

## **PROKRAS TINASI AKADEMIK SISWA SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)**

**Triyono**

Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta  
Jln. Pandawa Pucangan kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah  
triyonoalarief82@iain-surakarta.ac.id

**Alfin Miftahul Khairi**

Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta  
Jln. Pandawa Pucangan kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah  
alfin3207@iain-surakarta.ac.id

### **Abstract**

*Learning is the obligation of every student. There are several academic and non-academic assignments that students must do while studying at school. Academic tasks are tasks related to student academic activities and are formal. Non-academic tasks are tasks outside of academic activities that support academic activities and can develop students' potential, interests, talents, and hobbies, such as extracurricular tasks. Students in dealing with and completing these tasks have diverse attitudes. There are those who directly work on the task according to the time they have chosen. But there are also those who choose to postpone working on the reason that there is still tomorrow or time to finish it. Delaying the completion of tasks related to formal duties in the academic sphere is called academic procrastination. Someone who procrastinates is called procrastinator. Academic procrastination, has a psychological impact on students in the form of negative emotional disturbances for students, such as anxiety and stress. Negative emotions if left unchecked will be dangerous, disturbing, and can hamper student learning tasks at school. This paper will conceptually review the psychological effects of academic procrastination along with solutions to solutions in the psychology perspective of Islamic education.*

*Keywords: Academic Procrastination, Psychological Impacts, Negative Emotions*

### Abstrak

Belajar merupakan kewajiban setiap siswa. Terdapat beberapa tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa dan bersifat formal. Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik yang mendukung kegiatan akademik dan dapat mengembangkan potensi, minat bakat, dan hobi siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler. Siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut memiliki sikap yang beragam. Ada yang langsung mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Namun ada pula yang memilih menunda mengerjakan tugas dengan alasan masih ada hari esok atau waktu untuk menyelesaikannya. Menunda-nunda penyelesaian tugas yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup akademik disebut prokrastinasi akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinasi akademik, memiliki dampak psikis bagi siswa berupa gangguan emosi negatif bagi siswa, seperti cemas dan stress. Emosi negatif tersebut jika dibiarkan akan menjadi hal berbahaya, mengganggu, dan dapat menghambat tugas-tugas belajar siswa di sekolah. Tulisan ini secara konseptual akan mengulas tentang dampak-dampak psikis prokrastinasi akademik berikut solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Dampak Psikologis, Emosi Negatif*

## A. PENDAHULUAN

Belajar merupakan kewajiban siswa yang sedang mengenyam pendidikan di institusi pendidikan, formal atau nonformal. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengkokohkan kepribadian (Suyono dan Haryanto, 2014). Menurut Crow and Crow (dalam Suyono dan Haryanto, 2014), belajar merupakan diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru.

Dalam agama Islam, belajar merupakan kewajiban setiap muslim, dan tidak mengenal batasan gender dan usia. Laki-laki, perempuan, anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua memiliki kewajiban yang sama untuk belajar. Dengan belajar, seseorang tidak akan ketinggalan zaman (informasi) dan dapat memperbaharui pengetahuan, sehingga akan terus dapat berkontribusi bagi kehidupan di

lingkungannya. Kewajiban belajar belajar berlangsung sepanjang hayat (*long life education*), atau berlangsung sepanjang kehidupan seseorang. Kewajiban belajar selesai bersamaan dengan selesainya kehidupan manusia di dunia.

Keberhasilan belajar siswa di sekolah, dalam hal ini adalah prestasi belajar tergantung pada perilaku belajar yang dilakukannya siswa dan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah. Prestasi belajar adalah kecakapan nyata yang dapat diukur yang berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan sebagai interaksi aktif antara subjek belajar dengan objek belajar selama berlangsungnya proses belajar mengajar untuk mencapai hasil belajar. Menurut Winkel (1996) prestasi belajar merupakan suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.

