

# AMAZING SKILL: UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI MAHASISWA IPK DI ATAS 3.00

1) Rina Rifayanti, 2) Milalia Rizqi Aulia, 3) Iska Sapari, 4) Misriyanti

<sup>1)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: rifayanti.r@gmail.com

<sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: misriyanti1997@gmail.com

<sup>3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: iskasapari6797@gmail.com

<sup>4)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: misriyanti1997@gmail.com

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the effect of amazing skill training on decreasing procrastination. This type of research is quantitative experimental research with two group pre and post test design. The subjects of this study were 30 students who had a moderate or high proactination level. The data analysis technique uses a paired sample t test. The results showed that students who received amazing skill training could reduce proactivity with  $t = 2.365$  and  $sig = 0.033$ .*

**Keywords:** *proactination, amasing skill.*

**INTISARI.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *training amazing skill* mengalami penurunan prokrastinasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan two group pre and post test design. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa yang memiliki tingkat proaktinasi yang sedang atau tinggi. Teknik Analisa data menggunakan uji paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapat pelatihan *amazing skill* dapat menurunkan proaktinasi dengan  $t = 2.365$  dan  $sig = 0.033$ .

**Kata kunci:** proaktinasi, *amazing skill*.

## 1 PENDAHULUAN

Fenomena prokrastinasi dikalangan mahasiswa bukan menjadi hal yang tabu lagi. Apalagi pelaku prokrastinasi ini, bukan hanya mahasiswa yang memiliki IPK (Indeks Prestasi Kelulusan) yang rendah atau dibawah 3,00. Namun, ada banyak juga yang memiliki IPK di atas 3,00 juga melakukan prokrastinasi.

Mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi sebab adanya tuntutan tanggung jawab dari universitas maupun perguruan tinggi agar segera menyelesaikan perkuliahannya dengan baik. Pada hakikatnya, mahasiswa sebagai subjek dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi atau universitas tentunya memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam kuliahnya (Siswoyo, 2007). Hal inilah yang mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi sebab adanya tanggung jawab yang harus diselesaikan, namun kurang dalam manajemen waktu maupun motivasi belajarnya.

Fauziah (2015) mengatakan bahwa cara belajar yang baik sangat mendukung seseorang untuk berhasil dalam studi, namun terkadang mahasiswa mengalami

kesukaran dalam mengatur pemakaian waktu belajar, selain itu kebanyakan mahasiswa melakukan aktivitas belajar secara santai. Tidak jarang mahasiswa yang hanya tampak sibuk menjelang ujian dan belajar secara "SKS" (Sistem Kebut Semalam). Tidak sedikit juga mahasiswa yang sering terlambat masuk kuliah, terlambat mengerjakan tugas, juga lebih sibuk dengan aktifitas-aktifitas di luar seperti sibuk di organisasi yang menyebabkan seringkali mahasiswa menunda tugas-tugas kuliahnya. Menurut Djamarah (2002) mengemukakan banyak pelajar dan mahasiswa yang mengeluhkan kurang mengatur waktu dengan baik. Pengaturan manajemen waktu memang membutuhkan kekonsistenan dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari seorang individu. Hal ini akan lebih susah apabila seseorang terikat dengan organisasi tertentu sehingga pengaturan antara waktu belajar, kuliah, mengerjakan tugas, dan organisasi banyak dikeluhkan. Oleh karena itu, keluhan-keluhan terkait pengaturan manajemen waktu ini sangatlah penting untuk mendapat perhatian khusus agar kehidupan seseorang bisa menjadi lebih efektif dan efisien. Karena masih

banyak pelajar dan mahasiswa yang belum dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Maka fenomena ini, senada dengan Kartadinata dan Tjundjing (2008) yang menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk cenderung untuk melakukan prokrastinasi yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung untuk menghindari perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat (Ilyas & Suryadi, 2017). Perilaku mahasiswa yang memang sering dilakukan adalah prokrastinasi akademik sehingga banyak menunda tugasnya dan akhirnya menjadi terbengkalai. Individu yang sulit melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas.

