
Hubungan Antara Pesimisme Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Nur Khair Muhkam¹, Ahmad Razak², Nur Hidayat Nurdin³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: khandefazter@gmail.com¹, ahmad7106@unm.ac.id², mnur.hidayat@unm.ac.id³

Article History:

Received: 08 Agustus 2022

Revised: 10 Agustus 2022

Accepted: 13 Agustus 2022

Keywords: Mahasiswa, Pesimisme, Prokrastinasi Akademik.

Abstract: Tuntutan akademik selevel tugas skripsi seringkali dianggap mahasiswa sebagai masalah yang menyebabkan pesimisme meningkat, sehingga mahasiswa akan melakukan penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas sebagai strategi untuk melawan masalah tersebut. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pesimisme dan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan statistik nonparametrik. Subjek pada penelitian ini berjumlah 132 mahasiswa Universitas Negeri Makassar pada semester 10 hingga 14 yang telah memprogram matakuliah proposal dan skripsi sebanyak 2 kali atau lebih. Teknik sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,291$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil maka disimpulkan bahwa semakin pesimis mahasiswa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Kelebihan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini dilakukan dalam skala yang lebih besar. Berdasarkan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat melawan pesimisme yang timbul akibat beban akademik.

PENDAHULUAN

Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN Dikti, 2019) mengemukakan bahwa mahasiswa harus menempuh studi minimal empat tahun demi menyelesaikan studinya. Mahasiswa akan dianggap selesai setelah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Pengerjaan skripsi dapat berbeda pada setiap mahasiswa, sebagian mahasiswa dapat menyelesaikan masa studi sesuai dengan waktu yang diharapkan dan yang lain bisa melebihi waktu yang diharapkan. Naskah Akademik IAPT 3.0 (2019) mengemukakan mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi dalam kurun waktu satu semester, namun terdapat mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari satu semester untuk menyelesaikan skripsi.

Masa studi yang dijalani oleh mahasiswa diharapkan selesai selama delapan semester, namun masih terdapat mahasiswa yang mencapai batas akhir masa studi yaitu selama 14 semester. Pada

tahun 2019 Universitas Negeri Makassar mengeluarkan surat perintah *drop out* (DO) kepada 342 mahasiswa dari berbagai jurusan pada Sembilan fakultas di UNM. Hal tersebut disebabkan karena, masa studi 14 semester yang diberikan telah berakhir (Detik.com). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tiga mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, terdapat dua faktor yang menjadi hambatan dalam proses pengerjaan skripsi. Faktor tersebut antara lain faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yaitu malas, cemas berlebihan, tidak percaya diri, perasaan takut gagal, kesulitan menuliskan dalam bentuk laporan, pandangan terhadap dosen, dan ketidakcakapan dalam mengkategorisasikan prioritas. Faktor eksternal yang turut memengaruhi terjadinya prokrastinasi antara lain dukungan lingkungan negatif, pengaruh aktivitas lain, dan kurangnya fasilitas yang dapat mendukung dalam proses pengerjaan skripsi.

Berdasarkan data temuan peneliti tingginya angka prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Data dari hasil observasi lapangan menunjukkan, tahun 2021 terdapat 49% mahasiswa dalam jenjang semester 14 yang melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Data Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) UNM, menunjukkan masih terdapat tingkat keterlambatan lulus pada mahasiswa dari setiap fakultas. Data semester genap tahun ajaran 2020/2021 menunjukkan 10,19% mahasiswa angkatan 2014, 17,57% mahasiswa angkatan 2015, dan 43,96% mahasiswa angkatan 2016 masih berstatus mahasiswa aktif. Persentase prokrastinasi akademik tertinggi dari semua fakultas di UNM yaitu, fakultas psikologi sebesar 49,54%, Fakultas Teknik sebesar 32,12%, dan Fakultas Seni dan Desain sebesar 28,97%. Data ini dipaparkan berdasarkan persentase mahasiswa aktif angkatan 2014, 2015, dan 2016 yang kini berada dalam jenjang 10 sampai 14 semester.