Strategi belajar atau cara dan metode belajar, merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah. Menurut Hamalik (1983), salah satu faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri adalah kebiasaan belajar, atau tepatnya perilaku belajar. Perilaku belajar merupakan kebiasaan belajar yang dilakukan oleh individu secara berulang-ulang sehingga menjadi otomatis atau berlangsung secara spontan. Perilaku belajar dikatakan baik apabila siswa mempunyai kesadaran dan tanggung jawabnya, sehingga dia mampu membagi waktu antara belajar (mengerjakan tugas-tugas formal sekolah) dengan kegiatan yang lain di luar belajar.

Terdapat beberapa tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal), seperti hadir (masuk) kelas, mengerjakan tugas mata pelajaran atau praktikum, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan, seperti ulangan harian, ujian mid semester dan ujian semester, ujian kenaikan kelas, ujian akhir sekolah, dan lain-lain. Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau dapat mengembangkan potensi, minat bakat, dan hobi siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler (Mulyono, 2008). Tugas-tugas akademik dan nonakademik yang diberikan guru harus dikerjakan sesuai aturan (arahan guru) dan dalam durasi waktu yang telah ditentukan (disepakati).

Siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut memiliki sikap yang beragam. Terdapat siswa yang memiliki *self regulation* baik sehingga mampu mengatur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan baik, dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru. Namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas, misalnya karena sebab kesulitan mengerjakan tugas, ada kegiatan yang lebih penting, atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas (*deadline*). Dalam istilah psikologi, menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut prokrastinasi. Ferrari (1995) menyebut prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan atau tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik

Lay (dalam Gunawinata dkk., 2008) mengartikan prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik. Adapun prokrastinasi menurut Steel (2007) adalah penundaan dengan sengaja terhadap kegiatan atau tugas yang berikan kepada seseorang, meskipun seseorang tersebut mengetahui bahwa perilakunya tersebut berpengaruh buruk untuk saat ini atau esok.

Definisi prokrastinasi akademik menurut Ghufro dan Risnawita (2010) adalah jenis penundaan yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup akademik. Menurut Santrock (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan

belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) atau yang sederajat, usianya berkisar 15-18 tahun. Usia ini menurut menurut Kartini Kartono (1995) tergolong remaja pertengahan. Kepribadian remaja pada fase ini (15-18 tahun) adalah masih kekanak-kanakan. Tetapi, pada fase remaja ini sudah muncul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Pada masa ini, remaja mencari atau menemukan diri sendiri, jati dirinya atau tentang siapa saya sebenarnya.

Fase "pencarian jati diri" pada remaja merupakan tahap perkembangan yang rawan, dengan disertai berbagai gejala serta benturan, Monks dkk (1998) menyebutnya sebagai *storm and stres*. Benturan-benturan tersebut, menurut Hurlock (1997) terjadi antara remaja dengan lingkungan keluarga (orang tua) dan dengan lingkungan sosial (masyarakat, termasuk lingkungan sekolah). Penyebab utamanya adalah keinginan kuat remaja mencari jati diri serta identitas pribadinya, yang tidak jarang menyebabkan krisis.

Pada diri remaja yang sedang mengalami krisis berarti menunjukkan dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya.

Keberhasilan remaja menghadapi krisis, menurut Dariyo (2004) akan meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya. Hal tersebut berarti ia mampu mewujudkan jati dirinya (*self identity*) sehingga siap untuk menghadapi tugas perkembangan berikutnya dengan baik. Sebaliknya, remaja yang gagal dalam menghadapi suatu krisis cenderung akan memiliki kebingungan identitas (*identity-diffusion*). Kebingungan remaja dalam mengatasi krisis ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu dan berdaya, penurunan harga diri, tidak percaya diri sehingga berakibat pesimis terhadap berbagai hal dan masa depan. Ketidakmampuan remaja mengatasi krisis juga akan berdampak pada penyelesaian kewajiban-kewajiban belajar, termasuk penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi) dari guru, atau justru pengabaian dengan tidak mengerjakannya sama sekali.

