka jumlah anggota setiap kategori minimal 30 orang.

Sedangkan Gay dan Diehl (1992) berpendapat bahwa sampel haruslah sebesar-besarnya. Pendapat Gay dan Diehl (1992) ini mengasumsikan bahwa semakin banyak sampel yang diambil maka akan semakin representatif dan hasilnya dapat digeneralisir. Namun ukuran sampel yang diterima akan sangat bergantung pada jenis penelitiannya.

- a. Jika penelitiannya bersifat deskriptif, maka sampel minimumnya adalah 10% dari populasi
- b. Jika penelitiannya korelasional, sampel minimumnya adalah 30 subjek
- c. Apabila penelitian kausal perbandingan, sampelnya sebanyak 30 subjek per group
- d. Apabila penelitian eksperimental, sampel minimumnya adalah 15 subjek per group

Berdasarkan pendapat Gay dan Diehl (1992) yang mengasumsikan bahwa jika jenis penelitian bersifat deskriptif maka sampel minimumnya adalah 10% dari jumlah populasi, maka peneliti menetapkan jumlah sampel sebesar 19% dari jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 216 orang. Jadi, diperoleh sampel sebanyak 40 orang.

Menurut (Hadi 2004), bahwa syarat utama agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, maka sebaiknya sampel penelitian harus benar-benar mencerminkan keadaan populasinya atau dengan kata lain harus *representatif* (terwakili).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam suatu penelitian, karena berhasil atau tidaknya suatu penelitian ditentukan oleh teknik atau metode pengumpulan data yang digunakan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berbentuk non tes, yaitu dengan menggunakan skala yang dilengkapi dengan sedikit observasi dan wawancara. Skala digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem pernyataan (Azwar, 2000).

Menurut Hadi (2004), skala psikologis mendasarkan diri pada laporan-laporan pribadi (*self report*). Selain itu, skala psikologis memiliki kelebihan dengan asumsi sebagai berikut:

- a. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
- b. Apa yang dikatakan oleh subjek tentang dirinya kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- c. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Skala yang digunakan disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Tipe skala yang

digunakan adalah tipe skala langsung yaitu skala yang langsung dikerjakan oleh

subjek penelitian dan subjek tinggal memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan dan jawaban yang diberikan tersebut adalah berupa informasi tentang dirinya sendiri..

Adapun skala yang digunakan adalah skala Guttman. Skala penelitian ini berbentuk dua pilihan jawaban, yaitu jawaban YA dan TIDAK. Untuk butir *favourable*, jawaban YA diberi nilai 2 dan jawaban TIDAK mendapat nilai 1. Untuk butir *unfavourable*, jawaban YA diberi nilai 1 dan jawaban TIDAK diberi nilai 2.

2. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu atau tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2000).

Dalam penelitian ini skala diuji validitasnya dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* rumus angka kasar dari pearson, yaitu mencari koefisien korelasi antara tiap butir dengan skor total (Hadi, 2004), dimana rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap aitem) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan aitem)
 XY : Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan Y
 X : Jumlah skor seluruh subjek tiap aitem
 Y : Jumlah skor keseluruhan aitem pada subjek
 X^2 : Jumlah kuadrat skor X
 Y^2 : Jumlah kuadrat skor Y
 N : Jumlah subjek

Nilai validitasi setiap butir (koefisien *r product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2004). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai Formula *Part Whole*.

Adapun Formula *Part Whole* adalah sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 - (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

- r_{bt} : Koefisien r setelah dikorelasi
 r_{xy} : Koefisien r sebelum dikorelasi
 SD_x : Standart deviasi skor aitem
 SD_y : Standart devisiasi skor total

Suatu hal yang harus disadari, bahwa dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas. Dikatakan bahwa koefisien yang berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga pelatihan (Cronbach dalam Azwar, 2000).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

b. Realibilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan derajat keajegan atau konsistensi alat ukur bila diterapkan beberapa kali pada kesempatan yang berbeda (Hadi, 2004). Reliabilitas alat ukur yang dapat dilihat dari koefisien reliabilitas merupakan indikator konsistensi atau alat kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukur (Azwar, 2000).

Realibilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsisten dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2000). Skala yang akan diestimasi realibilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui realibilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut :

$$X = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{SX^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$: Varians skor belahan 1 dan Varians skor belahan 2
 Sx^2 : Varians skor skala

F. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, karena analisis statistik dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian.

Adapun pertimbangan-pertimbangan dengan menggunakan metode analisis

statistik menurut Hadi (2004) adalah : (a) Statistik bekerja dengan angka-angka (b) Statistik bekerja dengan objektif (c) Statistik bersifat universal dalam semua penelitian.