Mahasiswa prokrastinator akan mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana. Penundaan yang dilakukan pada umumnya akan membawa perasaan tidak menyenangkan bagi pelaku prokrastinasi berupa perasaan cemas, takut dan khawatir. Menurut Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan tugas, tapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan. Kecemasan akan timbul ketika pelaku prokrastinasi menyadari waktu mengerjakan yang semakin sempit dan tugasnya belum selesai. Berkaitan dengan masalah pembelajaran, penundaan atau prokrastinasi dikenal dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda memulai atau mengerjakan tugas yang bersifat akademik secara sengaja dan berulang-ulang.

Menurut Ilfiandra (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal tersebut adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu.

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya (Ghufroon & Rini, 2014). Oleh sebab itu, kebiasaan-kebiasaan buruk dalam menunda tugas-tugas tersebut dapat berdampak pola diri dari seorang prokrastinator itu. Langkah yang dapat diambil dalam menangani prokrastinasi dikalangan mahasiswa ialah menggunakan pengaturan manajemen waktu maupun motivasi belajar yang harus diubah terlebih dahulu. Motivasi itu sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang agar memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu.

Menurut Winkel (2005) menyebutkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam siswa yang menimbulkan kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Oleh sebab itu, penurunan motivasi belajar pada mahasiswa akan menyebabkan prokrastinasi yang dapat menghambat proses belajarnya di perkuliahan. Sardiman (2003) menyatakan bahwa motivasi belajar memiliki ciri-ciri yang salah satunya adalah tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai). Namun, mahasiswa prokrastinator akan dengan sengaja menunda-nunda tugas tersebut sehingga terbengkalai dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak bermanfaat. Penurunan motivasi belajar pada mahasiswa dilakukan sejalan dengan pengelolaan manajemen waktu yang buruk oleh individu tersebut. Proses pengaturan manajemen waktu sangatlah penting bagi mahasiswa.

Manajemen waktu didefinisikan sebagai tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Singh & Jain, 2013). Oleh karena itu, pentingnya sebuah manajemen waktu yang baik bagi mahasiswa dapat mengurangi prokrastinasi dengan perencanaan dan pelaksanaan pantauan waktu yang sebaik mungkin.

Menurut Atkinson (1994) seorang juga perlu merumuskan apa yang dimaksud dengan manajemen waktu baginya dan bagaimana itu berkaitan dengan pengelolaan hidupnya. Dalam melakukan hal ini, ada tiga hal penting dari kehidupan yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan pengelolaan waktu dengan baik, yakni: pekerjaan, kehidupan keluarga (termasuk teman-teman) dan diri sendiri. Seorang perlu memikirkan dengan baik hal penting

yang ingin dicapai dengan nyata: tentang tujuan yang ingin dicapai di tempat kerja, tentang tujuan yang ingin dicapai dengan keluarga, dan tentang tujuan yang berkaitan murni dengan diri sendiri.

Manajemen waktu yang buruk akan menyebabkan prokrastinasi akademik sehingga tugas kuliah menjadi terbengkalai dan membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga akan mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa. Motivasi belajar juga dibutuhkan untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut akan dapat memiliki dorongan untuk bergerak mengerjakan tugas-tugas kuliah tersebut. Sehingga, dalam memahami materi kuliah tidak hanya untuk mengejar hasil semata namun juga belajar untuk menguasai materinya tersebut sehingga prosesnya menjadi *master orientation* bukan *goal orientation*.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron & Rini, 2014). Selain itu juga prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984).

### 2.2 Manajemen Waktu

Menurut Gea (2014) manajemen waktu adalah tindakan dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk aktivitas tertentu, khususnya untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Sedangkan Sandra & Djalali (2013) mendefinisikan manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, pengetatan dan pengawasan produktivitas waktu.

### 2.3 Motivasi Belajar

Menurut Cleopatra (2015) motivasi adalah dorongan, hasrat, kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu dalam hal ini motivasi untuk belajar. Sedangkan motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang ada unsur-unsur yang mendukung yaitu: adanya hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam

belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif (Uno, 2011).

## 2.4 Hipotesis

ipotesis awal dari penelitian ini yaitu:

H1 : Subjek yang diberikan *training amazing skill* mengalami penurunan prokrastinasi.

H0 : Subjek yang diberikan *training amazing skill* tidak mengalami penurunan prokrastinasi.

