

**Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA**

Dije Zaraska Kristy ✉

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima 14 Mei 2019

Disetujui 21 Mei 2019

Dipublikasikan 30 Juni 2019

Keywords:

Academic Procrastination;

Social Support;

Time Management

DOI:<https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>

v8i1.27736

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 195 dari 421 siswa dengan teknik pengambilan sampel cluster sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah PASS (Procrastination Assessment Scale of Students), TMBS (Time Management Behavior Scale), dan CASSS (Child and Adolescent Social Support Scale). Koefisien skala tersebut adalah 0,266-0,660; 0,273-0,767; dan 0,277-0,726 dengan nilai alpha 0,781; 0,876; dan 0,933. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,420$, $F(4,190) = 10,192$, $p = <0,01$). Kemudian antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,062$, $F(4,186) = 3,346$, $p = <0,05$). Begitu pula antara manajemen waktu dan dukungan sosial secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,482$, $F(8,186) = 7,021$, $p = <0,01$). Disarankan agar guru BK dapat memberikan layanan yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Saran untuk penelitian lanjutan, bisa melihat seberapa besar pengaruh penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme perencanaan dan penjadwalan, dan persepsi kontrol atas waktu terhadap prokrastinasi akademik dalam studi eksperimen.

Abstract

This research aims to identify the relationship between the time management and the social support to the academic procrastination of grade XI students in partially as well as communally. This research used a correlational quantitative design. The samples of this research were taken using cluster sampling which consisted of 195 selected students from 421 students. Data were collected using the instrument of Procrastination Assessment Scale of Students (PASS), Time Management Behavior Scale (TMBS), and Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). The coefficients of those scales are 0.266-0.660, 0.273-0.767, and 0.277-0.726 with the alpha value of 0.781, 0.876, and 0.933. Furthermore, the data of this research were analyzed using multiple regression analysis. According to the result analysis, it showed that there is a significant relationship between the time management and the academic procrastination—where $R = 0.420$, $F(4.190) = 10.192$, and $p = <0.01$ —and the significant relationship also occur between the social support and the academic procrastination—where $R = 0.062$, $F(4.186) = 3.346$, and $p = <0.05$. Communally, it was showed a similar result where both the time management and the social support have a significant relationship to the academic procrastination—with the value $R = 0.482$, $F(8.186) = 7.021$, and $p = <0.01$. Therefore, it is suggested for the counseling teachers to be able to give a valuable service in order to decrease the students' academic procrastination. Suggested for further research, can research effect of setting goals and priorities, mechanics planning and scheduling, perceived control of time on academic procrastination in experimental studies.

How to cite: Kristy, Dije Zaraska. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA . *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 8(1), 49-54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>

PENDAHULUAN

Saat ini prokrastinasi adalah masalah umum yang terjadi di dunia akademik dan mengancam bagi pelakunya (Ferrari dalam Savira & Suharsono, 2013). Pada bidang akademik, idealnya siswa dapat berperan aktif dan rajin dalam mengikuti pembelajaran sampai diselesaikannya tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru, sehingga potensi akademik yang dimiliki oleh siswa dapat tercapai secara maksimal. Semakin rendah siswa memiliki prokrastinasi akademik, maka akan semakin tinggi kesempatan siswa dalam meraih prestasi belajar, penyusunan rencana belajar yang baik, menyelesaikan tugas secara maksimal, dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas. Zahra dan Hernawati (2015) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki pengaruh terhadap penurunan prestasi akademik.

Penundaan yang dilakukan oleh siswa apabila terus dibiarkan maka dapat mengakibatkan dampak negatif bagi siswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Steel dan Klingsieck (2015) mengemukakan bahwa prokrastinasi pada siswa berdampak pada penurunan prestasi akademik, kesejahteraan siswa, stres dan penyesalan. Ketika siswa sering melakukan prokrastinasi maka semakin sering pula siswa kehilangan kesempatan dan peluang yang dimiliki untuk berprestasi.

Perilaku prokrastinasi terjadi tidak selalu karena siswa kekurangan waktu dalam mengerjakan tugas, atau kurangnya waktu dalam belajar. Akan tetapi, saat ini siswa lebih banyak menghabiskan waktu hanya untuk hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik, seperti suka begadang, jalan-jalan, menonton tv, kecanduan game online dan suka menunda waktu pekerjaan (Savira & Suharsono, 2013). Artinya perilaku tersebut dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam membagi waktu belajar dengan aktivitas lainnya.