Prokrastinasi akademik sebagai perilaku disebabkan karena beberapa faktor. Menurut Ferrari (1995), ada dua faktor yang menjadi sebab munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu, meliputi faktor fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang, meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti kuantitas tugas yang menuntut penyelesaian segera atau bersamaan, kontrol atau pengawasan, dan pola pengasuhan orang tua.

Temuan-temuan penelitian terdahulu menunjukkan gambaran perilaku

prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi (2017) di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta tentang bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi akademik siswa, berupa: adanya ketidakcocokan dengan guru mata pelajaran tertentu, sikap menunggu hasil pekerjaan teman, dan adanya keyakinan bisa mengerjakannya nanti (*irrational believe*).

Penelitian Wijaya dan Widodo (2013), tentang "Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati" menunjukkan tingkat perbedaan prokrastinasi siswa SMA dan MA. Siswa MA lebih tinggi prokrastinasi akademik dibandingkan dengan siswa SMA. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kontrol diri (*self control*).

Triyono (2014) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik di salah satu SMA N di Sukoharjo menyebutkan bahwa kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Sebab-sebab siswa melakukan prokrastinasi di antaranya sibuk atau mengerjakan tugas lain yang lebih penting, malas, tidak memahami tugas, dan menunggu batas akhir pengumpulan (*deadline*). Kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di sekolah ini rata-rata adalah 29% (katagori rendah), 63% (katagori sedang), dan 8% (katagori tinggi),

Candra (2014) dalam penelitiannya tentang Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung

menemukan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik (69%) dan kondisi psikologis (73%). Adapun faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%), dan lingkungan masyarakat (66%).

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik siswa (Suryadi, dan Ilyas, 2017). Dampak prokrastinasi adalah dapat mengganggu proses belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Dampak lain tentang prokrastinasi akademik adalah memperoleh nilai rendah dalam bidang akademik dan memiliki kondisi kesehatan yang rata-rata kurang baik (Tjundjing (2006), stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu (Tice & Baumeister (1997), dan memiliki perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan, dan rendah diri (Blinder, 2000).

Dalam agama Islam, prokrastinasi akademik termasuk perilaku yang tercela dan harus di jauhi. Islam menghendaki umatnya agar memanfaatkan dan menghargai waktu yang dimiliki dengan baik dan tidak menyia-nyiakannya, termasuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Jika terdapat pekerjaan, maka diharuskan untuk segera menyelesaikannya. Bukan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang dengan atau tanpa alasan. Sesudah

selesai mengerjakan, umat Islam diminta untuk segera mengerjakan pekerjaan atau tugas lain.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ashr Allah swt. menjelaskan tentang pentingnya waktu bagi manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu, manusia akan mengalami kerugian (Dahlan & Dahlan, 1999). Contoh lain adalah anjuran untuk segera menyegerakan salat, jika sudah waktunya dan tidak menunda-nunda. Hal ini sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al-Anshari (Zabidi, 1997). Kandungan dalam ayat dan hadis tersebut secara implisit berisi tentang anjuran menghindari perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, prokrastinasi akademik memiliki dampak yang buruk bagi siswa, baik dampak psikis atau nonpsikis. Tulisan ini secara konseptual akan mengulas tentang dampak-dampak psikis prokrastinasi akademik berikut solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

## B. KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik merupakan istilah dari bahasa Latin *procrastination*, dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menunda sampai hari berikutnya atau jika diucapkan berupa, "aku akan melakukannya nanti".

Istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan sesuatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas

atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya (Wie, 2008). Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.

Tjundjing (2006) mendefinisikan prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Dalam hal ini, prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang seharusnya dapat dilakukan pada waktu itu juga.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan definisi atau pengertian prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik di sekolah, untuk melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

### 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas-tugas penting.

Tentang faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik, Ghufron dan Risnawita (2010) menyebutkan ada dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu seseorang, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan juga kondisi psikologis. Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan. Sedangkan kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri dan trait kepribadian.
- b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua, dan kontrol pengawasan baik di lingkungan keluarga atau sekolah.

