

## Psychoeducation of Academic Procrastination in Undergraduate Students

### Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Sarjana

Gilang Agus Setiyono <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Magister Psikologi Profesi,  
Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>1</sup> [gilang.agus.setiyono-2019@psikologi.unair.ac.id](mailto:gilang.agus.setiyono-2019@psikologi.unair.ac.id)

Riyangka Paramita <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Magister Psikologi Profesi,  
Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>2</sup> [riyangka.paramita-2019@psikologi.unair.ac.id](mailto:riyangka.paramita-2019@psikologi.unair.ac.id)

Nurul Hartini <sup>3</sup>

<sup>3</sup> Magister Psikologi Profesi,  
Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>3</sup> [nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id](mailto:nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id)

#### Correspondence:

Gilang Agus Setiyono

Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: [gilang.agus.setiyono-2019@psikologi.unair.ac.id](mailto:gilang.agus.setiyono-2019@psikologi.unair.ac.id)

#### Abstract

Academic procrastination is the tendency always or almost always to postpone work on academic assignments and always or almost always experience disturbing anxiety related to the academic procrastination carried out. Academic procrastination negatively impacts a student's life in the academic, physical and social fields. Therefore, it is necessary to implement psychoeducation to prevent and intervene in academic procrastination in students, especially those at an advanced level. This psychoeducational activity aims to map the level of procrastination of advanced students at the ABC Department, XYZ Faculty, X University and increase students' understanding of academic procrastination. The subjects of this research were 138 Semester 6 students at the ABC Department, XYZ Faculty, X University. The method used is a survey using the Aitken Procrastination Inventory procrastination measuring instrument. Changes in student understanding were measured through pre-test and post-test, then analyzed using the T-test. From the results of observations, it is known that as many as 4 students (2.9%) were at the "very low" level of procrastination, 38 people (27.5%) were at the "low" level, 61 people (44.2%) were at the "moderate" level, 31 people (22.5%) were at the "high" level and 4 people (2.9%) were at the "very high" level. The T-test results showed that there was a significant difference ( $P$  value = 0.001) in the mean pre-test (7.67) and post-test (8.20) scores. These results show an increase in knowledge before and after psychoeducation.

**Keywords:** community, procrastination, psychoeducation, students

#### Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan. Prokrastinasi akademik memiliki berbagai dampak negatif dalam kehidupan seorang mahasiswa, baik dalam bidang akademik, fisik dan sosial. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan psikoedukasi sebagai upaya pencegahan dan intervensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa terutama yang telah berada pada tingkat lanjut. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk memetakan tingkat prokrastinasi mahasiswa tingkat lanjut pada Jurusan ABC, Fakultas XYZ, Universitas X dan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai prokrastinasi akademik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Semester 6 pada Jurusan ABC, Fakultas XYZ, Universitas X sebanyak 138 orang. Metode yang digunakan adalah survey dengan menggunakan instrumen ukur prokrastinasi Aitken Procrastination Inventory. Perubahan pemahaman mahasiswa diukur melalui pre-test dan post-test yang kemudian dianalisa dengan menggunakan T-test. Dari hasil pengamatan diketahui bahwa sebanyak 4 orang (2.9%) mahasiswa yang berada pada tingkatan prokrastinasi "very low", 38 orang (27,5%) pada tingkatan "low", 61 orang (44,2%) pada tingkatan "moderate", 31 orang (22,5%) pada tingkatan "high" dan 4 orang (2,9%) pada tingkatan "very high". Hasil uji T menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (nilai  $P$  = 0.001) pada rerata nilai pre-test (7,67) dan post-test (8.20). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi.

**Kata Kunci:** komunitas, mahasiswa, prokrastinasi, psikoedukasi

Copyright (c) 2023 Gilang Agus Setiyono, Riyangka Paramita & Nurul Hartini

Received 2023-06-12

Revised 2023-07-07

Accepted 2023-11-21



## LATAR BELAKANG

Masa studi di universitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam memenangkan persaingan untuk mendapatkan lapangan pekerjaan. Sebagian besar perusahaan dan instansi tidak hanya menerapkan standar nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dalam proses seleksinya, namun juga usia pelamar dan masa studinya. Persyaratan ini membuat mahasiswa yang dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu atau lebih cepat memiliki kesempatan yang lebih besar dalam persaingan seleksi kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu meskipun belum tentu kalah dari segi kompetensi akan mendapat kesempatan yang lebih sedikit karena rentang waktu yang dimilikinya lebih pendek.

Daya saing yang dimiliki seseorang tergantung pada perilaku yang berorientasi pada kesempatan, tidak statis, dan tidak membuang waktu dengan percuma. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ketidakdisiplinan tampak pada program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun, terpaksa diperpanjang (Handayani & Suharnan, 2012). Indikasi tersebut mengarah kepada fenomena yang disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016). Ahmad dkk menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menghindari atau menunda tugas akademik yang dipengaruhi oleh kurangnya efikasi diri terhadap tugas tugas akademik (Ahmad dkk, 2018). Prokrastinasi merupakan kecenderungan menghindari atau menunda tugas akademik yang dipengaruhi oleh kurangnya efikasi diri terhadap tugas tugas akademik (Khan dkk, 2014).

