

PROFIL PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK BERBASIS *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) PADA MAHASISWA

Farida Coralía¹⁾, Umar Yusuf²⁾ dan Milda Yanuvianti³⁾

¹⁾²⁾³⁾Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

E-mail : coralía_04@yahoo.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda yang tidak diperlukan yang dilakukan pada jenis-jenis tugas akademik, seperti misalnya tugas akhir atau skripsi. Terapi Kognitif Behavioral (CBT) adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi (*dysfunctional*) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang irasional dan pikiran otomatis yang negatif. Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan gambaran tentang prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa fakultas psikologi Unisba yang sedang skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif namun untuk mendapatkan gambaran mengenai *core belief* masing-masing subjek peneliti menggunakan teknik wawancara. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. Subjek penelitian ini terdiri dari 32 orang mahasiswa fakultas psikologi Unisba yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan *Tuckman Procrastination Scale* diperoleh gambaran bahwa prokrastinasi yang dialami oleh subjek berada pada kategori ringan, sedang hingga berat, dengan hasil terbanyak pada kategori sedang. Dari hasil wawancara secara mendalam, mengungkapkan bahwa seluruh subjek menampilkan karakteristik prokrastinasi secara umum, yaitu : menunda untuk mengerjakan tugas yang tidak seharusnya dilakukan, dan adanya perasaan tidak nyaman selama penundaan dilakukan. Ke-14 subjek juga dapat diklasifikasikan ke dalam prokrastinator tipe *Avoidant*, *Self-Doubting*, *Disorganized*, *Interpersonal*, dan *Pleasure-seeking*. Data wawancara juga mengungkapkan dua bentuk *core belief* yaitu *tidak mampu* pada 10 orang, dan *tidak disayang* pada 4 orang.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, *cognitive-behavioral therapy*

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY (CBT) BASED ON STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR PROFILE

Abstract

Academic procrastination is an unnecessary delay behavior conducted in the kinds of academic tasks, such as the final project or thesis. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a form of psychotherapy aimed at helping individuals cope with the problem through the introduction, identification and modification of the contents of individual cognition that does not work (*dysfunctional*) which may include assumptions, attitudes, and rules are irrational and automatic negative thoughts. The purpose of this study are to get an overview of academic procrastination that occurs at students from faculty of X, in doing their thesis, based on CBT approaches to overcome academic procrastination, especially to overcome the delays completion of thesis. This study uses quantitative and qualitative approaches, with purposive sampling technique. The study subjects consisted of 32 students from faculty of X whom are working their thesis. Based on *Tuckman Procrastination Scale* indicated that procrastination experienced by subjects in the categories of mild, moderate to severe, with most results in the category of being mild and moderate. From the results of in-depth interviews of 14 individuals from 32 subjects, revealed that the whole

subject of procrastination in general display characteristics, namely: delay for a task that should not be done, and the uncomfortable feeling during the deferment done.

Key words: academic procrastination, cognitive-behavioral therapy

Pendahuluan

Mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang diikutinya. Dengan demikian, setiap bentuk penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akan menjadi masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Prokrastinasi pada dasarnya merupakan suatu perilaku menunda, baik dalam mengambil keputusan, melakukan suatu tugas yang seharusnya diselesaikan karena adanya perasaan tidak nyaman yang dimaknakan secara subjektif atau internal sifatnya (Haycock, McCarthy, dan Skay, 1998; Solomon dan Rothblum, 1984). Menurut Ellis dan Knaus (1977, dalam Solomon dan Rothblum, 1984), sekitar 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Fakta yang ada mengungkapkan bahwa prokrastinasi menyebabkan penurunan prestasi akademik (Sem, Glick, dan Spencer, 1979 dalam Solomon dan Rothblum, 1984). Selain itu, ada kecenderungan meningkatnya prokrastinasi seiring dengan semakin lamanya mahasiswa berada di fakultas atau perguruan tinggi. Secara internal, konsekuensi prokrastinasi menimbulkan penyesalan, mudah terluka perasaan, kecewa, bahkan menyalahkan diri sendiri (Rothblum, Solomon, dan Murakami, 1986; Solomon dan Rothblum, 1984, dalam Haycock, McCarthy dan Skay, 1998).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh BEM Fakultas X Universitas X tahun akademik 2008/2009 terhadap mahasiswa yang sedang melakukan skripsi didapatkan beberapa data, yaitu (1) rata-rata waktu kelulusan mahasiswa adalah 5,5 tahun; (2) mahasiswa yang mengambil skripsi tepat di tahun pengambilan (pada semester ke-8) membutuhkan waktu rata-rata 3 semester untuk menyelesaikannya; dan jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu hanya 3-5 orang per semester. Data-data di atas juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan terhadap 40 mahasiswa fakultas X yang tergolong lama dalam penyelesaian skripsinya (mengontrak skripsi lebih dari 2 semester), yang menunjukkan bahwa sebesar 51,2% dari subjek penelitian merupakan prokrastinator dengan arah prokrastinasi yang tinggi dengan indikasi sebagai berikut: merasa tidak yakin dengan kemampuannya meskipun memiliki IPK lebih dari 2,50; berencana untuk melakukan bimbingan skripsi namun tidak dilakukan; mengerjakan aktivitas yang tidak berhubungan dengan skripsi; dan menghayati skripsi sebagai tugas yang tidak menyenangkan sehingga memilih untuk menghindar (Ilma, Yanuvianti, dan Damayanti, 2010)