Surijah dan Tjundjing (2007) menjelaskan bahwa faktor kegagalan dalam memprediksikan waktu yang diperlukan mengerjakan tugas (*perceived time*), adanya gap antara keinginan dan perilaku sebenarnya (*intention action gap*), adanya perasaan cemas karena menunda (*emotional distress*), dan rendahnya keyakinan diri (*perceived ability*) menjadi penyebab timbulnya prokrastinasi akademik.

### 3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) menyebutkan bahwa seseorang tergolong prokrastinor jika melakukan:

- a. Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Prokrastinator saat mendapatkan tugas, maka tidak sesegera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Terlambat dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja. Hal tersebut terlihat dengan adanya keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan sendiri, meskipun sudah merencanakan tetapi rencana tersebut sering gagal dengan sebab-sebab tertentu.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada kondisi ini, prokrastinator sengaja melakukan penundaan tugas. Banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang aversif (tidak menyenangkan) tersebut. Hal inilah yang disebut dengan task aversiveness (ketidaksenangan dan ketidaknikmatan individu terhadap suatu tugas).

Prokrastinator lebih senang menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan atau bersifat hiburan dan jauh dari tekanan sehingga menyita waktu untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan, seperti menonton televisi, bermain game atau internet, membaca bacaan yang menyenangkan seperti majalah, koran, komik, menonton film di bioskop, dan mendengarkan musik.

#### 4. Siswa Sekolah Menengah Atas sebagai Remaja Pertengahan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak yang mengalami masa perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki dewasa. Atau masa remaja merupakan periode antara pubertas dan kedewasaan. Masa remaja menurut Santrock (2008), adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Istilah remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik Hurlock (1997:).

Batasan usia remaja beserta kepribadian menurut Kartono (1990), dibagi tiga yaitu:

##### a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Ciri khas pada tahap ini adalah, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, Pada fase ini, minat remaja pada dunia luar sangat besar. Mereka tidak

mau dianggap kanak-kanak lagi, meskipun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Ciri lain remaja awal adalah sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

##### b. Remaja pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pertengahan adalah mereka masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja pertengahan ini mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya. Dengan demikian, remaja yang duduk di bangku SMA masuk ke dalam kategori remaja pertengahan.

##### c. Remaja akhir (18-21 Tahun)

Kepribadian remaja akhir sudah stabil. Mereka sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri. Remaja akhir juga sudah mulai mampu memahami arah dan tujuan hidupnya. Remaja akhir ini juga sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

#### 5. Prokrastinasi Akademik dalam Islam

Prokrastinasi akademik dalam agama Islam termasuk perilaku tercela. Al-Qur'an tidak secara spesifik tidak menyebut kata "prokrastinasi" dalam lafal atau ayat. Namun jika merujuk pada arti prokrastinasi yaitu penundaan maka akan banyak ditemukan.

Al-Qur'an mengingatkan manusia agar mampu menggunakan waktu dan kesempatan yang dengan dengan baik.

Setelah selesai, diminta untuk segera mengerjakan pekerjaan lain. Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 7: "Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

Menurut Ibnu Katsir, maksud Surah Al-Insyirah ayat 7 adalah apabila Engkau (Muhammad) telah selesai mengurus berbagai kepentingan dunia dan semua kesibukannya, maka bersungguh-sungguhlah untuk menjalankan ibadah serta melangkahlah kepadanya dengan penuh semangat, dengan hati yang kosong lagi tulus, serta niat karena Allah.

Dengan kata lain, maksud tersirat dari ayat ini adalah tidak adanya kesempatan atau peluang bagi manusia untuk menganggur atau tidak bekerja di saat ia masih diberi waktu dan usia oleh Allah swt. Jika pekerjaan tersebut telah selesai, maka diminta untuk segera melakukan pekerjaan atau berkarya dalam bentuk yang lain.