## 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu.

### 3.2 Subjek Penelitian

Menurut Bungin (2008) tidak semua penelitian menggunakan sampel sebagai sasaran penelitian. Pada penelitian tertentu dalam skala kecil, hanya memerlukan beberapa orang sebagai subjek penelitian. Hal tersebut karena keseluruhan populasi dapat ditinjau oleh peneliti. Oleh karena itu, subjek penelitian ini lingkupnya hanya beberapa subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan orang-orang yang memiliki tingkat proaktinasi yang tinggi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi Jawaban skala ini terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai kesesuaian sikap mereka pada pernyataan-pernyataan yang telah disebutkan. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai perilaku prokrastinasi pada individu tersebut.

Skala tersebut juga terdiri dari dua kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala, yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Rentang skor dalam skala ini adalah 1 – 5. Pada aitem *favorable*, sistem penilaiannya yaitu SS = 5, S = 4, R = 3, TS = 2, dan STS = 1, sedangkan

pada aitem *unfavorable*, sistem penilaiannya yaitu SS = 1, S = 2, R = 3, TS = 4, dan STS = 5.

**Tabel 1. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik**

No.	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah aitem
1.	<i>Perceived Time</i>	1,2,3,4,5,6	6
2.	<i>Intention-action gap</i>	7,8,9,10,11	5
3.	<i>Emotional distress</i>	12,13,14,15,16,17	6
4.	<i>Perceived Ability</i>	18,19,20,21,22,23,24,25	8
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>25</b>

Penyusunan alat ukur prokrastinasi akademik ini mengacu pada ukuran prokrastinasi akademik ini versi Ferari. Aspek yang hendak diungkap dalam alat ukur ini meliputi empat aspek pengukuran prokrastinasi akademik, dimana dalam mengukur prokrastinasi tersebut diukur dengan melihat hasil pre test yang telah diberikan kepada subjek.

Cara penilaian perilaku prokrastinasi adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut.

STS	TS	N	S	SS
↓				↓
Sangat tidak menggambarkan diri Anda dengan baik			Sangat menggambarkan diri Anda dengan baik	

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian Skala Proaktinasi**

Skor	Kategori
≥ 96	Sangat Tinggi
80 – 95	Tinggi
64 – 79	Sedang
48 – 63	Rendah
≤ 48	Sangat Rendah

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala keterampilan sosial, berarti semakin tinggi keterampilan sosial subjek pada kehidupannya sehari-hari. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala keterampilan sosial, maka semakin rendah pula keterampilan sosial subjek pada kehidupannya sehari-hari.

### 3.4 Teknik Analisa Data

#### 3.4.1 Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, dilakukan prosedur pengujian untuk mencari apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas data dapat digunakan dengan uji product moment yang datanya berbentuk interval atau rasio (Anwar, 2009). Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas

pada penelitian ini menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

#### 3.4.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah paired sample t-test dimana memiliki pengertian sebagai uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Paired t-test tidak perlu memperhatikan varians (homogenitas) antar kedua kelompok data, hal ini dikarenakan data tersebut berasal dari kelompok yang sama. Kaidahnya adalah jika  $p < 0.05$ , maka H1 diterima dan H0 ditolak, akan tetapi jika  $p > 0.05$  maka H1 ditolak H0 diterima.

## 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman, Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang, 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Adapun data mahasiswa Universitas Mulawarman yang menjadi subjek adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Nama Mahasiswa Universitas Mulawarman yang Menjadi Subjek Penelitian (Kelompok Eksperimen)**

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	DA	20 tahun	Perempuan
2	AFP	21 tahun	Perempuan
3	MGW	20 tahun	Perempuan
4	CKMF	20 tahun	Perempuan
5	JS	21 tahun	Perempuan
6	DH	20 tahun	Perempuan
7	MS	20 tahun	Perempuan
8	NH	19 tahun	Perempuan
9	DHP	19 tahun	Perempuan
10	KW	19 tahun	Perempuan
11	GAP	20 tahun	Perempuan
12	NN	21 tahun	Perempuan
13	WA	20 tahun	Perempuan
14	RW	20 tahun	Perempuan
15	EF	23 tahun	Perempuan