Berbagai penelitian yang berkaitan dengan fenomena prokrastinasi akademik telah dilakukan di berbagai institusi pendidikan di dalam dan luar negeri. Penelitian yang dilakukan oleh Klingsieck (2013) serta Steel & Ferrari (2013) misalnya, menunjukkan bahwa sekitar 70-80% mahasiswa di perguruan tinggi cenderung melakukan prokrastinasi akademik secara teratur. Penelitian Surijah & Tjundjing (2007) pada salah satu universitas di Surabaya menyebutkan bahwa dari 316 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 30,9% mahasiswa memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi. Prokrastinasi berpotensi pula meningkatkan resiko tekanan akademik jika *deadline* tugas akademik semakin menyempit. Hasil penelitian di sebuah universitas menyimpulkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik, mengakibatkan semakin tingginya kecurangan akademik yang terjadi (Miranda, 2023).

Bentuk-bentuk prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa pun bermacam-macam. Penelitian yang dilakukan kepada 500 mahasiswa universitas ter-akreditasi A di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa

menunda atau terlambat masuk kelas (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Penelitian yang belum lama ini dilakukan oleh Patrzek *et al.* (2015) untuk mengetahui dampak dari prokrastinasi akademik dengan melibatkan 2207 mahasiswa dari empat Universitas di Jerman, diperoleh informasi bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan terjadinya perilaku melanggar hukum seperti penipuan, plagiarisme, mencontek pada saat ujian, menggunakan cara-cara yang dilarang dalam ujian, dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan cara menyalin pekerjaan orang lain.

Dari segi akademik, prokrastinasi akademik menyebabkan masa studi yang lebih panjang, banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, penurunan nilai dan kualitas dari tugas, pencapaian akademik yang lebih rendah, kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, serta penurunan produktivitas dan etos kerja (Ferrari *et al.*, 1998; Kim & Seo, 2015; Surijah & Tjundjing, 2007). Dari segi fisik, prokrastinasi akademik berdampak pada menurunnya kualitas tidur, gangguan pencernaan, serta peningkatan perawatan kesehatan menjelang akhir semester (Ferrari *et al.*, 1998). Dari segi psikologis, prokrastinasi akademik menyebabkan peningkatan pada kecemasan, stres, dan depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Dari segi sosial, prokrastinasi akademik menimbulkan permasalahan relasi sosial dalam bentuk penghindaran dan pemutusan hubungan dengan orang lain (Kim & Seo, 2015; Krause & Freund, 2014).

Terdapat berbagai faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor-faktor ini dapat dibagi ke dalam dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal di antaranya meliputi penilaian terhadap tugas, faktor kemalasan (Suhadianto & Pratitis, 2019), ketidakmampuan dalam melakukan regulasi emosi, efikasi diri, keyakinan diri (Asri *et al.*, 2017). Faktor eksternal di antaranya meliputi tingkat kesulitan tugas, dosen, lingkungan akademik, regulasi institusi (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Terdapat berbagai rancangan intervensi dalam mengatasi prokrastinasi akademik ini, antara lain melalui kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi prokrastinasi ditujukan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai apa itu prokrastinasi dan bagaimana cara mengubah kebiasaan prokrastinasi tersebut ke arah yang lebih baik (Fakhri, DKK, 2023). Psikoedukasi dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Dalam kegiatan ini dilakukan secara kelompok, dikarenakan banyaknya persamaan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam satu angkatan dalam Jurusan obyek kegiatan. Rancangan intervensi pada kegiatan ini disusun dengan adaptasi intervensi "Doing It Now" (Ferrari, 1995). Dalam bukunya Ferrari (1995) melakukan intervensi singkat "Doing It Now" terhadap 106 siswa yang menghasilkan pengaruh yang tidak jauh berbeda dengan 10 sesi intervensi. Pendekatan singkat ini dilaporkan lebih ekonomis, karena hanya membutuhkan sekitar 3 jam intervensi dibandingkan sekitar 15 jam pada intervensi "Doing It Now" versi tradisional. Intervensi ini dianggap tidak memberikan ancaman, dan tidak memperburuk kondisi psikologis seseorang (Ferrari, 1995). Intervensi singkat "Doing It Now"

terdiri dari dua sesi, dimana sesi pertama meminta anggota kelompok untuk mencatat perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan serta melakukan penilaian terhadap masing-masing pernyataan tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi mengenai dua tipe prokrastinator (*anxiety-avoidance vs low conscientiousness*).

Hasil wawancara dengan Dosen dan Ketua Jurusan ABC Universitas X yang dilakukan pada bulan Februari dan Maret tahun 2020 mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dari sudut pandang dosen dan Ketua Jurusan Jurusan terutama berdampak pada kualitas dari pengerjaan tugas yang dikumpulkan oleh mahasiswa. Dosen dan Ketua Jurusan Jurusan juga memiliki kekhawatiran bahwa apabila tidak segera ditanggulangi, perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akan terbawa sampai pengerjaan skripsi dan mengakibatkan keterlambatan masa studi seperti yang sudah terjadi pada mahasiswa-mahasiswa tingkat lanjut.

Wawancara juga dilakukan pada empat orang mahasiswa ABC Universitas X. Empat orang mahasiswa ini adalah mahasiswa semester 6 yang tergabung dalam organisasi himpunan mahasiswa Jurusan ABC. Salah satu dari hasil wawancara di mana semua mahasiswa ini satu suara adalah bahwa mereka semua mengakui bahwa sebagian besar mahasiswa di angkatan mereka melakukan prokrastinasi. Meskipun ada beberapa mahasiswa yang dinilai rajin dan ambisius sehingga tidak melakukan prokrastinasi, mahasiswa-mahasiswa yang seperti ini merupakan minoritas di angkatan mereka. Salah satu kesamaan lain dari empat mahasiswa ini adalah semuanya mengaku tidak mengetahui arti dari prokrastinasi akademik sebelum diberi keterangan oleh pewawancara. Semua mahasiswa yang diwawancarai juga mengaku pernah atau sering melakukan prokrastinasi akademik. Tiga dari empat mahasiswa mengaku bahwa prokrastinasi akademik yang sering mereka lakukan adalah baru mengerjakan tugas tiga sampai satu hari sebelum tenggat waktu. Mereka mengaku merasa memiliki cukup waktu sehingga cenderung bersantai-santai dan melakukan kegiatan lain yang lebih mereka senangi di awal minggu penugasan.