Sementara dalam Surah Al-Ashr Allah swt. menjelaskan tentang pentingnya waktu bagi manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu, manusia akan mengalami kerugian. Contoh lain adalah anjuran untuk segera menyegerakan salat, jika sudah waktunya dan tidak menunda-nunda. Hal ini sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al-Anshari (Zabidi, 1997).

Dalam Surah Al-Munafiqun ayat 10 Allah swt. memperingatkan hal serupa. Allah swt. berfirman: "*Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian*

*kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Tuhanku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian) ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh?"*

Pesan yang terdapat dalam Surah Al-Munafiqun ayat 10 di atas adalah agar manusia senantiasa mengerjakan pekerjaan sebelum habis waktu tenggangnya. Tujuannya agar jangan sampai menyesal apabila terlambat atau tidak melakukan apa-apa. Dalam tataran aplikatif akademik, Surah Al-Munafiqun ayat 10 memberi peringatan agar siswa ketika mendapatkan tugas-tugas akademik untuk sesegera mungkin mengerjakan tugas-tugas sesuai waktu yang diberikan oleh guru. Dengan mengerjakan sesuai waktunya, siswa akan terhindar dari penyesalan di kemudian hari, misalnya mendapatkan nilai yang buruk atau bahkan tidak mendapatkan nilai sama sekali.

### C. PEMBAHASAN

#### 1. Dampak Psikologis Prokrastinasi Akademik bagi Siswa SMA

Prokrastinasi akademik dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk siswa SMA. Rentang usia Siswa SMA adalah 15-18 tahun, yang berdasarkan taraf perkembangannya dikelompokkan sebagai remaja pertengahan. Masa remaja merupakan masa atau fase yang labil, moody, krisis identitas atau pencarian jati diri, yang mana kondisi tersebut mengakibatkan ketidakstabilan emosi.

Kata emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, berarti bergerak

menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman (2002) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran.

Bentuk emosi ada 2, yaitu berupa emosi positif atau negatif. Emosi positif merupakan emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif atau menyenangkan terhadap seseorang yang mengalaminya. Hill (dalam Syukur, 2011) mengatakan bahwa terdapat tujuh macam emosi yang masuk dalam emosi positif, di antaranya adalah hasrat, keyakinan, cinta, seks, harapan, romansa dan antusiasme. Adapun emosi negatif merupakan emosi cenderung menghasilkan perasaan susah dan tidak menyenangkan serta dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Emosi negatif menimbulkan permasalahan yang dapat mengganggu individu yang bersangkutan, atau juga berdampak pada orang lain dan masyarakat secara luas. Contoh emosi negatif adalah sedih, marah, takut, curiga, cemas, tersinggung, stres, prasangka, dan lain-lain.

Prokrastinasi akademik, sebagai sebuah perilaku memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif (*negative emotion*) bagi siswa. Roger dan Daniel (2008) menyebutkan emosi negatif akan menghasilkan perasaan

tidak menyenangkan seperti cemas. Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu, sebab pelakunya akan menghadapi deadline. Kondisi ini menjadi tekanan (*stresor*) yang menimbulkan stres (Tice dan Baumeister (1997). Chu dan Choi (2005) menjelaskan prokrastinasi berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis siswa seperti menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk. Emosi negatif berupa cemas dan stres dikhawatirkan menjadi penghambat siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Kecemasan (*anxiety*) adalah bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan yang wajar akan dapat memiliki nilai positif bagi seseorang, misalnya sebagai motivasi. Namun jika intensitasnya tinggi dan negatif maka akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Gustiari, 2010). Dengan kata lain, kecemasan menjadi abnormal jika tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, apabila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.

Gunarsa (2008) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan

pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut. Dengan demikian kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik disebut kecemasan akademik.

Cemas dapat ditimbulkan dari peristiwa sehari-hari yang dapat dialami seseorang. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti saat menghadapi tugas atau ujian-ujian akademik atau nonakademik, tekanan yang tinggi, atau saat berbicara di depan umum.