Rosario, Cozta, Nunez dan Pienda (2009) mengemukakan bahwa *procrastinare* yang berasal dari bahasa *latin* dapat diartikan sebagai memperlambat, menunda, menanggukkan, mengesampingkan, atau memperlama pengerjaan tugas. Tindakan prokrastinasi berbeda dengan perilaku malas, prokrastinasi biasanya dilakukan dengan menghindari untuk mengerjakan tugas utama. Boice (1996) mengemukakan bahwa prokrastinasi memiliki dua karakteristik. Karakteristik pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Karakteristik kedua, prokrastinasi dapat berarti menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih efisien dibandingkan dikerjakan seperti biasa dengan waktu ditetapkan.

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinator dapat mengalami perasaan negatif seperti rasa bersalah, malu dan menipu diri, namun tidak dapat meruntuhkan keyakinan bahwa masih terdapat waktu dalam menyelesaikan tugas. Pelaku prokrastinasi akan terus menerus menunda untuk mengerjakan tugas secara tidak disadari dan hal tersebut akan berulang. Brownlow dan Reasinger (2000) mengemukakan bahwa prokrastinator mengalami kesulitan dalam mengatur, mengejar, dan mengikuti target tujuan sehingga harus termotivasi secara eksternal untuk dapat menyelesaikan pekerjaan. Merujuk dari penjelasan tentang pesimisme dan prokrastinasi, dapat dilihat bahwa pesimisme menyebabkan individu melihat *stressor* sebagai pengganggu dan negatif, sehingga menimbulkan rasa takut gagal, perasaan rendah diri dan perasaan menghindar. Pandangan pesimis dapat mendorong individu melakukan strategi *coping* maladaptif untuk menghindari rasa takut gagal, salah satu bentuknya adalah prokrastinasi.

Nugroho, Machmuroch dan Karyanta (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pesimisme mahasiswa berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Pesimisme berpengaruh sebesar 33,3% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Baxt (Sari, Widiani, & Trishinta, 2019) mengemukakan bahwa individu dengan pola pikir pesimisme cenderung merasakan cemas yang berujung menjadi lambat dalam merespon usaha yang dapat

membantu keluar dari masalah. Individu yang pesimis akan memilih pasrah, menyangkal, dan diam tanpa mau melakukan apapun untuk keluar dari masalah. Doelhadi Subekti (1997) dalam penelitian mengemukakan bahwa individu dengan pola pikir pesimis, negatif, irasional, dan subjektif biasanya lebih mudah mengalami stres saat sedang menghadapi masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pesimisme merupakan keadaan pikiran individu yang mengharapkan hasil negatif. Individu dengan pesimisme cenderung tidak stabil ketika menghadapi masalah. Tekanan yang datang dari masalah yang dihadapi cenderung ditanggapi secara negatif oleh individu dengan pesimisme. Akibatnya strategi maladaptif yang dilakukan ketika mengalami tekanan adalah, menghindar, menunda, tidak menyelesaikan, bahkan mengabaikan. Hambatan yang dialami mahasiswa datang dari pandangan lingkungan yaitu dukungan sosial yang didapatkan di kampus dan dukungan yang datang dari keluarga. Prokrastinasi akan menimbulkan pandangan negatif dari lingkungan sosial baik di kampus dan di rumah hal ini akan membuat mahasiswa semakin kehilangan harga diri dan semakin pesimis.

Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi diduga dapat memengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Mahasiswa melakukan prokrastinasi didasari oleh berbagai hal, salah satunya keyakinan negatif seperti keyakinan tidak akan berhasil pada apapun. Kebiasaan prokrastinasi akademik berdampak pada kehidupan mahasiswa seperti nilai rendah, gagal dalam berbagai mata kuliah, tidak memenuhi standar, hingga tertunda pada penyelesaian tugas akhir. Dampak ini akan menimbulkan keyakinan negatif yang menyebabkan mahasiswa menjadi individu pesimis dan akan semakin pesimis akibatnya berdampak pada tingkat prokrastinasi yang juga semakin meningkat. Berangkat dari permasalahan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa UNM.