Prokrastinasi akademik dalam jangka panjang jika dibiarkan tentu akan memberikan dampak buruk terhadap pencitraan perguruan tinggi, khususnya fakultas-fakultas tertentu yang dianggap sulit untuk meluluskan mahasiswanya tepat waktu. Secara internal, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam jangka panjang cenderung menjadi seorang pembohong (Perina, 2002), membuat alasan yang dicari-cari hanya untuk menghindari tugas-tugas akademik yang tidak disukainya. Prokrastinasi juga menurut penelitian Solomon dan

Rothblum (1984) berkorelasi dengan rendahnya harga diri (*self esteem*), depresi, pikiran-pikiran atau gagasan irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri.

Beck (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik biasanya dilatarbelakangi oleh keyakinan-keyakinan irasional yang berasal dari perasaan tidak mampu atau perasaan tidak disayang. Adanya keyakinan irasional pada prokrastinator, dimanifestasikan dalam bentuk asumsi-asumsi, sikap dan aturan-aturan yang irasional pula. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan profil prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas X, peneliti berpendapat bahwa pendekatan yang dapat digunakan adalah *Cognitive Behavior*. Pendekatan Kognitif-Behavioral dipilih sebagai dasar penelitian oleh karena seperti yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa tidak cukup hanya disebabkan oleh pengelolaan waktu yang buruk ataupun kebiasaan belajar yang tidak baik, prokrastinasi lebih didasari oleh penyebab yang lebih kompleks yaitu interaksi antara tiga komponen yang saling berhubungan yaitu kognitif, afektif dan aspek perilaku.

Atas dasar pemikiran tersebut maka rumusan pertanyaan penelitiannya adalah: 1. Seberapa besar derajat (taraf) prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Unisba yang menunda penyelesaian skripsinya? 2. Keyakinan irasional apa sajakah yang melatarbelakangi mahasiswa skripsi yang melakukan prokrastinasi akademik?

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat terjadi pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson menyatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja, atau pada semua hal. Ferrari dkk. (1995), menerangkan bahwa dalam beberapa penelitian tentang prokrastinasi, ditemukan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah yang kompleks yang menimpa pada sebagian besar masyarakat secara luas maupun pada lingkungan akademis. Hal ini diperjelas oleh Peterson yang mengatakan bahwa jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya.

Solomon dan Rothblum (1984) membagi enam area akademik yang biasa terjadi prokrastinasi. Enam area akademik tersebut, yaitu: 1. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan mahasiswa dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya; 2. Belajar menghadapi ujian, contohnya mahasiswa melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain; 3. Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan mahasiswa membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas akademiknya; 4. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi perkuliahan, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) kuliah, presensi praktikum, dan lain-lain; 5. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri kuliah, praktikum, seminar, dan pertemuan lainnya; 6. Tugas akademik lainnya pada umumnya, yaitu penundaan mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.