Sundari (2005) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Ia menyebutkan tentang beberapa gejala kecemasan yang bersifat fisik di antaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Pengerjaan tugas akademik di akhir batas akhir pengumpulan (*deadline*), sebagai konsekuensi prokrastinasi akademik, sebagaimana disebutkan Roger dan Daniel (2008) dapat memicu kecemasan tinggi siswa. Sama halnya ketika melihat teman-temannya menyelesaikan tugas sesuai durasi waktu yang diberikan guru.

Siswa yang prokrastinator, kecemasannya terjadi ketika berada dalam situasi evaluatif yaitu peningkatan kondisi fisiologis dan menganggap ada yang salah dengan dirinya, sehingga tanpa sadar mencela dirinya sendiri. Bentuk dari kecemasan ini adalah emosionalitas dan kekhawatiran. Pusing, mual, peningkatan denyut jantung, dan panik merupakan bentuk emosionalitas siswa. Sedangkan kekhawatiran siswa diketahui misalnya melalui perbandingan kinerja antara diri dengan teman-teman, khawatir berlebihan atas evaluasi, rendahnya percaya diri, merasa tidak siap untuk tes, kehilangan harga diri, sikap mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, dan lain-lain.

Emosi negatif lain yang timbul akibat prokrastinasi akademik adalah stres. Stres merupakan suatu kondisi dengan gangguan fisik dan psikologis yang terjadi dalam situasi tekanan ketika tidak mampu memenuhi keinginan atau menghadapi situasi tertentu (Naqvi, Khan, Kant & Khan, 2013). Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010), stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Adapun Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Stres yang disebabkan faktor akademik disebut stres akademik. Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah.

Stres disebabkan oleh stresor, atau faktor yang memicu terjadinya reaksi stres. *Academic stresor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya

belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, 2017).

Prokrastinasi akademik, sebagai perilaku memiliki pengaruh terhadap stres siswa. Menurut Sharma & Kaur (2011) prokrastinasi menyebabkan stres akademik. Saat siswa mengerjakan tugas-tugas akademik dan tidak menemukan kemampuan untuk menyelesaikan, di satu sisi tuntutan tugas akademik yang tinggi, siswa kemudian mengabaikan, mengulur atau menunda mengerjakannya. Kondisi inilah yang kemudian menyebabkan stres bagi siswa.

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik berupa:

- a. Pemikiran, adalah respon yang muncul dari pemikiran. Pada kondisi ini siswa akan mengalami gangguan seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.
- b. Perilaku (*behavioral*), adalah respon yang muncul dari perilaku. Pada kondisi ini siswa bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan, bahkan menggunakan obat-obatan dan alkohol, dan lain-lain.
- c. Reaksi tubuh atau fisik, berupa respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan

jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

- d. Perasaan (emosi) adalah respon yang muncul dari perasaan. Pada kondisi ini siswa mengalami gangguan seperti: cemas, mudah marah, murung, merasa diabaikan, dan merasa takut.
2. Regulasi Emosi sebagai Pencegahan Dampak Psikologis Prokrastinasi Akademik

Emosi-emosi negatif seperti cemas dan stres sebagai akibat perilaku prokrastinasi akademik, sebagaimana dijelaskan di atas merupakan sesuatu yang dipandang berbahaya, mengganggu, dan dapat menghambat tugas-tugas belajar siswa di sekolah. Maka perlu adanya penanganan agar gangguan-gangguan emosi negatif tersebut dapat dicegah, diantisipasi, atau dikurangi.

Dalam Islam, emosi negatif seperti rasa takut, gelisah dan khawatir, dan hati yang tidak tenang (dalam bentuk cemas dan stres) merupakan penyakit hati. Sebagai sebuah penyakit, kecemasan dan stres sudah seharusnya mendapatkan penanganan atau pengobatan seperti penyakit-penyakit lain. Dikhawatirkan, jika tidak segera diobati atau ditangani, akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya, dan dapat berakibat buruk bagi fisik atau psikis seseorang. Malas belajar, tidak hadir (masuk) sekolah atau membolos, mengabaikan dan menunda tugas-tugas yang diberikan oleh guru adalah efek negatif dari penyakit ini.