METODE PENELITIAN (Times New Roman, size 12)

Variabel dalam penelitian ini yaitu pesimisme (variabel bebas) dan prokrastinasi akademik (variabel terikat). Penelitian ini melibatkan 132 partisipan mahasiswa Universitas Negeri Makassar angkatan 2014, 2015, dan 2016. Peneliti menyusun skala yang telah divalidasi dalam bentuk *google form* yang kemudian disebarluaskan melalui sosial media, dan menyebarkan secara langsung pada grup-grup angkatan 2014, 2015, dan 2016 pada setiap Fakultas di UNM yang dibantu melalui *admin* tata usaha setiap Fakultas.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Likert*, dengan lima pilihan jawaban. Jawaban sangat setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, N (netral) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014, 2015, dan 2016, berstatus sebagai mahasiswa aktif semester genap 2020/2021, dan memprogram mata kuliah skripsi dan atau proposal skripsi lebih dari dua kali.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi oleh tiga *professional judgement*. Penelitian ini menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* yang diadaptasi dari Raimon (2020) yang terdiri dari 15 aitem. Skala disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik Tuckman (1991), yaitu kecenderungan membuang waktu, menghindari tugas yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan orang lain. Skala yang digunakan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia, sehingga peneliti dapat langsung melakukan uji coba kepada kelompok kecil untuk melihat pemahaman aitemnya dan untuk menghindari adanya kesamaan makna pada setiap aitem yang telah disusun.

Skala pesimisme disusun berdasarkan pada aspek pesimisme dan optimism Seligman (2005)

yang terdiri dari aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Skala yang digunakan untuk mengukur pesimisme adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti yang terdiri dari 18 aitem berdasarkan aspek pesimisme dan optimism Seligman (2005).

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS 26.0 for windows*. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi Spearman Rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data responden penelitian mengalami pesimisme dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dalam tingkat sedang. Hasil analisis dengan aplikasi *IBM SPSS 26* menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara pesimisme dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktif semester akhir Universitas Negeri Makassar. Hasil uji korelasi *Spearman Rho* dengan aplikasi *IBM SPSS 26* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji korelasi pesimisme dan prokrastinasi akademik

Variabel	R	p	
<i>Pesimisme</i>	0,291	0,001	Signifikan pada $p < 0,01$
<i>Prokrastinasi akademik</i>			

Pada tabel di atas nilai koefisien korelasi yang ditunjukkan oleh R yaitu 0,291 yang berarti terdapat korelasi positif rendah antara pesimisme dan prokrastinasi akademik. Nilai p yang menunjukkan signifikansi *pearson* yaitu 0,001 menunjukkan signifikansi hipotesis kuat. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis dinilai signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini signifikan dalam korelasi positif.

Tabel 2. Nilai rerata variabel penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Pesimisme</i>	18	90	54	12	18	90	59,03	7,510
<i>Prokrastinasi akademik</i>	15	75	45	10	15	75	48,98	6,252

Berdasarkan tabel diatas nilai rerata variabel dilakukan dengan standar tinggi, sedang dan rendah untuk setiap variabel yang diamati.

Tabel 3. Persentase skor kategorisasi pesimisme

Rumus	Interval	Kategori	F	%
$(M+1,0SD) \leq X$	$66 \leq X$	Tinggi	14	10,606
$(M-1,0SD) \leq X < (M+1,0SD)$	$42 \leq X < 66$	Sedang	114	86,363
$X < (M-1,0SD)$	$X \leq 42$	Rendah	4	3,030
N			132	100

Berdasarkan data tabel 3, partisipan yang memiliki pesimisme dengan kategori tinggi sebanyak 14 orang (10,606%), kategori sedang sebanyak 114 orang (86,363%), dan sebanyak 4 orang (3,030%) responden dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa bahwa mahasiswa aktif UNM angkatan 2014, 2015 dan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami pesimisme dalam **tingkat sedang**.

Tabel 4. Persentase skor kategorisasi prokrastinasi akademik

Rumus	Interval	Kategori	<i>f</i>	%
$(M+1,0SD) \leq X$	$55 \leq X$	Tinggi	17	12,878
$(M-1,0SD) \leq X < (M+1,0SD)$	$35 \leq X < 55$	Sedang	113	85,606
$X < (M-1,0SD)$	$X \leq 35$	Rendah	2	1,515
<i>N</i>			132	100

Berdasarkan data tabel 4, partisipan yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi sebanyak 17 partisipan (12,878%), sebanyak 113 (85,606%) partisipan dengan kategori sedang dalam prokrastinasi akademik, dan kategori rendah 2 partisipan (1,515%). Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan mahasiswa aktif UNM angkatan 2014, 2015, dan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi cenderung melakukan prokrastinasi akademik dalam **tingkat sedang**.