Konseptualisasi Kognitif dalam CBT

Konseptualisasi kognitif dalam CBT merupakan suatu kerangka kerja bagi terapis dalam upayanya memahami permasalahan klien. Konseptualisasi kognitif didasari atas model kognitif, yang hipotesisnya adalah bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh persepsinya terhadap suatu kejadian/peristiwa. Artinya, bukan situasi nya atau hal-hal yang terkandung dalam situasi tersebut yang menentukan apa yang dirasakan atau dilakukan oleh individu, namun lebih disebabkan oleh bagaimana individu mengkonstruksi suatu situasi (Beck, 1964; Ellis, 1962, dalam Beck, 1995). Jadi, bagaimana individu merasa tentang sesuatu berhubungan dengan bagaimana ia memaknai dan berpikir tentang suatu situasi; respon emosional dimediasi oleh persepsi individu terhadap situasi. Secara spesifik, terapi kognitif fokus pada tahapan berfikir yang beroperasi secara simultan dengan proses berfikir yang lebih di permukaan.

Ada dua unsur penting dalam menyusun suatu konseptualisasi kognitif yang didasarkan oleh model kognitif, yaitu :

Pertama, pikiran otomatis (*automatic thoughts*). Pikiran otomatis merupakan pikiran-pikiran yang munculnya secara cepat dan bersifat evaluatif terhadap sesuatu. Pikiran ini bukan muncul berdasarkan proses nalar, tetapi lebih otomatis dan spontan sifatnya. Pikiran-pikiran otomatis ini biasanya muncul dalam waktu singkat dan cepat, sehingga individu jarang menyadari keberadaannya. Justru yang lebih disadari oleh individu adalah emosi atau perasaan yang mengikuti pikiran otomatis tersebut. Oleh karena jarang disadari, maka pikiran otomatis sering diterima sebagai sesuatu kebenaran. Individu dapat diajarkan untuk mengenali pikiran otomatis yang dimilikinya, dan dengan demikian dapat dievaluasi validitasnya. Sebegitu disadari bahwa interpretasi yang terbentuk salah dan dikoreksi, maka besar kemungkinan suasana hati atau perasaan yang mengiringi juga akan berubah. Dalam istilah kognitif, saat pikiran-pikiran yang disfungsi direfleksikan kembali secara rasional, maka akan terjadi perubahan secara umum dalam emosi atau perasaan individu.

Kedua, keyakinan-keyakinan (*beliefs*), yang terdiri dari *core belief* dan *intermediate beliefs*.

Penjelasan tentang *core belief* adalah sebagai berikut: Sejak masa kanak-kanak, individu membentuk dan mengembangkan keyakinan-keyakinan tentang dirinya sendiri, orang lain, dan dunia yang berada di sekitarnya. *Core beliefs* atau keyakinan yang paling utama terbentuk atau merupakan kumpulan dari berbagai pemahaman yang sifatnya sangat fundamental dan mendalam, sehingga seringkali tidak dapat diekspresikan atau terucapkan oleh individu, bahkan terhadap dirinya sendiri. Keyakinan mendasar ini dipandang individu sebagai suatu kebenaran yang absolut tidak terbantahkan, demikianlah apa adanya. Keyakinan ini hanya beroperasi terutama saat individu berada dalam kondisi tertekan.

Penjelasan tentang *intermediate beliefs* adalah sebagai berikut: Core belief menurut Beck (1995) mempengaruhi munculnya atau berkembangnya suatu kelas atau kelompok *Intermediate beliefs*, yang terdiri dari sikap-sikap, asumsi-asumsi, dan aturan-aturan. Sebagai contoh, seseorang bersikap: "Sangat mengerikan menjadi seorang yang tidak kompeten". Aturan/ekspektasinya adalah: "Saya harus bekerja/berusaha sekuat mungkin setiap waktu". Asumsinya: "Jika saya berusaha sekuat mungkin, saya dapat melakukan beberapa hal yang

mungkin bagi orang lain mudah saja". *Intermediate beliefs* mempengaruhi bagaimana individu memandang suatu situasi, yang Pada gilirannya mempengaruhi bagaimana pikiran, perasaan dan perilakunya.

Metode

Penelitian ini menggunakan dua cara teknik pengambilan data, yaitu dengan menggunakan kuesioner dan wawancara (*qualitative inquiry*), dengan rincian sebagai berikut:

Pertama, *Tuckman Procrastination Scale* (TPS), yaitu kuesioner untuk mendapatkan data mengenai taraf perilaku prokrastinasi. Kuesioner ini disusun oleh Tuckman (1991, dalam Ferrari dkk., 1995) yang dikembangkan untuk mendeteksi apakah mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Alat ukur dapat dilihat selengkapnya di lampiran.