Penelitian ini bersifat deskriptif, karena ingin melihat dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA yang disusun berdasarkan persentase dengan menggunakan rumus F% sebagai berikut:

$$Persentase = \frac{\text{Frekuensi yang Mempengaruhi}}{\text{Total Frekuensi}} \times 100 \%$$

Selanjutnya setelah diketahui persentase faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA, maka dilakukan perhitungan frekuensi untuk melihat jumlah jawaban untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut :

$$Frekuensi = \frac{\text{Persentase}}{100} \times N$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Unsur yang paling penting di dalam suatu penelitian adalah metode penelitian, karena melalui proses tersebut dapat ditemukan apakah hasil dari suatu penelitian dapat dipertanggungjawabkan (Hadi, 2004). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitiannya. Adapun pembahasan dalam metode penelitian ini meliputi tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, alat pengumpul data dan teknik analisis data

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, maksudnya bahwa dalam menganalisis data dengan menggunakan angka-angka, rumus, atau model matematis berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Neuman (2003), prosedur yang biasa digunakan dalam penelitian kuantitatif ada tiga yaitu : eksperimen, survei, dan *content analysis*. Berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan Neuman (2003) tersebut, tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei karena yang ingin dilakukan adalah melakukan studi identifikasi terhadap suatu masalah.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun Variabel penelitian yang dipakai yaitu Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut (dalam Nazir, 1999). Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda di dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah prokrastinasi dan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk usaha untuk mengatasi perasaan cemas yang berkaitan dengan pemenuhan tugas atau pengambilan keputusan, yaitu dengan menunda, menangguhkan, menghindari aktivitas yang berkaitan dengan pemenuhan tugas hingga ke hari berikutnya, serta melakukan aktivitas lain yang tidak relevan dengan pekerjaan yang dihadapi.

Dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Bernard (dalam Catrunada, 2008) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ada sepuluh yakni kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure-seeking*), ketidakteraturan waktu (*time*

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

disorganization), ketidaksesuaian dengan lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Data mengenai prokrastinasi ini akan diungkap melalui skala yang disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan. Populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Hadi, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2008 yang telah memprogram mata kuliah seminar dan yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan data mahasiswa dari Kepala Bagian Jurusan Psikologi yang telah memprogram mata kuliah seminar, diperoleh populasi untuk penelitian ini dengan jumlah 216 orang.

Subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel. Sampel merupakan sebagian dari populasi atau sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Sampel sedikitnya harus memiliki sifat yang sama dengan populasi (Hadi, 2004). Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus representatif (mewakili).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah cara yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan prosedur tertentu, dalam jumlah yang sesuai dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi, agar diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili populasi (Hadi, 2004).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi peluang atau kesempatan tidak sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pemilihan elemen-elemen sampel didasarkan pada kebijaksanaan peneliti sendiri (Sugiyono, 2009).

Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *Accidental sampling* atau *convenience sampling*. *Accidental sampling* yaitu proses pengambilan sampel secara kebetulan. Dalam penelitian bisa saja terjadi diperolehnya sampel yang tidak direncanakan terlebih dahulu, melainkan secara kebetulan, yaitu subjek tersedia bagi peneliti saat pengumpulan data dilakukan (Wilzam, 2012)

Adapun penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Roscoe dalam Sugiyono (2009). Ukuran sampel untuk penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500 orang.
- b. Apabila sampel didasarkan dari kategori seperti pria-wanita, kota-desa, maka jumlah anggota setiap kategori minimal 30 orang.

Sedangkan Gay dan Diehl (1992) berpendapat bahwa sampel haruslah sebesar-besarnya. Pendapat Gay dan Diehl (1992) ini mengasumsikan bahwa semakin banyak sampel yang diambil maka akan semakin representatif dan hasilnya dapat digeneralisir. Namun ukuran sampel yang diterima akan sangat bergantung pada jenis penelitiannya.

- a. Jika penelitiannya bersifat deskriptif, maka sampel minimumnya adalah 10% dari populasi
- b. Jika penelitiannya korelasional, sampel minimumnya adalah 30 subjek
- c. Apabila penelitian kausal perbandingan, sampelnya sebanyak 30 subjek per group
- d. Apabila penelitian eksperimental, sampel minimumnya adalah 15 subjek per group

Berdasarkan pendapat Gay dan Diehl (1992) yang mengasumsikan bahwa jika jenis penelitian bersifat deskriptif maka sampel minimumnya adalah 10% dari jumlah populasi, maka peneliti menetapkan jumlah sampel sebesar 19% dari jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 216 orang. Jadi, diperoleh sampel sebanyak 40 orang.