Dari hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa Jurusan ABC memiliki beban tugas yang cukup berat di mana mereka sering diberi tugas yang memiliki tenggat waktu pendek, yaitu satu minggu. Mereka juga mengaku sering mendapatkan tugas dan tenggat waktu yang sama dari beberapa, bahkan hampir semua mata kuliah, pada saat yang bersamaan. Mahasiswa Dy mengaku sistem penugasan menggunakan tenggat waktu jangka pendek ini merupakan sistem yang baru, karena ia mengetahui bahwa kakak kelasnya yang juga memiliki tugas yang sama banyaknya diberi tenggat waktu sampai dengan tengah atau akhir semester. Ia mengaku cukup terbantu oleh sistem penugasan ini sehingga tugas-tugasnya tidak menumpuk di belakang. Di lain pihak, Mahasiswa Ag mengaku kurang menyukai sistem penugasan dengan tenggat waktu pendek ini, karena menghalanginya dalam memahami materi secara

menyeluruh sehingga ia terpaksa mengumpulkan tugasnya secara 'asal selesai' saja. Selain itu, prokrastinasi akademik terkait tugas yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswa yang diwawancarai juga dipengaruhi oleh kesibukan mereka sebagai anggota organisasi. Meskipun demikian, semua mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka masih sanggup menyelesaikan tugas-tugas mereka dan mempertahankan nilai yang memuaskan bagi mereka.

Adapun dampak dari prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa ABC, mahasiswa-mahasiswa yang diwawancarai semua mengakui bahwa dampak yang paling dirasakan adalah menurunnya kualitas dari tugas yang mereka kerjakan. Mereka mengaku cenderung menyesal setelah melakukan prokrastinasi karena menganggap kualitas pengerjaan tugas mereka bisa lebih baik dari apa yang dicapai setelah melakukan prokrastinasi. Mahasiswa Dy dan Mahasiswa Dr mengaku ketika harus menyelesaikan berbagai tugas dengan tenggat waktu yang sama ini mereka sering merasa bingung dan 'gupuh' karena tidak tahu harus mulai dari mana dan apa yang harus diprioritaskan. Mahasiswa Dr juga mengaku ketika tugas bertumpuk ini, beban tugas terasa seperti 10 kali lipat lebih banyak dari yang sebenarnya. Namun demikian, mahasiswa-mahasiswa ini mengakui bahwa meskipun mereka merasakan dampak negatif dari perilaku prokrastinasi dan terkadang berniat untuk mengubah cara kerja mereka, mereka tetap sering melakukan prokrastinasi.

Dari hasil wawancara secara keseluruhan dapat diketahui bahwa faktor yang mendukung terjadinya prokrastinasi akademik pada responden adalah persepsi mahasiswa terhadap tugas mereka. Mahasiswa memandang bahwa tugas-tugas mereka dapat dikerjakan dalam waktu yang lebih singkat dari tenggat waktu yang diberikan sehingga mereka cenderung menunda pengerjaan. Selain itu, adanya kegiatan-kegiatan organisasi (non-akademik) juga mendukung terjadinya prokrastinasi akademik. Adapun faktor yang menghambat terjadinya prokrastinasi adalah implementasi sistem penugasan baru dengan banyak tenggat waktu pendek yang menggantikan satu tenggat waktu panjang sehingga tugas-tugas mahasiswa tidak bertumpuk di tengah dan akhir semester. Terakhir, dampak dari prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di antaranya adalah penurunan kualitas pengerjaan tugas, kurangnya pemahaman terhadap materi karena memprioritaskan penyelesaian tugas, serta rasa cemas yang berlebihan mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memetakan tingkat prokrastinasi mahasiswa tingkat lanjut pada Jurusan Jurusan ABC, Fakultas XYZ, Universitas X memberikan psikoedukasi dan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai prokrastinasi akademik sehingga diharapkan dapat meminimalisir pengaruh negatif yang disebabkan oleh prokrastinasi akademik.

## METODE PENELITIAN

### Subjek

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mempunyai tujuan untuk memetakan tingkat prokrastinasi

pada sebuah kelompok dan mengetahui perbedaan pemahaman anggota kelompok sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Teknik penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan instrumen alat ukur prokrastinasi *Aitken Procrastination Inventory*. Perubahan pemahaman mahasiswa diukur melalui *pre-test* dan *post-test* yang kemudian dianalisa dengan menggunakan T-test.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 pada Jurusan ABC, Fakultas XYZ, Universitas X yang pada saat penelitian sedang menempuh masa studi di semester 6. Pada semester ini, mahasiswa dituntut untuk melaporkan Praktik Kerja Lapangan (PKL) atau Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah mereka jalani di semester sebelumnya. PKL merupakan salah satu rangkaian mata kuliah (3 Satuan Kredit Semester (SKS)) yang harus ditempuh oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi S1. Mahasiswa diberi pilihan mengambil mata kuliah PKL atau KKN dengan jumlah SKS yang sama. Mahasiswa diharapkan memperoleh pengalaman praktik kerja yang berguna untuk pengembangan kompetensi mahasiswa yang berupa *hard skill* dan *soft skill* dalam memasuki dunia kerja setelah lulus dengan adanya PKL.