Kemampuan siswa dalam membagi waktu secara efektif dan efisien dinamakan manajemen waktu. Menurut Claessens, dkk. (2007), manajemen waktu adalah tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan. Dengan menerapkan manajemen waktu siswa akan memiliki pengaturan diri dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien, berupa melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu mem-

buat prioritas menurut kepentingannya dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Macan, 1994). Kemampuan manajemen waktu yang baik pada siswa akan berpengaruh pada pencapaian prestasi akademiknya (Puspitasari, 2013).

Selain itu, prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada pola perilakunya sehari-hari. Hasil penelitian Fitriah, dkk. (2016) menyatakan bahwa tingkat pengasuhan orang tua otoriter membentuk perilaku prokrastinasi. Siswa melakukan interaksi di lingkungan dengan melibatkan orang-orang di sekitarnya seperti orang tua, guru, dan teman sebayanya. Akibat dari lingkungan yang rendah pengawasan siswa tidak mendapatkan kontrol dari pihak lain dalam melakukan aktivitas, sehingga siswa bebas melakukan aktivitas tanpa memperhatikan adanya tanggung jawab terhadap tugas akademiknya. Siswa membutuhkan dukungan sosial yang positif untuk mendukung siswa dalam berinteraksi sosial dan belajar untuk bertanggung jawab.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Sarason dkk. (dalam Puspitasari, dkk., 2010) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah. Kondisi ini akan membantu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah merasa dirinya terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Kondisi ini akan menimbulkan perasaan pesimis pada siswa, kurang termotivasi untuk belajar, takut akan kegagalan, serta dapat menghambat siswa meraih kesuksesan.

Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menjadi penting karena hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dari sisi manajemen waktu dan dukungan sosial yang diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto* dengan desain kuantitatif korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu manajemen waktu (X1), dukungan sosial (X2) dan prokrastinasi akademik (Y). Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui gambaran yang ada di lapangan terkait dengan variabel serta menganalisis hubungan dari ketiga variabel tersebut baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Untuk mengetahui gambaran dari masing-masing variabel, desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran yang berjumlah 421 dengan sampel 195 siswa yang ditentukan menggunakan teknik cluster sampling. Menurut Sugiyono (2016) cluster sampling digunakan untuk menentukan sampel berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan.

Alat pengumpul data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu PASS (Procrastination Assesment Scale of Students) dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984), TMBS (Time Management Behavior Scale) dikembangkan oleh Macan, dkk. (1990), dan CASSS (Child and Adolescent Social Scale) dikembangkan oleh Malecki dan Demaray (2002). Koefisien validitas masing-masing skala tersebut adalah 0,266-0,660; 0,273-0,767; dan 0,277-0,726 dengan nilai alpha 0,781; 0,876; dan 0,933. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

HASIL

Hasil uji hipotesis ini akan menjelaskan hubungan yang terjadi antara setiap variabel yang diteliti, terdiri dari hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dan hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik yang tersaji pada tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,482$, $F(8,186) = 7,021$, $p = <0,01$). Sebagaimana tampak pada tabel 1 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,232 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan manajemen waktu dan dukungan sosial dalam menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebesar

23,2%. Sedangkan sisanya sebesar 76,8% diprediksi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,420$, $F(4,190) = 10,192$, $p = <0,01$). Sebagaimana tampak pada tabel 1 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,177 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan manajemen waktu dalam menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebesar 17,7%. Ada tiga aspek manajemen waktu yang berkorelasi negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik yaitu menetapkan tujuan dan prioritas ($\beta = -0,160$; $t = -1,984$; $p < 0,05$), mekanisme perencanaan dan penjadwalan ($\beta = -0,168$; $t = -1,986$; $p < 0,05$), dan persepsi kontrol atas waktu ($\beta = -0,176$; $t = -2,630$; $p < 0,05$), sedangkan satu aspek tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik yaitu preferensi terhadap pengorganisasian.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,062$, $F(4,186) = 3,346$, $p = <0,05$). Sebagaimana tampak pada tabel 1 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,055 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan dukungan sosial dalam menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebesar 5,5%. Lebih lanjut, dari keempat jenis dukungan sosial ada satu aspek yang berkorelasi negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik yaitu dukungan emosional ($\beta = -0,224$; $t = -2,902$; $p < 0,05$), sedangkan tiga jenis dukungan lainnya tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik yaitu dukungan informasional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis secara parsial antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya korelasi yang signifikan. Secara konsep Steel (2007) menjelaskan masalah manajemen waktu dapat berpengaruh pada individu dalam melakukan prokrastinasi. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atma (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Penemuan ini mempertegas bahwa semakin tinggi manajemen waktu yang dilakukan oleh siswa maka semakin rendah siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Analisis Regresi terhadap Prokrastinasi Akademik