Kedua, wawancara (*qualitative inquiry*) yang disusun oleh peneliti berdasarkan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy*. *Guidance* wawancara yang disusun bertujuan untuk mendapatkan data mengenai konseptualisasi kognitif subjek penelitian mengenai perilaku penundaan dalam menyelesaikan skripsi. *Guidance* wawancara dapat dilihat di lampiran.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi. Adapun bentuk teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan karakteristik subjek yang telah ditentukan, dimana dalam penelitian ini karakteristik yang ditetapkan adalah: mahasiswa yang tergolong lama dalam penyelesaian skripsinya (lebih dari dua semester).

Hasil Pengukuran Perilaku Prokrastinasi

Berdasarkan pengukuran terhadap 32 orang subjek penelitian dengan menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* didapatkan hasil mengenai taraf prokrastinasi dari subjek penelitian berada pada taraf rendah sebanyak 14 orang (41,18%), yang berada pada taraf sedang sebanyak 18 orang (52,94%), dan yang berada pada taraf tinggi sebanyak 2 orang (5,88%).

Dari 14 subyek ditemukan bahwa seluruh subyek memenuhi kriteria tergolong tipe umum dari prokrastinator menurut Bosco (2010), yaitu melakukan penundaan secara sadar terhadap tugas yang dihadapi sehingga tugas tidak selesai. Ciri lain dari tipe umum ini adalah bahwa mereka pada saat menunda, tetap memikirkan tentang tugas skripsi yang belum juga diselesaikan, ada perasaan bersalah, namun membuat alasan untuk tidak segera memulainya.

Selanjutnya, secara spesifik diantara 14 orang yang diwawancarai terdapat prokrastinator tipe *avoidant* yaitu berupaya menghindari situasi yang menekan atau mengandung stres dengan menunda mengerjakan hal yang menyebabkannya tertekan tersebut. Seperti halnya subyek BN yang menyatakan cemas bila ia cepat lulus atau cepat menyelesaikan skripsinya, karena itu berarti ia akan terancam untuk menganggur. Ada pula subyek NN dan AP yang tergolong tipe *avoidant* juga karena beranggapan bahwa menulis adalah tugas yang sulit, termasuk skripsi. Oleh karena itu mereka juga memilih untuk menunda pengerjaan skripsi.

Prokrastinator yang tidak terorganisir (*disorganized type*) muncul pada subyek CT yang merasa sudah terlalu lelah untuk mengerjakan skripsinya karena ia bekerja. Dalam hal ini CT tidak mampu menentukan prioritas dan menurut Bosco (2010), prokrastinasi tipe disorganisasi ini cenderung menyepelekan tentang berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas dan lebih melihat bahwa waktu yang tersedia untuk mengerjakannya lebih banyak, meskipun pada kenyataannya tidak demikian.

Prokrastinator tipe peragu (*self doubting*) merupakan mereka yang menunda menyelesaikan skripsi karena ragu-ragu atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Mereka tidak percaya diri dan ada ketakutan akan melakukan kesalahan atau gagal. Hal ini ditemukan pada subyek EV yang menunda-nunda menyerahkan hasil pengambilan datanya dan sedang mempertimbangkan untuk mengganti topik skripsinya karena merasa tidak yakin dengan hasil yang diperolehnya setelah pengambilan data. Tipe ini juga muncul pada DN yang menilai dirinya bodoh, tidak bisa memahami maksud pembimbing sehingga tidak juga menyelesaikan skripsi, bahkan belum mengalami kemajuan dari bab 1.

CBT menekankan pada pentingnya peran isi kognitif seseorang terhadap perilaku maupun suasana hatinya. Jadi bagaimana seseorang memaknakan suatu stimulus yang terjadi di lingkungan, maka hal itulah yang akan menentukan perilaku dan atau emosi apa yang akan muncul. Ada 3 komponen utama yang mendapat perhatian dari psikoterapi berbasis CBT, yaitu pikiran otomatis, *intermediate beliefs* dan *core belief*. Menurut Beck (1995), *core belief* merupakan hal yang paling mendasar dan hal ini terbentuk melalui pengalaman dan proses interaksi yang terjadi sejak masa awal kehidupan individu. Misalnya, pengalaman masa kecil bersama orang tua atau saudara kandung akan berpengaruh dan membentuk *core belief* tertentu pada individu.