### Pengukuran Tingkat Prokrastinasi

Salah satu instrumen alat ukur yang populer dalam penelitian mengenai prokrastinasi adalah *Aitken Procrastination Inventory* (Ferrari *et al.*, 1995). Alat ukur ini tersusun atas 19 butir yang terkait dengan performansi akademik dan kegiatan sehari-hari. Bentuk alat ukurnya merupakan skala Likert yang terdiri dari pernyataan *favourable* maupun *unfavourable*. Pilihan jawaban yang diberikan adalah mulai angka 1 (sangat tidak setuju) hingga angka 5 (sangat setuju). Aitken (1982) merancang indeks perilaku spesifik yang dihipotesiskan lebih sering terjadi pada prokrastinator di domain akademik. Perilaku yang diukur termasuk di antaranya keterlambatan dalam memulai belajar sebagai persiapan ujian, keterlambatan menghadiri pertemuan, dan frekuensi mengembalikan buku ke perpustakaan.

Penelitian yang dilakukan Aitken (1982) ini mencakup sekitar 120 lulusan di dua universitas negeri (Ferrari *et al.*, 1995). Dalam penelitiannya, Aitken (1982) melaporkan bahwa mahasiswa yang mendapat skor 1,0 standar deviasi di atas rata-rata dalam kelompoknya, mengalami ketidaknyamanan yang signifikan terkait dengan kecenderungan untuk menunda tugas akademik ketika mendekati tenggat waktu. Alat ukur ini juga pernah digunakan di Indonesia melalui penelitian Suriyah & Tjundjing (2007) yang menghubungkan prokrastinasi akademik dengan tingkat *conscientiousness* terhadap 295 mahasiswa. Alat ukur ini dipilih oleh konselor untuk menentukan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya.

### Rancangan dan Pelaksanaan Program

Pendekatan dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang ditemukan dalam literatur pada dasarnya dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok; 1. terapi

perawatan, 2. terapi pencegahan, dan 3. intervensi pada instruktur/pengajar (Zacks & Hen, 2018). Dua pendekatan pertama memiliki kemiripan karena mereka merupakan bentuk intervensi terapeutik untuk mengurangi prokrastinasi. Perbedaan diantara keduanya adalah kapan dan dimana intervensi diberikan pada prokrastinator. Pendekatan ketiga adalah penerapan intervensi kepada pengajar untuk memberikan metode non-terapeutik dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa (Zacks & Hen, 2018).

Penelitian melaporkan bahwa pendekatan *behavioral* dan CBT efektif ketika melakukan terapi perawatan dan pencegahan pada prokrastinasi (Zacks & Hen, 2018). Penelitian senada yang dilakukan oleh Ozer *et al.* (2013) menggunakan model ABC Ellis untuk mendasari program intervensi konseling kelompok. Terdapat lima sesi yang terdiri dari masing-masing 90 menit pada penelitian ini. Intervensi Ozer *et al.* (2013) tersebut berfokus pada pemahaman pola prokrastinasi, pemikiran irasional dan pemikiran produktif. Masing-masing sesi dilakukan setiap minggu. Mahasiswa yang menghadiri program ini dilaporkan menunjukkan penurunan nilai prokrastinasi akademik dan prokrastinasi umum.

Tuckman & Schouwenburg (2004) juga melaporkan efektifitas intervensi kelompok. Dalam penelitian ini, mahasiswa diajarkan bagaimana mengurangi prokrastinasi dengan menggunakan salah satu dari dua program. Mahasiswa anggota konseling kelompok tersebut diminta memilih salah satu program. Program pertama berfokus pada teknik modifikasi perilaku untuk merespon pengaruh lingkungan sebagai anteseden prokrastinasi. Program kedua mengajarkan mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Program ini mencakup praktik dengan menerapkan jadwal studi jangka panjang dan teknik pemanfaatan waktu yang lebih baik. Penelitian Tuckman & Schouwenburg (2004) tersebut melaporkan bahwa mahasiswa di kedua program memiliki kinerja dan nilai akademik yang meningkat sebagai akibat menurunnya prokrastinasi (Tuckman & Schouwenburg, 2004).

Terdapat pula pendekatan lain yang dilakukan oleh Scent & Boes (2014), yang melakukan program intervensi kelompok dengan menggunakan prinsip-prinsip *acceptance and commitment therapy* (ACT). Intervensi Scent & Boes (2014) juga dilaporkan menghasilkan keberhasilan. Program ini mengajarkan proses tiga langkah untuk merespons perilaku prokrastinasi. Anggota kelompok konseling diminta untuk (1) memahami prokrastinasi sebagai mekanisme penghindaran (*avoidant mechanism*), (2) memperluas dan memperbanyak repositori perilaku, serta (3) meningkatkan motivasi anggota kelompok konseling dengan cara memperkuat tujuan-tujuan dan nilai-nilai personal yang mereka miliki. Pada akhir program, mahasiswa melaporkan adanya peningkatan fleksibilitas psikologis/*psychological flexibility*. Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan seseorang untuk memilih tindakan berdasarkan nilai personal meskipun sedang mengalami peristiwa yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan.