No	Prediktor	R	R ²	F	β	t
1	Manajemen Waktu	0,420	0,177	10,192***		
	Menetapkan tujuan dan prioritas				-0,160	-1,984**
	Mekanisme perencanaan dan penjadwalan				-0,168	-1,986**
	Preferensi terhadap pengorganisasian				0,027	0,376*
	Persepsi kontrol atas waktu				-0,176	-2,630***
2	Dukungan Sosial	0,062	0,055	3,346**		
	D. Emosional				-0,224	-2,902***
	D. Informasional				0,036	0,334*
	D. Instrumental				-0,114	-1,082*
	D. Penghargaan				0,100	1,180*
3	Manajemen Waktu & Dukungan Sosial	0,482	0,232	7,021***		

Keterangan :

* p >0,05 *** p <0,01

** p <0,05

Lain halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandra dan Djalali (2013) yang menyatakan bahwa secara parsial manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal yang membedakan ialah sampel penelitian yang diambil yaitu sampel guru dan siswa SMA. Kemampuan manajemen waktu orang dewasa lebih baik dibandingkan remaja, karena dalam belajar orang dewasa dapat mengandalkan kemampuan motorik baru yang tidak dapat mereka lakukan di masa remaja (Hurlock, 2003). Dapat dikatakan guru lebih luwes dan dapat mengandalkan kemampuannya untuk merencanakan, membuat keputusan, menetapkan tujuan dan prioritas yang ingin dicapai, mampu mengidentifikasi hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu serta bertanggung jawab atas hidupnya.

Berdasarkan analisis lebih lanjut pada aspek-aspek manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek menetapkan tujuan dan prioritas dinyatakan berkorelasi secara negatif dengan prokrastinasi akademik. Mandaku dan Aloysius (2017) menyatakan bahwa individu yang sulit memprioritaskan kegiatan dan tidak mampu mengerjakan sesuatu sesuai batas waktu yang ditentukan seringkali menunda dan terlambat dalam menyelesaikan tugasnya. Dengan kata lain, siswa yang mampu menetapkan target dan membuat prioritas dalam mengerjakan tugas cenderung dapat menghindari prokrastinasi akademik. Hal ini karena, siswa memiliki beberapa kriteria tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu secara

urut sesuai dengan kepentingan dan tujuan yang sudah dibuat. Selain itu, dengan menetapkan tujuan dan memprioritaskan kegiatan siswa dapat belajar mengesampingkan kegiatan-kegiatan yang memiliki tanggung jawab kecil dan mengerjakan kegiatan yang penting untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan.

Mekanisme perencanaan dan penjadwalan memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini memberi informasi bahwa siswa yang memiliki perencanaan dan memiliki jadwal aktivitas keseharian atau mingguan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki perencanaan dan jadwal kegiatan yang baik cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Selaras dengan pernyataan yang disampaikan oleh Ulum (2016), bahwa perencanaan yang baik kemudian diimbangi dengan kemampuan implementasi dan strategi evaluasi yang sesuai akan membuat siswa mampu mengurangi kesalahan yang dilakukan dalam menggunakan waktu. Dengan adanya perencanaan dan penjadwalan yang dilakukan oleh siswa, maka kegiatan menjadi terstruktur, waktu pengerjaan dapat terorganisasi dan lebih terkendali serta hasilnya lebih cepat dirasakan sehingga perilaku prokrastinasi yang biasa dilakukan akan menurun.

Persepsi kontrol atas waktu memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki persepsi kontrol yang kurang baik. Ferrari dkk. (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) mengatakan bah-

wa seorang prokrastinator memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas. Akibatnya, menyita banyak waktu yang dimiliki siswa sehingga mereka cenderung gagal untuk mengerjakan tugasnya. Siswa yang memiliki persepsi kontrol atas waktu yang baik mereka mampu untuk mengatur waktu, mengidentifikasi hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu, dan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk setiap kegiatan yang dilakukan.

Sama halnya dengan manajemen waktu, dukungan sosial juga memiliki korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma (2013) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif yang akan membantu siswa semangat dalam menyelesaikan tugas akademik yang dimilikinya.