Ada dua kategori *core belief*, yaitu tidak mampu dan tidak disayang.

Dari data hasil wawancara, diperoleh bahwa 4 orang dari 14 subyek (28,57%) memiliki *core belief* tidak disayang (*unlovably*). Sementara 10 orang lainnya (71,43%) memiliki *core belief* tidak mampu. Kedua kategori *core belief* tersebut dalam kenyataannya sama-sama menimbulkan perilaku menunda skripsi, namun berbeda dalam alasan melakukannya. Yang membedakannya adalah unsur berikutnya yaitu *intermediate belief*, yaitu bagaimana sikap, asumsi dan aturan-aturan yang mempengaruhi perilaku subyek.

Selain didapatkan gambaran mengenai sikap, asumsi, aturan dan pikiran otomatis dari subyek penelitian, dari hasil wawancara juga diperoleh data bahwa mereka adalah prokrastinator dalam menyelesaikan tugas skripsi. Ciri prokrastinator tampak pada penundaan yang dilakukan terhadap tugas skripsi dengan berbagai alasan. Dari 14 subyek ditemukan bahwa seluruh subyek memenuhi kriteria tergolong tipe umum dari prokrastinator menurut Bosco (2010), yaitu melakukan penundaan secara sadar terhadap tugas yang dihadapi sehingga tugas tidak selesai. Ciri lain dari tipe umum ini adalah bahwa mereka pada saat menunda, tetap memikirkan tentang tugas skripsi yang belum juga diselesaikan, ada perasaan bersalah, namun membuat alasan untuk tidak segera memulainya.

Selanjutnya, secara spesifik diantara 14 orang yang diwawancarai terdapat prokrastinator tipe *avoidant* yaitu berupaya menghindari situasi yang menekan atau mengandung stres

dengan menunda mengerjakan hal yang menyebabkannya tertekan tersebut. Seperti halnya subyek BN yang menyatakan cemas bila ia cepat lulus atau cepat menyelesaikan skripsinya, karena itu berarti ia akan terancam untuk menganggur. Ada pula subyek NN dan AP yang tergolong tipe *avoidant* juga karena beranggapan bahwa menulis adalah tugas yang sulit, termasuk skripsi. Oleh karena itu mereka juga memilih untuk menunda pengerjaan skripsi.

Kesimpulan

Pertama, hasil pengukuran yang diperoleh dari *Tuckman Procrastination Scale* menunjukkan bahwa 32 subjek penelitian memunculkan perilaku prokrastinasi dengan taraf yang bervariasi. 52,94% dari 32 orang subjek berada pada taraf sedang, 41,18% berada pada taraf rendah sedangkan sisanya, yaitu 5,88% berada pada taraf tinggi.

Kedua, faktor yang melatar belakangi prokrastinasi akademik adalah: *core belief* merasa tidak disayang sebesar 28,57% serta *core belief* merasa tidak kompeten sebesar 71,43%.

Ketiga, teknik terapi yang dirancang untuk mengatasi pikiran dan tindakan yang tidak rasional dilakukan melalui konseling dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, terutama untuk mengubah asumsi, sikap, dan aturan (*rule*) yang menyimpang ke dalam perilaku yang sehat.

Daftar Pustaka

- Beck, Judith S. 1995. *Cognitive Therapy, Basics and Beyond*. New York : The Guilford Press.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Reading, MA: Addison-Wesley.
- Basco, Monica R. 2010. *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York : The Guilford Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Haycock, A. Laurel, Patricia McCarthy, Carol L. Skay. 1998. *Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety*. *Journal of Counseling & Development*, Summer 1998. Volume 76.
- Ilma, L.N., Yanuvianti, M., & Damayanti, T. 2010. *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi*. Skripsi. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Knaus, W. 2010. *End Procrastination Now!. Get it Done with a Proven Psychological Approach*. New York : McGraw-Hill.

Knaus, W. 2010. *The Procrastination Workbook. Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publ.Inc.

Perina, K. *How do Students cope with their Procrastination. They Lie*. Psychology Today; Nov/Dec 2002; 35, 6.

Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31, 504-510