Pembahasan

Pada hasil penelitian dapat dimaknai bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Dari hasil uji hipotesis maka didapatkan bahwa hipotesis yakni terdapat hubungan antara pesimisme dan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar diterima. Semakin tinggi pesimisme maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Arimathea (2019) mengemukakan bahwa masalah pribadi menjadi bentuk awal dari perilaku prokrastinasi. Nigmastutik (2017) mengemukakan bahwa pola pemikiran takut gagal pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menimbulkan kecenderungan menganggap stress sebagai hal negatif. Stress yang dialami selama proses penyelesaian skripsi akan dianggap sebagai hal negatif oleh mahasiswa dan menyebabkan timbulnya perilaku menunda akibat penurunan kinerja. Raimon (2020) mengemukakan bahwa faktor pengaruh perilaku prokrastinasi cenderung pada pesimisme terhadap kemampuan. Mahasiswa pelaku prokrastinasi akademik merasa dirinya belum mampu mengerjakan tugas dengan baik.

Setiawan dan Faradina (2018) mengemukakan bahwa penundaan hanya terjadi pada mahasiswa dengan standar tinggi namun tidak memiliki kemauan untuk memenuhi standar. Pengalaman buruk akan menekan mahasiswa untuk memenuhi standar lebih dari dirinya sendiri menyebabkan mahasiswa meningkatkan kecemasan dan rasa takut yang besar terhadap kesalahan. Kegagalan diyakini sebagai konsekuensi ketidakcakapan diri akan menimbulkan perasaan putus asa dan ketidak berdayaan yang bisa disebut dengan pesimisme. Sari, Widiyani dan Trishinta (2019) mengemukakan bahwa cara menafsirkan hidup secara pesimis cenderung memperbesar rasa tidak berdaya dan putus asa. Individu pesimis memiliki kecenderungan menyalahkan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Prokrastinasi sebagai masalah penyebab mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dari standar waktu untuk menyelesaikan masa studi merupakan perilaku yang telah banyak diteliti.

Keterlambatan penyelesaian masalah studi tidak semua diartikan sebagai perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar sendiri ditemukan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dalam kategori sedang. Keterlambatan penyelesaian skripsi mahasiswa Universitas Negeri Makassar dilihat dari tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pandangan ilmiah, pesimisme mahasiswa berjalan searah dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat pesimisme maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin rendah tingkat pesimisme mahasiswa maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Tingkat hubungan antara pesimisme dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,291$.

Berdasarkan hasil uji deskripsi pada kategorisasi responden penelitian, maka dapat dilihat bahwa kecenderungan pesimisme kategori sedang terjadi pada mahasiswa angkatan 2014, 2015, dan 2016 Universitas Negeri Makassar. Data menunjukkan bahwa terdapat 114 dari 132 (86,36%) responden penelitian mengalami pesimisme dengan tingkat sedang. Kurniati dan Fakhruddin (2018) mengemukakan bahwa pesimisme adalah cara pandang individu digambarkan dengan ketidakpercayaan, putus asa, dan tidak ada harapan atas suatu hal yang dihadapi. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pesimisme pada prestasi belajar siswa dengan hasil signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pesimisme dapat memengaruhi kinerja individu dalam menghadapi tugas. Apriana (2002) mengemukakan bahwa Pesimisme individu akan memengaruhi setiap masalah yang dihadapi, dan menurunkan kinerja sehingga tidak maksimal dalam menghadapi masalah.

Uji analisis deskriptif yang dilakukan pada responden penelitian menunjukkan hasil bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik kategori sedang terjadi pada mahasiswa angkatan 2014, 2015, dan 2016 Universitas Negeri Makassar. Data menunjukkan bahwa terdapat 113 dari 132 (85,6%) responden penelitian mengalami prokrastinasi akademik dengan tingkat sedang. Saman (2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan. Pengerjaan tugas dengan tekanan, rasa takut dan kecemasan akan memengaruhi kinerja sehingga hasil tugas kurang sesuai hingga gagal dalam menyelesaikan tugas.