Rancangan intervensi ini disusun dengan adaptasi intervensi “*Doing It Now*” (Ferrari et al., 1995). Dalam bukunya (Ferrari et al., 1995) melakukan intervensi singkat “*Doing It Now*” terhadap 106 siswa yang menghasilkan pengaruh yang tidak jauh berbeda dengan 10 sesi intervensi. Pendekatan singkat ini dilaporkan lebih ekonomis, karena hanya membutuhkan sekitar 3 jam intervensi dibandingkan sekitar 15 jam pada intervensi “*Doing It Now*” versi tradisional. Intervensi ini dianggap tidak memberikan ancaman, dan tidak memperburuk kondisi psikologis seseorang (Ferrari et al., 1995). Intervensi singkat “*Doing It Now*” terdiri dari dua sesi, dimana sesi pertama meminta anggota kelompok untuk mencatat perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan serta melakukan penilaian terhadap masing-masing pernyataan tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi mengenai dua tipe prokrastinator (*anxiety-avoidance vs low conscientiousness*).

Kedua tipe prokrastinator ini diberikan untuk mempermudah anggota kelompok konseling untuk mengidentifikasi perilaku prokrastinasi dan disfungsi kognitif yang mendasarinya. Sesi pertama diakhiri dengan pemberian tugas untuk mencatat disfungsi kognitif yang memengaruhi perilaku prokrastinasi pada diri mereka selama satu minggu ke depan. Pertemuan kedua dimulai dengan presentasi singkat atas tugas disfungsi kognitif yang telah diidentifikasi siswa selama minggu sebelumnya. Siswa kemudian diajarkan metode untuk mengubah distorsi kognitif yang mendasari pemikiran dan perilaku prokrastinasinya secara akurat dan sesuai dengan konteks yang terjadi. Terakhir, para anggota kelompok diminta untuk berdiskusi dan saling memberikan masukan dan bantuan mengenai catatan tingkah laku prokrastinasi dan catatan perubahan disfungsi kognitif yang mereka alami (Ferrari et al., 1995).

Pada awalnya konselor menggali informasi di Fakultas XYZ untuk melakukan intervensi pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan masa studi pada pengerjaan skripsi. Penggalan informasi ini turut dibantu oleh dosen Ketua Badan Konseling pada Fakultas XYZ. Akan tetapi, Ketua Badan Konseling menyarankan konselor untuk mengambil subjek pada mahasiswa semester 6 yang sedang mengerjakan laporan PKL. Hal ini disarankan oleh Ketua Badan Konseling dengan pertimbangan keterbatasan waktu dan dinamika dosen pembimbing skripsi masing-masing mahasiswa yang memiliki jadwal dan kepentingan beragam. Menurut Ketua Badan Konseling, mahasiswa yang mengalami penundaan masa studi seringkali diawali pada saat pelaporan PKL. Pelaporan ini membutuhkan kemandirian mahasiswa layaknya pengerjaan skripsi.

Berdasarkan arahan dari Ketua Badan Konseling, konselor mendalami keluhan yang diberitakan oleh salah satu dosen pembimbing PKL Fakultas XYZ. Dosen tersebut mengeluhkan adanya kecenderungan penurunan konsultasi pembimbingan pada mahasiswa angkatan tahun 2017 dibandingkan dengan angkatan sebelumnya. Dosen pembimbing PKL tersebut mengampu tujuh orang mahasiswa yang sedang mengerjakan laporan PKL. Ketujuh mahasiswa sudah kembali ke kampus dari bulan Januari-Februari, namun belum menghadap dosen hingga akhir bulan

Februari. Konselor ingin memastikan bahwa apakah terjadi prokrastinasi di kalangan mahasiswa angkatan 2017; adanya stres yang dimiliki mahasiswa akibat kurikulum yang diterapkan oleh fakultas; atau terdapat permasalahan pada pembimbingan yang dilakukan oleh dosen. Dosen pembimbing PKL mengharapkan bantuan dari konselor untuk memberikan bantuan psikologis kepada ketujuh mahasiswa di bawah bimbingannya tersebut. Berdasarkan pertimbangan teori, situasi dan arahan di atas, maka konselor menyusun rancangan program intervensi yang terdiri dari tahapan (1) Observasi-wawancara dengan dosen Ketua Badan Konseling, dosen pembimbing PKL dan salah satu dosen, (2) Konselor memberikan Konseling kelompok adaptasi “*Doing it now-brief version*” (Ferrari et al., 1995) dan evaluasi, terminasi dan kegiatan promotif.

Konselor berinisiatif untuk melakukan psikoedukasi sehingga terjadi perubahan terhadap rancangan intervensi kelompok. Pelaksanaan program intervensi adalah sebagai berikut: (1) Observasi-wawancara dengan dosen dan Ketua Badan Konseling, dosen Pembimbing PKL dan Mahasiswa, (2) Psikoedukasi umum prokrastinasi akademik dan (3) Evaluasi terhadap kegiatan psikoedukasi.