**Tabel 4. Nama Mahasiswa Universitas Mulawarman yang Menjadi Subjek Penelitian (Kelompok Kontrol)**

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	MNSP	19 tahun	Perempuan
2	ST	22 tahun	Perempuan
3	RA	22 tahun	Perempuan
4	RAP	20 tahun	Perempuan
5	WK	20 tahun	Perempuan
6	EM	20 tahun	Perempuan
7	PH	20 tahun	Perempuan
8	NA	19 tahun	Perempuan
9	AC	20 tahun	Perempuan
10	AL	20 tahun	Perempuan
11	SFY	19 tahun	Perempuan
12	FTA	22 tahun	Perempuan
13	WN	23 tahun	Perempuan
14	NMA	22 tahun	Perempuan
15	JSA	20 tahun	Perempuan

Adapun distribusi sampel penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki – Laki	0	0
2	Perempuan	30	100
	<b>Jumlah</b>	30	100

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian seluruhnya berjenis kelamin perempuan berjumlah yaitu 30 orang (100 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian, yaitu mahasiswa Universitas Mulawarman yang menjadi subjek kami adalah perempuan seluruhnya.

**Tabel 6. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia**

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1	19	6	20%
2	20	15	50 %
3	21	3	10 %
4	22	4	13.3%
5	23	2	6.7%
	<b>Jumlah</b>	30	100%

Berdasarkan tabel 6 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa Universitas Mulawarman, Samarinda yaitu mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 6 (20 persen), mahasiswa dengan usia

20 tahun berjumlah 15 (30 persen) mahasiswa dengan usia 21 tahun berjumlah 3 (10 persen), mahasiswa dengan usia 22 tahun berjumlah 4 orang (13.3 persen) dan mahasiswa dengan usia 23 tahun berjumlah 2 orang (6.7 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa berusia 20 tahun sebanyak 30 persen.

#### 4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu psikodrama untuk meningkatkan literasi budaya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian perlakuan dalam meningkatkan literasi budaya yang dimiliki mahasiswa Universitas Mulawarman, Samarinda. Pre-tes yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada pos-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 16. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikan pos-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 17. Perlakuan psikodrama dianggap efektif jika antara skor pos-tes lebih tinggi dibanding skor pre-tes, dan skor *follow-up* lebih tinggi dibandingkan skor pos-tes.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 7. Pengklasifikasian Skor Prokrastinasi**

Skor	Kriteria
>96	Sangat Tinggi
80 – 95	Tinggi
64 – 79	Sedang
48 – 63	Rendah
<48	Sangat Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor prokrastinasi sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Kelompok Eksperimen**  
**Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Pada Kelompok Eksperimen**  
**Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan**

Responden	Pre-tes	Klasifikasi	Pos-tes	Klasifikasi	Kelompok	Status
DA	73	Sedang	76	Sedang	Eksperimen	Naik
AFP	97	Sangat Tinggi	92	Tinggi	Eksperimen	Turun
M	82	Tinggi	77	Sedang	Eksperimen	Turun
CKMF	81	Tinggi	68	Sedang	Eksperimen	Turun
JS	77	Sedang	64	Sedang	Eksperimen	Turun
D	83	Tinggi	73	Sedang	Eksperimen	Turun
MS	62	Rendah	61	Rendah	Eksperimen	Turun
NH	61	Rendah	68	Sedang	Eksperimen	Naik
DHP	74	Sedang	68	Sedang	Eksperimen	Turun
KW	83	Tinggi	74	Sedang	Eksperimen	Turun
GAP	70	Sedang	72	Sedang	Eksperimen	Naik
NN	84	Tinggi	70	Sedang	Eksperimen	Turun
W	69	Sedang	69	Sedang	Eksperimen	Tetap
RW	73	Sedang	74	Sedang	Eksperimen	Naik
EF	73	Sedang	75	Sedang	Eksperimen	Naik

Berdasarkan tabel 8 maka dapat diketahui pada pre-tes dan pos-tes skala prokrastinasi terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah diberi perlakuan berupa pelatihan, terdapat 9 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan prokrastinasi dan 5 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan

prokrastinasi dan 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang tidak mengalami perubahan atau tetap.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat prokrastinasi sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 9.