Menurut (Hadi 2004), bahwa syarat utama agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, maka sebaiknya sampel penelitian harus benar-benar mencerminkan keadaan populasinya atau dengan kata lain harus *representatif* (terwakili).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam suatu penelitian, karena berhasil atau tidaknya suatu penelitian ditentukan oleh teknik atau metode pengumpulan data yang digunakan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berbentuk non tes, yaitu dengan menggunakan skala yang dilengkapi dengan sedikit observasi dan wawancara. Skala digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem pernyataan (Azwar, 2000).

Menurut Hadi (2004), skala psikologis mendasarkan diri pada laporan-laporan pribadi (*self report*). Selain itu, skala psikologis memiliki kelebihan dengan asumsi sebagai berikut:

- a. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
- b. Apa yang dikatakan oleh subjek tentang dirinya kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- c. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Skala yang digunakan disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Tipe skala yang digunakan adalah tipe skala langsung yaitu skala yang langsung dikerjakan oleh

subjek penelitian dan subjek tinggal memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan dan jawaban yang diberikan tersebut adalah berupa informasi tentang dirinya sendiri..

Adapun skala yang digunakan adalah skala Guttman. Skala penelitian ini berbentuk dua pilihan jawaban, yaitu jawaban YA dan TIDAK. Untuk butir *favourable*, jawaban YA diberi nilai 2 dan jawaban TIDAK mendapat nilai 1. Untuk butir *unfavourable*, jawaban YA diberi nilai 1 dan jawaban TIDAK diberi nilai 2.

2. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu atau tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2000).

Dalam penelitian ini skala diuji validitasnya dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* rumus angka kasar dari pearson, yaitu mencari koefisien korelasi antara tiap butir dengan skor total (Hadi, 2004), dimana rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap aitem) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan aitem)
- XY : Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan Y
- X : Jumlah skor seluruh subjek tiap aitem
- Y : Jumlah skor keseluruhan aitem pada subjek
- X^2 : Jumlah kuadrat skor X
- Y^2 : Jumlah kuadrat skor Y
- N : Jumlah subjek

Nilai validitasi setiap butir (koefisien r *product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2004). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai Formula *Part Whole*.

Adapun Formula *Part Whole* adalah sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 - (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

- r_{bt} : Koefisien r setelah dikorelasi
- r_{xy} : Koefisien r sebelum dikorelasi
- SD_x : Standart deviasi skor aitem
- SD_y : Standart deviasi skor total

Suatu hal yang harus disadari, bahwa dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas. Dikatakan bahwa koefisien yang berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga pelatihan (Cronbach dalam Azwar, 2000).

b. Realibilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan derajat keajegan atau konsistensi alat ukur bila diterapkan beberapa kali pada kesempatan yang berbeda (Hadi, 2004). Reliabilitas alat ukur yang dapat dilihat dari koefisien reliabilitas merupakan indikator konsistensi atau alat kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukur (Azwar, 2000).

Realibilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsisten dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2000). Skala yang akan diestimasi realibilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui realibilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut :

$$X = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$: Varians skor belahan 1 dan Varians skor belahan 2
 Sx^2 : Varians skor skala

F. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, karena analisis statistik dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian.

Adapun pertimbangan-pertimbangan dengan menggunakan metode analisis

statistik menurut Hadi (2004) adalah : (a) Statistik bekerja dengan angka-angka (b) Statistik bekerja dengan objektif (c) Statistik bersifat universal dalam semua penelitian.

Penelitian ini bersifat deskriptif, karena ingin melihat dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA yang disusun berdasarkan persentase dengan menggunakan rumus F% sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Frekuensi yang Mempengaruhi}}{\text{Total Frekuensi}} \times 100 \%$$

Selanjutnya setelah diketahui persentase faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA, maka dilakukan perhitungan frekuensi untuk melihat jumlah jawaban untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Frekuensi} = \frac{\text{Persentase}}{100} \times N$$

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian akhir akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang sama.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Dari 40 mahasiswa fakultas Psikologi UMA yang diteliti, 6 orang mahasiswa atau 14,7% menyatakan faktor *anxiety* atau kecemasan memberikan kontribusi yang paling tinggi pada terjadinya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Kurangnya persiapan atau ilmu mahasiswa menyebabkan terjadinya kecemasan dalam mengerjakan skripsi.
2. Diketahui dari 40 mahasiswa fakultas Psikologi UMA yang diteliti masing-masing 5 mahasiswa setuju bahwa *Environmental disorganisation* dengan persentase sebesar 12.3% dan *poor task approach* sebesar 11.3% mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.
3. Diketahui dari 40 mahasiswa fakultas Psikologi UMA yang diteliti, ternyata faktor *self-depreciation*, *pleasure-seeking*, *time disorganization* masing-masing 4 orang mahasiswa setuju bahwa *self-depreciation*, *pleasure-seeking*,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

time disorganization mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan persentase masing-masing 9%, 10.,2% dan 9.9%.