Psikoedukasi ini melibatkan seluruh mahasiswa yang mengerjakan laporan PKL agar mendapatkan mengatasi kendala prokrastinasi. Psikoedukasi dilaksanakan dua minggu sebelum pelaksanaan Ujian Tengah Semester. Kegiatan ini dibantu pula secara aktif oleh pengurus organisasi kemahasiswaan Jurusan ABC. Situasi dan kondisi ini membuat konselor menyesuaikan intervensinya. Psikoedukasi dilaksanakan dalam format ceramah dalam kelas besar, disertai dengan sesi tanya jawab. Susunan program psikoedukasi adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan dan doa
2. Sambutan dan pengantar dari Kepala Jurusan.
3. Pengisian skala prokrastinasi dan *pre-test* ([http://bit.ly/angket\\_psikoedukasi](http://bit.ly/angket_psikoedukasi))
4. Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik oleh Konselor
  - a. Definisi prokrastinasi akademik
  - b. Tipe-tipe procrastinator
  - c. Sumber dan dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa
  - d. Procrastination action plan
  - e. Penyegaran kembali (promosi) mengenai fungsi dan tugas Badan Konseling
5. Pengisian posttest, evaluasi dan saran (online)
6. Sesi tanya jawab
7. Penutupan dan doa bersama

## HASIL PENELITIAN

### **Pemetaan tingkat prokrastinasi mahasiswa**

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pelaksanaan program Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik, terdapat 139 mahasiswa yang mengisi skala prokrastinasi akademik dari total 170 mahasiswa Jurusan ABC angkatan 2017. Beberapa mahasiswa harus menghadiri kuliah yang di waktu yang sama sehingga tidak dapat mengisi skala pada awal acara psikoedukasi akademik. Sesi tanya jawab juga

dioptimalkan mahasiswa dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan tingkah laku prokrastinasi akademisnya. Dari 139 mahasiswa yang mengikuti program Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik, 103 mahasiswa mengisi angket evaluasi program. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa harus meninggalkan program di tengah-tengah acara karena harus menghadiri kuliah.

Hasil dari angket yang diberikan sebelum sesi psikoedukasi dimulai menunjukkan bahwa pemahaman mengenai prokrastinasi secara umum yang dimiliki oleh mahasiswa ternyata cukup tinggi. Hal ini tampak pada kemampuan mahasiswa menjelaskan pengertian secara singkat mengenai pengertian prokrastinasi. Di antara 139 respon yang masuk, terdapat 27,8% (n: 20) mahasiswa yang menuliskan ketidaktahuan mereka ketika menjawab pertanyaan “Apa yang Anda ketahui tentang prokrastinasi?”. Pemahaman mengenai prokrastinasi yang dimiliki oleh mahasiswa ternyata tidak diikuti dengan pengetahuan cara mengatasi prokrastinasi. Hal ini tergambar dalam jawaban atas pertanyaan “Usaha apa saja yang pernah Anda lakukan untuk menghindari prokrastinasi?”. Sebanyak 59,7% (n: 83) mahasiswa memberikan jawaban seperti “berusaha menikmati dan percaya bahwa semua akan terlewati dengan baik dan tepat pada waktunya”, “wudhu dan beristighfar”, “tidak tahu”, atau “minum kopi biar semangat”.

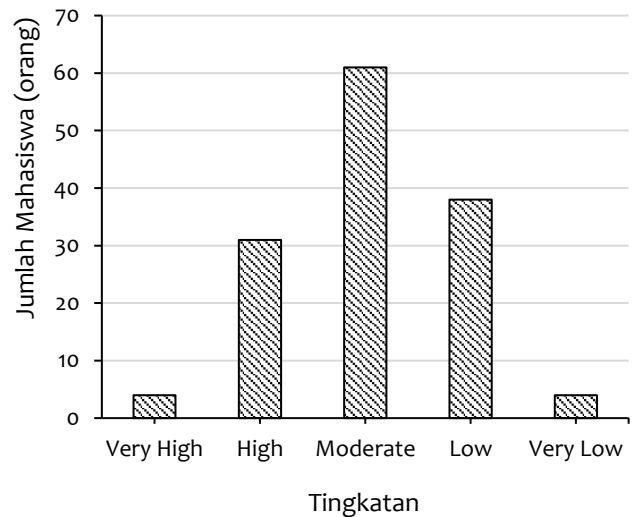
Sebelum dilaksanakan kegiatan psikoedukasi, mahasiswa diberikan tautan kuisisioner yang berisi instrumen alat ukur *Aitken Procrastination Inventory* (Ferrari et al., 1995). Mahasiswa diminta untuk mengisi kuisisioner tersebut dengan jawaban yang paling relevan dengan dirinya. Pengelompokan jawaban mahasiswa kemudian dilakukan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. Pengelompokan ini dilakukan dengan menggunakan norma kelompok. Hal ini dilakukan karena norma kelompok memiliki keunggulan dibandingkan penggunaan *mean* ideal, diantaranya tidak adanya responden yang menjawab benar-benar tinggi atau benar-benar rendah semua, serta dapat melihat posisi relatif individu dalam kelompok tersebut (Suriyah & Tjundjing, 2007). Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan penelitian mengenai prokrastinasi akademik dengan adaptasi *Aitken procrastination inventory* (AIP) pada mahasiswa di Indonesia yang dilakukan oleh Suriyah & Tjundjing (2007). Pengelompokan pada penelitian Suriyah & Tjundjing (2007) adalah sebagai berikut:

Very high	: $x > \bar{X} + 1,8SD$
High	: $\bar{X} + 0,6SD < x \leq \bar{X} + 1,8SD$
Moderate	: $\bar{X} - 0,6SD < x \leq \bar{X} + 0,6SD$
Low	: $\bar{X} - 1,8SD < x \leq \bar{X} - 0,6SD$
Very low	: $x < \bar{X} - 1,8SD$

Setelah mendapatkan nilai *mean* ( $\bar{X}$ ) dan standar deviasi (SD) kemudian diperoleh data bahwa 22,5% (n: 35) mahasiswa tergolong dalam prokrastinator yang tinggi dan sangat tinggi dibandingkan kelompoknya (Tabel 1). Hal ini menunjukkan adanya tingkah laku prokrastinasi pada kelompok mahasiswa semester 6 Jurusan ABC angkatan 2017.