Lebih lanjut, jenis dukungan emosional dinyatakan berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi perhatian, kepedulian dan empati yang diberikan oleh orang lain kepada siswa, maka prokrastinasi akademik yang dilakukan semakin rendah. Dukungan emosional yang diterima oleh siswa dapat membuat siswa merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya. Hasiolan dan Sutejo (2015) memaparkan bahwa dukungan emosional yang diterima remaja berupa perhatian, empati, dan kepedulian membuat remaja merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan meningkatkan harga diri remaja. Oleh karena itu, dengan adanya perasaan positif yang mereka dapatkan dari orang lain dan lingkungan sekitarnya akan membuat siswa merasa nyaman, termotivasi untuk terus berusaha mengerjakan tugas-tugas akademiknya, berusaha mencapai tujuannya, dan cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Lain halnya dengan jenis dukungan informasional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan yang tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik. Sarafino dan Smith (2011: 86) menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan efek positif. Hal ini terjadi karena dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu atau mereka tidak me-

merlukan bantuan. Dengan kata lain, dukungan yang diberikan harus disesuaikan dengan kondisi individu atau tidak dapat digeneralisasikan.

Pemberian informasi dari orang lain untuk membantu siswa berupa nasihat, saran, dan umpan balik tidak mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal itu disebabkan, sebagian siswa dapat mengakses informasi dari berbagai sumber seperti internet. Informasi yang didapatkan dari orang lain tidak dijadikan sebagai sumber utama untuk membantu memecahkan masalah akademik mereka. Dukungan instrumental erat kaitannya dengan bantuan langsung dari orang lain berupa fasilitas untuk menunjang belajar siswa meliputi peralatan belajar, perlengkapan dan sarana pendukung tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Indikasi ini dikarenakan fasilitas belajar mereka sudah terpenuhi dengan baik sehingga tidak begitu berpengaruh dalam memotivasi mereka untuk mengerjakan tugas akademiknya.

Sama halnya dengan penghargaan dari orang lain yang mereka terima tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademiknya. Pratiwi dan Laksmiwati (2013) memaparkan bahwa dukungan penghargaan dapat membantu individu untuk menambah kemampuan dan penghargaan dirinya sehingga individu mampu mengurangi stresnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan House (dalam Smet, 1994), bahwa pemberian dukungan penghargaan berfungsi untuk menambah penghargaan diri dan perasaan dihargai saat individu mengalami tekanan. Artinya, dukungan jenis ini sangat bermanfaat ketika siswa mengalami stres disebabkan tuntutan tugas yang lebih besar dari kemampuan yang dia miliki. Dalam hal ini siswa yang melakukan prokrastinasi akademik belum tentu mengalami stres atau merasa tertekan akibat penundaan yang dilakukan. Individu menganggap dukungan yang diberikan kurang sesuai karena saat ini mereka merasa tidak dalam kondisi tertekan dengan penundaan yang mereka lakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi manajemen waktu dan dukungan sosial, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Saran

yang dapat diberikan guru BK dapat memberikan layanan yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik, seperti memberikan layanan penguasaan konten dengan mengajari siswa untuk dapat memiliki target dan tujuan dalam hidup agar mampu mengerjakan tugas tepat waktu dan memberikan layanan informasi pentingnya memberikan dukungan sosial pada siswa misalnya memberikan perhatian dan motivasi. Penelitian selanjutnya, melihat seberapa besar pengaruh penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme perencanaan dan penjadwalan, dan persepsi kontrol atas waktu terhadap prokrastinasi akademik dalam studi eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, S.R., & A. Fatma. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*. 2(2), 159-180.
- Atma, H.W. (2016). Hubungan Motivasi Diri, Manajemen Waktu, Dan Penetapan Tujuan Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN di Kota Malang. Naskah Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Claessens., B.J. C., W. van Eerde., & C.G.Rutte. (2007). *A Review of the Time Management Literature*. Personnel Review. 36(2), 255-276.
- Fitriah, Z., M.Th. Sri Hartati., & K. Kurniawan. (2016). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa FIP UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 5(4), 46-51.
- Ghufron, M.N., & R. Risnawita, S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hasiolan, M.I.S., & Sutejo. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 18(2), 67-71.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Macan, T. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*. 79(3), 381-391.
- Mandaku, V., & S. Aloysius. (2017). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Locus of Control, dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. Naskah Tidak Diterbitkan. Jakarta Timur: Sekolah Tinggi Ilmu Statistik.
- Pratiwi, I.H., & Laksmiwati, H. (2013). Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(2).
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*. 2(1).
- Puspitasari, Y.P., Z. Abidin., & D.R. Sawitri. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Naskah Tidak Diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Sandra, K.L., & M.A. Djalali. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 2(3), 217-222.
- Sarafino, E.P., & T.W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Savira, F., & Y. Suharsono. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(1), 66-75.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Steel, P., & K.B. Klingsieck. (2015). *Procrastination. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*. 19, 73-78.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulum, M.I. (2016). Strategi Self Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2), 153-170.
- Zahra, Y., & N. Hernawati. (2015). Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 8(3), 163-172.