Cemas dan stres dalam agama Islam muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah swt. Padahal Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah swt. tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya*".

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa sebenarnya manusia tidak seharusnya cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah swt. memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing. Tentang beban, Al-Qur'an sudah menggunakan permisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Misalnya dalam Surat Al-Insyirah ayat 1-3: "*Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?*"

Ayat ini, dalam pemaparannya, telah menggunakan permisalan dari prinsip mekanika beban, di mana punggung merupakan daerah yang mendapatkan tenaga. Daerah yang mendapatkan tenaga, dalam prinsip mekanika beban disebut stres (Hasan, 2008). Dalam teori penilaian kognitif tentang stres, dijelaskan bahwa stres yang dialami seseorang timbul sebagai reaksi subyektif setelah

seseorang mengalami beban ketika melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari beban kejadian yang menegangkan, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya.

Siswa SMA merupakan remaja dengan taraf perkembangan kognitif dan emosi yang berbeda dengan anak-anak dan dewasa-lansia. Perkembangan aspek kognitif masa remaja menurut Piaget (dalam Yusuf, 2007) telah berada periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, secara remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir remaja berkembang sedemikian rupa sehingga memiliki alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya. Mereka sudah mampu memproses informasi, mengadaptasi, dan mengkonstruksi, pemikiran mereka sendiri. Remaja pada tahap ini juga sudah mampu mengintegrasikan pengalaman masa lalu dan sekarang untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan. Dengan kemampuan operasional formal ini, para remaja mampu mengadaptasikan diri dengan lingkungan sekitar mereka.

Adapun perkembangan pada aspek emosi, remaja masih labil emosinya. Mereka belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Dalam satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang, tetapi mereka tiba-tiba langsung bisa menjadi sedih atau marah. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. Saat berbuat, terkadang hanya menuruti ego dalam diri tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi.

Berkaitan dengan tugas-tugas akademik, jika remaja tidak mampu mengerjakan, akan cenderung untuk menggerutu atau mencela hingga kemudian melakukan penundaan (prokrastinasi) dengan berbagai macam alasan, yang terkadang tidak rasional. Jika sudah mendekati batas akhir (*deadline*) pengumpulan dan tugas-tugas tersebut belum terselesaikan, yang kemudian terjadi adalah perasaan cemas dan stres yang terlihat pada perilaku, emosi, pikiran dan juga fisik.

Emosi pada individu dapat dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal, yaitu berasal dari orang-orang yang berada di sekitar siswa. Tentang faktor internal, Surijah dan Tjundjing (2007) menyebutkan *emotional distress* (perasaan cemas) sebagai salah aspek psikis individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Cemas yang dialami siswa dapat menjadi alarm (tanda bahaya) yang kemudian menyebabkan ketegangan atau tekanan dalam diri siswa. Ketegangan yang dirasakan siswa, kemudian memaksanya menyelesaikan tugas yang dikerjakannya dengan lebih teliti untuk menghindari

rasa cemas. Apabila siswa tidak mampu meredakan ketegangan yang dialami, perasaan cemas akan terus membayangi yang berakibat pada ketidakterselesaian tugas atau menundanya (Albin, 2006).

Adanya emosi-emosi negatif berupa cemas dan stres jika tidak dikelola atau diatur dengan baik, dampaknya kepada siswa akan semakin besar yang kemudian fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik menjadi terganggu. Pada kondisi inilah diperlukan regulasi emosi. Menurut Revich dan Shatte (2002) regulasi emosi menjadikan siswa tetap tenang dan fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun berada di bawah tekanan akibat cemas atau stres. Dengan kata lain, regulasi emosi berperan dalam mengatur emosi pada saat menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari hambatan yang ada.