**Tabel 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa**

Tingkatan	Jumlah	Perempuan	Laki-laki	%
Very High	4	4	0	2,9
High	31	24	7	22,5
Moderate	61	36	25	44,2
Low	38	27	11	27,5
Very Low	4	4	0	2,9



**Gambar 1. Tingkatan Prokrastinasi Skala Aitken pada Mahasiswa Peserta Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik**

#### Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik

Untuk mengetahui perubahan pemahaman mahasiswa mengenai prokrastinasi akademik, diberikan kuisisioner *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah penyampaian materi psikoedukasi. Hasil analisa data menunjukkan bahwa rerata nilai *pre-test* sebesar 7,67 dan rerata nilai *post-test* sebesar 8,20. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan nilai pemahaman peserta sebesar 7%. Perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah psikoedukasi kemudian dianalisa menggunakan uji T. Dari tabel Paired Samples T-Test didapatkan nilai  $p(0,015) < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara rerata nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari pengisian kuisisioner *pre-test* dan *post-test* tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan sebelum dilakukan psikoedukasi.

**Tabel 2. Hasil Uji T terhadap Hasil Pre-test dan Posttest**

Parameter	Nilai
Rata-rata nilai <i>pre-test</i>	7,67
Median nilai <i>pre-test</i>	8,00
Rata-rata nilai <i>post-test</i>	8,20
Median nilai <i>post-test</i>	9,00
<i>p</i>	0,015

Selain pemberian kuisisioner *pre-test* dan *post-test*, setelah penyampaian materi psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik, dilakukan juga pengisian angket *post-test* evaluasi program. Mahasiswa diminta untuk mengisi jawaban untuk pertanyaan “Apa manfaat yang Anda

dapatkan dari psikoedukasi hari ini?”. Jawaban yang diberikan secara keseluruhan menunjukkan perubahan positif. Misalnya: “memotivasi”, “bisa tau tips n trick untuk menangani prokrastinasi”, “menyadari apa yang harus dilakukan dan apa yang telah dilakukan selama ini”, “mengetahui cara mengendalikan diri ketika rasa ingin menjadi prokrastinator muncul”, ataupun “bermanfaat dalam membantu mengatur waktu dalam mengerjakan tugas”. Setelah mendapatkan intervensi, mahasiswa memiliki rencana-rencana untuk mengatasi prokrastinasi yang mereka alami, misalnya: “membuat skala prioritas dan plan untuk kegiatan sehari-hari”, “weekly planner” “saya akan menyeleksi aktivitas/kegiatan sehari-hari saya agar tidak menjadi hambatan bagi kehidupan saya (akademik)” ataupun “Mencoba mencuil meskipun tidak ingin”.

## PEMBAHASAN

### Pemetaan tingkat prokrastinasi mahasiswa

Inventarisasi yang digunakan pada studi ini dikembangkan oleh Aitken (1982) untuk mengetahui kecenderungan siswa menunda tugas dan tanggung jawab akademik. Skala tersebut terdiri dari 19 item dengan skala Likert 5 poin. Siswa diminta untuk menilai diri mereka sendiri antara poin 1 (salah) dan 5 (benar) untuk setiap item. Nilai yang tinggi menunjukkan bahwa siswa mempunyai kecenderungan untuk menunda-nunda (Cho dan Lee, 2022).

Dari hasil pengamatan diketahui bahwa sebanyak 4 orang (2,9%) mahasiswa yang berada pada tingkatan prokrastinasi “very low”, 38 orang (27,5%) pada tingkatan “low”, 61 orang (44,2%) pada tingkatan “moderate”, 31 orang (22,5%) pada tingkatan “high” dan 4 orang (2,9%) pada tingkatan “very high”. Dari hasil yang didapatkan, diketahui sebanyak 69,6% (103 orang) mahasiswa diketahui mempunyai level prokrastinasi akademik “moderate” hingga “very high”

Terkait dengan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, data menunjukkan adanya penyebab yang sangat variatif. Ketika menjawab pertanyaan “Apa yang mendorong Anda untuk melakukan prokrastinasi?” mahasiswa memberikan jawaban seperti: “malas, belum memahami tugasnya”, “cita-cita yang dirasa sulit dicapai”, “membuka hp, menemukan kegiatan yg lebih menyenangkan seperti menonton film, jalan2 dll”, “saat merasa stress dan tidak enak badan”, ataupun “dikarenakan persepsi terhadap dosen”. Sejalan dengan definisi prokrastinasi yang disimpulkan oleh Steel (2007) 98% (n:137) mahasiswa menggambarkan bahwa prokrastinasi memiliki efek negatif bagi mereka. Mahasiswa menjawab pertanyaan “Apa yang Anda rasakan ketika Anda melakukan prokrastinasi?” dengan bentuk jawaban seperti “cemas”, “gelisah”, “waktu istirahat kurang,” “hasil pekerjaan kurang maksimal karena terburu buru” ataupun “menyesal, lelah, badmood, panik, uring2an, tidak puas karena merasa kurang perfect”.