**Tabel 9. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Kelompok Kontrol**  
**Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Pada Kelompok Kontrol**  
**Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan**

Responden	Pre-tes	Klasifikasi	Pos-tes	Klasifikasi	Kelompok	Status
MNSP	74	Sedang	66	Sedang	Kontrol	Turun
S	63	Rendah	56	Rendah	Kontrol	Turun
RA	71	Sedang	73	Sedang	Kontrol	Naik
RAP	70	Sedang	56	Rendah	Kontrol	Turun
WK	79	Sedang	78	Sedang	Kontrol	Turun
EM	72	Sedang	75	Sedang	Kontrol	Naik
PH	86	Tinggi	69	Sedang	Kontrol	Turun
NA	80	Tinggi	55	Rendah	Kontrol	Turun
A	82	Tinggi	82	Tinggi	Kontrol	Tetap
AL	86	Tinggi	60	Sedang	Kontrol	Turun
SFY	79	Sedang	85	Tinggi	Kontrol	Naik
F	68	Sedang	73	Sedang	Kontrol	Naik
WN	81	Tinggi	71	Sedang	Kontrol	Turun
N	79	Sedang	71	Sedang	Kontrol	Turun
JSA	75	Sedang	71	Sedang	Kontrol	Turun

Berdasarkan tabel 9 maka dapat diketahui pada pre-tes dan pos-tes skala tingkat prokrastinasi terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah diberikan perlakuan berupa materi, terdapat 10 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan prokrastinasi, 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat

prokrastinasi yang tetap, dan 4 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan prokrastinasi.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat prokrastinasi pos-tes dan *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 10.

**Tabel 10. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Kelompok Eksperimen Pada Pos-Tes dan Follow-up**

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Pos-Tes dan Follow-Up						
Responden	Pos-tes	Klasifikasi	Follow-up	Klasifikasi	Kelompok	Status
DA	76	Sedang	76	Sedang	Eksperimen	Tetap
AFP	92	Tinggi	100	Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
M	77	Sedang	58	Rendah	Eksperimen	Turun
CKMF	68	Sedang	80	Tinggi	Eksperimen	Naik
JS	64	Sedang	52	Rendah	Eksperimen	Turun
D	73	Sedang	82	Tinggi	Eksperimen	Naik
MS	61	Rendah	60	Rendah	Eksperimen	Turun
NH	68	Sedang	56	Rendah	Eksperimen	Turun
DHP	68	Sedang	57	Tinggi	Eksperimen	Turun
KW	74	Sedang	78	Sedang	Eksperimen	Naik
GAP	72	Sedang	66	Sedang	Eksperimen	Turun
NN	70	Sedang	60	Rendah	Eksperimen	Turun
W	69	Sedang	56	Rendah	Eksperimen	Turun
RW	74	Sedang	54	Rendah	Eksperimen	Turun
EF	75	Sedang	65	Sedang	Eksperimen	Tetap

Berdasarkan tabel 10 maka dapat diketahui pada pos-tes dan *follow-up* skala tingkat prokrastinasi terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah diberi perlakuan, yaitu pelatihan, terdapat 9 subjek mahasiswa pada eksperimen yang mengalami penurunan prokrastinasi, 2 subjek mahasiswa pada eksperimen yang mengalami tingkat prokrastinasi tetap, dan 4

subjek mahasiswa pada eksperimen yang mengalami peningkatan prokrastinasi.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat prokrastinasi pos-tes dan *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 11.

**Tabel 11. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Kelompok Kontrol Pada Pos-Tes dan Follow-up**

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Pada Pos-Tes dan Follow-Up						
Responden	Pos-tes	Klasifikasi	Follow-up	Klasifikasi	Kelompok	Status
MNSP	66	Sedang	55	Rendah	Kontrol	Turun
S	56	Rendah	61	Rendah	Kontrol	Naik
RA	73	Sedang	71	Sedang	Kontrol	Turun
RAP	56	Rendah	59	Rendah	Kontrol	Naik
WK	78	Sedang	76	Sedang	Kontrol	Turun
EM	75	Sedang	77	Sedang	Kontrol	Naik
PH	69	Sedang	75	Sedang	Kontrol	Naik
NA	55	Rendah	52	Rendah	Kontrol	Turun
A	82	Tinggi	92	Tinggi	Kontrol	Naik
AL	60	Sedang	66	Sedang	Kontrol	Naik
SFY	85	Tinggi	80	Tinggi	Kontrol	Turun
F	73	Sedang	57	Rendah	Kontrol	Turun
WN	71	Sedang	58	Rendah	Kontrol	Turun
N	71	Sedang	72	Sedang	Kontrol	Naik
JSA	71	Sedang	62	Rendah	Kontrol	Turun

Berdasarkan tabel 11 maka dapat diketahui pada pos-tes dan *follow-up* skala tingkat prokrastinasi terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah diberikan perlakuan berupa materi, terdapat 8 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan prokrastinasi, dan 7 subjek mahasiswa pada kontrol yang mengalami peningkatan prokrastinasi.