Saman (2017) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkat seiring dengan waktu. Peningkatan perilaku prokrastinasi akan berdampak buruk bagi mahasiswa dikarenakan tugas yang bersifat *ranked* akan memunculkan perilaku untuk menghindari tugas yang semakin sulit. Mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN (Times New Roman, size 12)

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku dimana individu melakukan penundaan, pengabaian hingga penghindaran terhadap tugas akademik. Dalam hal ini tuntutan tugas akademik seperti mengerjakan paper, makalah, diskusi kelompok, belajar sebelum ujian dan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi tingkat pesimisme mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan pesimisme cenderung melihat tuntutan tugas akademik sebagai hambatan, semakin berat hambatan mahasiswa semakin tidak mampu bertahan dan akan memilih strategi coping maladaptif seperti menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

.....

Bagi mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini disarankan untuk membangun keyakinan diri yang lebih baik dan tangguh agar selalu positif. Meningkatkan kontrol diri dan belajar memotivasi diri dapat mencegah pesimisme. Keyakinan akan kemampuan diri yang kuat akan meminimalkan pesimisme. Peneliti selanjutnya dengan topik yang sama disarankan untuk menggunakan pendekatan psikometri parametrik agar kekuatan penelitian semakin kuat. Menambahkan variabel moderasi untuk melihat prokrastinasi dalam pengerjaan dan penyelesaian tugas dianggap penting untuk melihat prokrastinasi akademik secara lengkap. Peneliti juga menyarankan fokus pada variasi hambatan yang dialami mahasiswa, karena hambatan pada setiap kampus dapat berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- Arimathea, A. Y. (2019). Bentuk- bentuk perilaku prokrastinasi yang terindikasi tinggi pada mahasiswa yang lambat dalam penulisan skripsi di FKIP Universitas Sanata Dharma angkatan 2012-2014. Diakses dari.
https://repository.usd.ac.id/35465/2/151114062_full.pdf
- Apriana, E. (2002). Hubungan antara konsep diri dengan optimism pada mahasiswa tingkat akhir. Diakses dari dspace Universitas Islam Indonesia
- Boice, R. (1996). *Procrastination and blocking, practical approach*. Westport: Praeger Publisher.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting of until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Sosial Behavior and Personality*, 15(5), 15-34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it reading*. New York: Da Capo Press
- Doelhadi, E. M. A. S. (1997). Strategi dalam pengendalian dan pengelolaan stress. *Anima*. 9(48), 378-392.
- Kurniati, L. & Fakhruddin, A. U. (2018). Prestasi belajar matematika ditinjau dari sikap optimis dan pesimisme siswa SMA. *Jurnal Pendidikan matematika*. 1(2). 79-84
- Nigmastutik, B. P. (2017). Hubungan antara takut gagal dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas teknik elektro Universitas Kristen Satya Wacana. Diakses dari <https://repository.uksw.edu/bitstream/>
- Nugroho, J.A., Machmuroh., & Karyanta, N.A. (2013). Hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi universitas sebelas maret surakarta (Skripsi). Diakses dari UPT Perpustakaan Universitas Sebelas Maret.
- Pemerintah Indonesia. (2019). Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Jakarta: Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Diakses dari <http://lldikti12.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2019/06/2.-Standar-Nasional-Pendidikan-Tinggi-SN-Dikti.pdf>
- Pemerintah Indonesia. (2019). Naskah Akademik Instrumen Akreditasi Perguruan Tinggi (IAPT) 3.0. Jakarta: Badan Akreditasi Naional Perguruan Tinggi. Diakses dari <https://lldikti13.kemdikbud.go.id/wcontent/uploads/2020/05/1.-Dokumen-LKPT-APT-3.0.pdf>.
- Raimon, D. A. D. (2020). Hubungan regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., & Pienda, G. J. (2009). Academic procrastination: Association with personal. *The Spanish Journal of Psychology*. 118-127.
- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, M. T. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News* 4(1), 88-99.

- Sagita, D.D., Daharnis., & Syahniar. (2017). Hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal bikotetik*. 1(2). 37-72
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (Studi pada mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan Fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal psikologi Pendidikan dan konseling*. 3(2). 55-62.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal psikologi Unsyiah*. 1(2). 20-36
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and sychological measurement*. DOI: 10.1177/0013164491512022
-