Di samping itu diketahui pula bahwa dari 103 orang yang mempunyai level prokrastinasi “moderate” hingga “very high” dimiliki oleh 67 mahasiswa perempuan dan 36 mahasiswa laki-laki. Hal ini berlawanan dengan hasil studi pustaka yang dilakukan oleh Lu dkk (2022) pada 193 pustaka yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ditemukan

lebih banyak pada mahasiswa laki-laki dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

### Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik

Hasil evaluasi angket menunjukkan bahwa psikoedukasi prokrastinasi akademik dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman baru pada mahasiswa mengenai fenomena yang sebenarnya sudah sering mereka amati dan alami. Pemahaman baru yang didapatkan oleh mahasiswa di antaranya adalah pengetahuan mengenai arti dari istilah prokrastinasi itu sendiri, tipe-tipe prokrastinasi, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi, dampak-dampak negatif yang dapat dialami sebagai hasil dari prokrastinasi, cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi, dan cara manajemen tugas yang baik. Peserta juga mengungkapkan bahwa psikoedukasi ini membantu mereka untuk lebih memahami diri mereka sendiri yang melakukan prokrastinasi akademik dan apa yang mendorong mereka untuk melakukannya.

Meskipun hasil psikoedukasi ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta, namun dampak pengetahuan tersebut pada perubahan perilaku akademik belum diobservasi lebih lanjut. Mutmainnah dan Duwita (2021) melakukan studi yang membedakan skor *irrational procrastination scale* (IPS) pada peserta psikoedukasi sebelum, sesudah dan pada sesi tindak lanjut (satu bulan setelah psikoedukasi). Hasil studi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak menyebabkan penurunan skor prokrastinasi akademik partisipan setelah mengikuti intervensi secara signifikan. Namun berdasarkan hasil kualitatif, seluruh peserta melaporkan mengalami perubahan positif dan peningkatan pengetahuan setelah mengikuti intervensi. Studi ini berpendapat bahwa perbedaan individu dan faktor lingkungan partisipan mempengaruhi dinamika dan efektivitas intervensi.

Peserta juga menuliskan pada angket evaluasi bahwa mereka mendapatkan motivasi untuk berusaha memulai manajemen tugas yang lebih baik dan menghentikan atau menghindari perilaku prokrastinasi di masa mendatang. Di antara tips-tips untuk mengatasi prokrastinasi yang disampaikan oleh pemateri, tips yang paling banyak ingin dicoba dilakukan oleh peserta ada membuat skala prioritas, membuat jadwal pengerjaan atau *planner*, dan menerapkan sistem *self-reward*.

Sejumlah kritik diterima oleh pemateri berkaitan dengan program psikoedukasi. Meskipun banyak peserta menilai materi yang diberikan sudah cukup baik dan lengkap, peserta menilai kurang adanya interaksi antara konselor dengan peserta dan kurangnya variasi dalam media dan teknik penyampaian materi sehingga program ini bagi beberapa peserta terasa agak membosankan dan kurang menarik. Banyak peserta menyarankan kepada konselor untuk memasukkan *ice-breaking*, *games*, diskusi interaktif, dan bahkan pengadaan *role-play* apabila program seperti ini akan diadakan lagi. Untuk mengukur efektivitas program dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada

mahasiswa membutuhkan evaluasi *follow-up* dalam jangka waktu tertentu sehingga ada tidaknya perubahan pada perilaku dapat diketahui.

## KESIMPULAN

Program psikoedukasi prokrastinasi pada Jurusan ABC Fakultas XYZ, Universitas X telah terlaksana dengan baik. Dari hasil analisa terhadap pengisian angket oleh peserta psikoedukasi didapatkan peta tingkat prokrastinasi mahasiswa tingkat lanjut pada Jurusan tersebut. Dari pengamatan diketahui bahwa Sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi “moderate” sebanyak 61 orang (44,2%). Selain itu, sebanyak 4 orang (2,9%) mahasiswa yang berada pada tingkatan prokrastinasi “very low”, 38 orang (27,5%) pada tingkatan “low”, 31 orang (22,5%) pada tingkatan “high” dan 4 orang (2,9%) pada tingkatan “very high”. Di akhir psikoedukasi diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai prokrastinasi secara signifikan (nilai  $P = 0.001$ ). Hal ini ditandai dengan peningkatan rerata nilai post-test (8.20) sesudah dilakukan psikoedukasi dibandingkan dengan nilai pre-test (7,67).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. I., Malik, S., & Jumani, N. B. (2018). Academic procrastination: An exploration for the cause at university level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 4(1).
- Aitken, M. E. (1982). *A Personality Profile of the College Student Procrastinator*. University of Pittsburgh.
- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The influence of project-based learning strategy and self-regulated learning on academic procrastination of junior high school students' mathematics learning. *American Journal of Educational Research*, 5(1), 88–96. <https://doi.org/10.12691/education-5-1-14>
- Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. *Korean Journal of Medical Education*, 34(2), 121.
- Fakhri, N. F., Fikria, N., Has, Q. G., & Pramudyanti, Y. R. (2023). Efektivitas Penerapan New Behavior Terhadap Remaja di Kelurahan Rappokalling. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 656-661.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199–215. <https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- Handayani, S. W. R. I., & Suharnan. (2012). Konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.36>
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination. *European Psychologist*, 19(2), 132–144. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000153>
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425.
- Miranda, C. A., & Uyun, M. (2023). Impact Academic Pressure and Academic Ability Against Academic Cheating Dampak Tekanan Akademik dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik. *Psikoborneo*, 11(1), 117-123.
- Mutmainnah, M., & Djuwita, E. (2021). Effectiveness of Group Cognitive Behavior Therapy to Reduce Academic Procrastination Behavior of High School Students During Distance Learning. *Psychological Research and Intervention*, 4(2), 68-81.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127–135. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Scnt, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144–156. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.883887>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Suriyah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral Interventions for Reducing Procrastination Among University Students. In *Counseling the procrastinator in academic settings*. (pp. 91–103). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-007>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>