#### 4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji T-tes. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji T-tes, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, dan

uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji T-tes.

##### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistic analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Kategori	Jenis Pelatihan		Shapiro-Wilk		
			Statistic	Df	Sig.
Pres-tes	Pelatihan <i>Amazing Skill</i>		0,953	15	0,577
	Metode Ceramah		0,962	15	0,722
Pos-tes	Pelatihan <i>Amazing Skill</i>		0,884	15	0,054
	Metode Ceramah		0,938	15	0,353
Follow-up	Pelatihan <i>Amazing Skill</i>		0,842	15	0,014
	Metode Ceramah		0,949	15	0,501

Tabel 12 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi Pre-tes pelatihan *amazing skill* menghasilkan nilai  $p = 0,577$  ( $p > 0,05$ ) dan Pre-tes metode ceramah menghasilkan nilai  $p = 0,722$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel pre-tes normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi Pos-tes pelatihan *amazing skill* menghasilkan nilai  $p = 0,054$  ( $p > 0,05$ ) dan Pos-tes metode ceramah menghasilkan nilai  $p = 0,353$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel prokrastinasi pos-tes adalah normal.
- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi *follow-up* pelatihan *amazing skill* menghasilkan nilai  $p = 0,014$  ( $p > 0,05$ ) dan *follow-up* metode ceramah menghasilkan nilai  $p = 0,501$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable prokrastinasi *follow up* adalah normal.

Berdasarkan tabel 12, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran data, yaitu pre-tes, pos-tes, dan *follow-up* memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

### 4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai  $p > 0,05$ . Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam tabel 13 berikut ini.

**Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,037	1	28	0,317

Berdasarkan tabel 13 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok eksperimen dan kontrol  $p = 0,317$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data variabel prokrastinasi bersifat homogen.

### 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui penurunan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Pelatihan *Amazing Skill*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak.

**Tabel 14. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Eksperimen**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T table	Df	Sig.	Mean Difference
Pre-Test-Post Test	2,365	2,048	14	0,033	4,067
Post Test-Follow Up	2,376	2,048	14	0,032	6,267

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test perlakuan *amazing skill* didapatkan hasil t hitung adalah 2,365 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,033$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_1$  diterima, sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat prokrastinasi setelah diberikan perlakuan *amazing skill*. Sedangkan pada post test dan *follow up* perlakuan berupa *amazing skill* terlihat bahwa t hitung adalah 2,376 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,032$  ( $p > 0.05$ ) maka  $H_1$  diterima, sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat prokrastinasi setelah diberikan perlakuan *amazing skill*.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat penurunan prokrastinasi mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan perlakuan berupa metode ceramah. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk uji *paired t sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

**Tabel 15. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T table	Df	Sig.	Mean Difference
Pre-Test-Post Test	2,654	2,048	14	0,019	6,933
Post Test-Follow Up	0,940	2,048	14	0,363	1,867

Berdasarkan tabel 15, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test perlakuan berupa metode ceramah didapatkan hasil t hitung adalah -2,654 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,019$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat prokrastinasi setelah diberikan perlakuan berupa metode ceramah pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan pada post test

dan follow up perlakuan metode ceramah didapatkan hasil  $t$  hitung adalah 0,940 ( $> t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,363$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi setelah diberikan perlakuan berupa metode ceramah pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

Dan hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi pada subjek sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *amazing skill* dan metode ceramah. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *independent sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak. Serta  $t$  hitung  $> t$  tabel (Santoso, 2015).