4. Dan dari 40 mahasiswa fakultas Psikologi UMA yang diteliti diketahui bahwa faktor *low discomfort tolerance*, *hostility with others*, *stress and fatigue* masing-masing 3 orang mahasiswa setuju bahwa ketiga faktor tersebut mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan persentase *low discomfort tolerance* 8%, *hostility with others* 7.4%, dan *stress and fatigue* 7%.
5. Dari analisis kesepuluh faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat disimpulkan faktor kecemasan (*anxiety*) menyumbangkan 14.7%, pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*) 9%, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*) 8%, pencari kesenangan (*pleasure-seeking*) 10.2%, tidak teraturnya waktu (*time disorganization*) 9.9%, tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*) 12.3%, pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*) 11.3%, kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*) 10.2%, permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*) 7.4% dan perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*) 7%.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang menyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) menjadi faktor yang paling tinggi dalam mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, para mahasiswa diharapkan bisa lebih melakukan persiapan secara matang baik dari segi ilmu, mental ataupun informasi-informasi seputar skripsi sehingga dalam pelaksanaannya nanti mahasiswa bisa lebih siap dan tenang dalam mengerjakannya.

2. Saran untuk Fakultas Psikologi UMA

Pihak Lembaga, khususnya para dosen Fakultas Psikologi UMA, disarankan untuk dapat membantu dan mengarahkan mahasiswa dalam melakukan persiapan menjelang pengerjaan skripsi serta mengarahkan dan memotivasi mahasiswa untuk tetap konsisten dalam pengerjaan skripsi.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, diharapkan untuk mempertimbangkan populasi dan jumlah sampelnya, disarankan untuk menggunakan subjek penelitian yang cakupannya lebih luas untuk dibandingkan hasilnya, seperti dari beberapa Fakultas lain dari berbagai

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Azwar, S. (2000). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Boice, R. 1996. *Procrastination and Blocking: A Novel, Practical Approach*. Westport: Praeger Publishers.
- Burka, Jane & Yuen, Lenora. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Catrunada, Lidya. (2008). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta: Tidak Diterbitkan.
- Ellis, A & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York : Institute for Rational Living
- Ferrari, R., Johnson, L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriani, Nesyia. (2011). *Hubungan Perceived Social Support Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi FIP UPI Angkatan 2005 – 2007*. Skripsi. Tidak Diterbitkan
- Gay, L.R. dan Diehl, P.L. (1992), *Research Methods for Business and Management*. New York : MacMillan Publishing Company
- Ghufron, M. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta: Tidak Diterbitkan.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid I, II, III*. Untuk Penulisan Laporan, Skripsi, Thesis dan Disertasi. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Knaus, E. (2003). *Procrastination*. New York : Institute for Rational – Emotive Therapy. Diakses pada tanggal 9 Juni 2012 dari <http://www.utulsa.edu/cpes/procrastination>

- Mutadin, Zainun. (2002). *Kesulitan Menulis Skripsi*. (Online). Diakses pada tanggal 13 Mei 2012 dari <http://www.e-psikologi.com/epsi/pendidikan/detail.asp?id=226>
- Nazir, M. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology*. New York: Biopsychology Interaction.
- Schouwenburg, Henry. (1995). *Academic Procrastination: Theoretical Notions, Measurement, and Research*. Dalam Ferrari, R., Johnson, L., & McCown, W. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Senjaya, Sutisna. (2010). *Pengertian Mahasiswa*. (Online). Diakses pada tanggal 13 Mei 2012 dari <http://sutisna.com/artikel/artikel-kesehatan/pengertian-mahasiswa/>
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling Psychology*.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Utami, Sifa. (2008). *Pengembangan Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Santri*. Skripsi. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Wilzam, Abdan. (2012). *Teknik Sampling*. Diakses pada tanggal 24 Januari 2013 dari <http://angkatan24supmbone.blogspot.com/2012/06/macam-macam-teknik-sampling.html>