**Tabel 16. Hasil Uji Independent Sample t-Test Antar Pelatihan**

	Independent Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	Df	Sig.	Mean Difference
Post-Test	0,884	2,048	28 26,191	0,223	2,667
Follow-Up	-0,384	2,048	28 27,126	0,704	-1,733

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui bahwa pada post test terlihat bahwa  $t$  hitung adalah 0,884 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,223$  ( $p > 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi antara perlakuan berupa pelatihan *amazing skill* dan metode ceramah pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan pada *follow up* terlihat bahwa  $t$  hitung adalah -0,384 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,704$  ( $p > 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi antara perlakuan berupa pelatihan *amazing skill* dan metode ceramah pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

#### 4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan dan peningkatan prokrastinasi pada subjek yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *amazing skill* dan metode ceramah. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *amazing skill*. Dari hasil analisis data *pre test* dan *post test* dengan uji paired t-test didapatkan hasil  $t$  hitung = 2,365 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,033$  ( $p < 0.05$ ). Sedangkan pada *post test* dan *follow up* terlihat bahwa  $t$  hitung adalah 2,376 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,032$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan sukses, artinya dapat

menurunkan prokrastinasi setelah diberikan perlakuan *amazing skill*. Begitu pula pada *post test* dan *follow up* menunjukkan bahwa ada penurunan prokrastinasi ketika tidak diberikan perlakuan *amazing skill*. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa metode ceramah. Dari hasil analisis data *pretest* dan *posttest* dengan uji paired t-test didapatkan hasil  $t$  hitung = -2,654 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,019$  ( $p < 0.05$ ). Sedangkan pada *posttest* dan *follow up* terlihat bahwa  $t$  hitung adalah 0,940 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,363$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan sukses, artinya dapat menurunkan prokrastinasi setelah diberikan perlakuan berupa metode ceramah. Sedangkan pada *post-test* dan *follow up* menunjukkan bahwa tidak ada penurunan *prokrastinasi* ketika tidak diberikan perlakuan metode ceramah.

Hasil analisis data selanjutnya adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman sesudah dan tindak lanjut diberikan perlakuan berupa *amazing skill* dan metode ceramah, melalui *independent sample t-test* di dapatkan nilai  $t$  hitung = 0,884 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,384$  ( $p > 0.05$ ) pada post test. Sedangkan pada *follow up* penelitian berupa *amazing skill* dan metode ceramah didapat  $t$  hitung = -0,384 ( $< t$  tabel = 2,048) dengan  $p = 0,704$  ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan perlakuan yang diberikan gagal, tidak dapat menurunkan prokrastinasi setelah diberikan perlakuan berupa *amazing skill* dan metode ceramah. Pelatihan *amazing skill* yang berisi materi manajemen waktu dan motivasi belajar membantu subjek untuk memperbaiki dan menurunkan tingkat prokrastinasi yang pernah dilakukan sebelumnya. Mampu mengerjakan tugas dengan baik juga tidak mengesampingkan kebutuhan dan keinginan lainnya di luar perkuliahan. Hal ini didukung oleh Manajemen waktu sangat penting untuk diatur agar pekerjaan atau tugas yang sedang dikerjakan menjadi lebih efektif dan efisien. Macan (1990) mendeskripsikan manajemen waktu sebagai pengelolaan waktu dimana individu menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan kemudian menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan.

Memerlukan adanya aktivitas khusus yaitu penetapan tujuan untuk mencapai kebutuhan dan keinginan dengan memprioritaskan tugas yang perlu diselesaikan. Tugas yang sepenuhnya penting kemudian dicocokkan dengan waktu dan sumber yang tersedia melalui perencanaan, penjadwalan, pembuatan daftar, pengorganisasian dan pendekatan terhadap tugas.

Seseorang yang mampu menetapkan tujuannya dengan jelas dan detail diikuti dengan manajemen waktu yang baik maka tugas yang diberikan oleh dosen tersebut akan menjadi mudah dan dapat dikerjakan secara sempurna. Selain manajemen waktu, mahasiswa juga memerlukan motivasi belajar yang baik agar prokrastinasi menjadi berkurang.

Menurut Dimiyati & Mudjiono (2006) motivasi belajar merupakan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar. Motivasi belajar dianggap penting di dalam proses belajar dan pembelajaran dilihat dari segi fungsi dan nilainya atau manfaatnya. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar mendorong timbulnya tingkah laku dan mempengaruhi serta mengubah tingkah laku mahasiswa. Terdapat tiga fungsi motivasi yaitu: mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan, motivasi berfungsi sebagai pengarah, dan motivasi berfungsi sebagai penggerak yang artinya mengerakkan tingkah laku seseorang. Selain itu, motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi.

Oleh sebab itu, dengan adanya manajemen waktu dan motivasi belajar diharapkan mampu menurunkan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa yang memiliki IPK diatas 3,00. Karena pada dasarnya, mahasiswa yang memiliki IPK diatas 3,00 adalah mahasiswa yang mampu untuk mengerjakan tugas dengan baik sehingga ia memiliki IPK yang baik pula. Sehingga, sekarang tinggal bagaimana mengubah tujuannya yang hanya mengejar hasil yang bagus (*goal orientatation*), namun juga untuk menguasai materi kuliah dengan baik sehingga ia mampu menjadi berproses ke *master orientation*.

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman melalui pelatihan *amazing skill* dan metode ceramah.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### 1. Saran Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa merupakan aset bangsa dengan kemampuan intelektual yang harusnya dapat menjadi tolak ukur perubahan yang membawa pada kemajuan, oleh karena itu hendaknya mahasiswa dapat memajemen waktu, tugas dan dirinya dengan baik tidak hanya mengerjakan tugas semata tapi bisa

membagi tugas dengan waktu yang dia punya sebaik mungkin agar tidak menjadi procrastinator. Hal ini dikarenakan, akan banyak tuntutan tugas lainnya bukan hanya akademik tapi juga pekerjaan dilingkungan pasca perkuliahan.

#### 2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, hendaknya menambahkan intensitas pertemuan untuk memberikan materi yang lebih lengkap dengan prakteknya, hal ini agar perlakuan yang dilakukan terhadap subjek dapat langsung mereka praktekan setelah selesai dari pelatihan ini. Sehingga, mendapatkan hasil yang objektif dan signifikan.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R., L. 1994. *Pengantar Psikologi Edisi ke sebelas jilid 2*. Terjemahan: Widjaya Kusuma. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bungin, B. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Burka & yuen. 1983. *Why Do It*. New York: Perseus Books Group
- Cleopatra, M. 2015. Pengaruh Gaya Hidup dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 168-181.
- Chernis, C., & Goleman, D. 2001. *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Fransisco: Jossey Bass a Willey Company.
- Djamarah, S., B. 2002. *Bahasa Sukses Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Ferrari, Johnson, J., R., & Cown, W., G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Fauziah. H., H. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 123-132
- Fibrianti, D. 2009. *Hubungan Antara Dukungan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro

- Gea, A., A. 2014. Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif. *Jurnal Humaniora*, 5(2), 777-785.
- Ghufroon & Rini, R. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media.
- Handayani, S., & Suharnan. 2012. Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114-121.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ilfiantra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi). *Jurnal*. <http://www.google.com>. Diunduh tgl 28 Oktober 2015
- Ilyas, M., & Suryadi. 2017. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Kusuma, K., P. 2008. *Manajemen Waktu Ditinjau Dari Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Bekerja*. Skripsi. Universitas Katolik Soegipranata. Semarang.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. 2008. I love you tomorrow: prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Macan, T. H. 1990. Time Management: Test of Process Model. *Journal of Applied Psychology*. 79, 3, 381-391.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Puspitasari, W. 2013. *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahardi. N. 2009. Manajemen Waktu untuk Mahasiswa. <http://www.topcities.com> Diakses pada tanggal 28 mei 2012.
- Sandra, I., K., & Djalali, A., M. 2013. Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217-222.
- Santoso, S. 2015. *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Sardiman. 2003. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sardiman, A., M. 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singh, D., & Jain, S., C. 2013. Working process of time management in SAP HR module. *International Journal of Management Research and Reviews*, 3. Society of Scientific Research and Education (SSRE), Meerut, India.
- Solomon, L. J., Rothblum, E., D. 1984. *Procrastination Assessment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. New York: Pergamon Press.
- Sudarwan & Yunan. 2013. *Administrasi Sekolah dan Manajemen Kelas*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Uno, B., H. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Winardi. 2010. *Manajemen Prilaku Organisasi, Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Winkel. 2005. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Tama.
- Yusuf, S. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rosda Karya.