Regulasi emosi menurut Matsomoto (2006) adalah kemampuan individu dalam mengelola dan memodifikasi reaksi emosi yang bertujuan untuk mencari hasil yang telah ditargetkan. Menurut Kalat dan Shiota (2007), regulasi emosi merupakan strategi koping terhadap stres yang dialami seseorang, misalnya saat muncul tekanan penyelesaian tugas.

Kemampuan meregulasi emosi, berupa kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*), kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) menurut Gross dan Thomson (2007) akan mampu mengurangi, mengintensifkan, mempertahankan emosi individu sesuai tujuan dari individu

yang bersangkutan. Pada saat individu mengalami kecemasan atau stres, ia akan mencari sumber permasalahan dari cemas atau stres tersebut, lalu mencoba menelaah untuk memberikan penilaian ulang (modifikasi) yang lebih sesuai, untuk kemudian memilih strategi emosional yang tepat.

#### D. KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinasi akademik disebabkan adanya faktor faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu, meliputi faktor fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang, meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti kuantitas tugas yang menuntut penyelesaian segera atau bersamaan, kontrol atau pengawasan, dan pola pengasuhan orang tua.

Dalam agama Islam prokrastinasi akademik prokrastinasi termasuk perilaku tercela sebab dapat menghambat tugas-tugas belajar. Al-Qur'an mengingatkan manusia agar mampu menggunakan waktu dan kesempatan yang dengan dengan baik. Setelah selesai, diminta untuk segera mengerjakan pekerjaan lain. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu, manusia akan mengalami kerugian.

Prokrastinasi akademik, memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi

negatif (*negative emotion*) bagi siswa, seperti cemas dan stres. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik disebut kecemasan akademik. Kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik disebut kecemasan akademik.

Stres merupakan suatu kondisi dengan gangguan fisik dan psikologis yang terjadi dalam situasi tekanan ketika tidak mampu memenuhi keinginan atau menghadapi situasi tertentu. Stres disebabkan oleh stresor, atau faktor yang memicu terjadinya reaksi stres. *Academic stresor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan, dan lain-lain.

Emosi-emosi negatif akibat prokrastinasi akademik berupa cemas dan stres jika tidak dikelola atau diatur dengan baik, dampaknya kepada siswa akan semakin besar yang kemudian menyebabkan fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik menjadi terganggu. Pada kondisi inilah diperlukan regulasi emosi. Regulasi emosi menjadikan siswa tetap tenang dan fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun berada di bawah tekanan akibat cemas atau stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo (2004) *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri X Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi* . Vol 8. No1, 9-15.
- Albin, R.S. (2006). *Emosi Bagaimana mengenal, menerima dan mengembangkannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Binder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*. Ottawa: Carleton University.
- Candra, UJang. (2014) Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol 3 No 3 (2014): September 2014
- Chu, A.H.C., & Choi, J.N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Dahlan, Zaini dan Azharuddin Sahil (pent) (1999) *Al-Qur'an Karim dan Terjemahan Artinya, Diterjemahkan dari al-Qur'an*. Yoryakarta: UII Press.
- F.J. Monks, et. al., (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*, Yogyakarta: Gadjah Mada Unuversity Press.
- Ferrari, Joseph (1995). Self Handicapping by Procrastinator : Protecting Self-Esteem, Social Esteem, or Both?, *Journal Research in Personality*, Vol.25. No.2, Hal.245-261, <http://www.sciencedirect.com>.
- Ferrari, J.R. Johnson, j, L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufiron, M.N., & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruzz Media.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia.
- Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual Handbook of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfors Publication.
- Gunarsa, Singgih D. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunawinata, V.A.R., Nanik, Lasmono, H.K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23, 256-276.
- Hamalik, O (1983) *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito
- Hasan (2008) *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Grasindo.
- Hurlock, E. B, (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (edisi ke-5) (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.), Erlangga. (Karya asli diterbitkan tahun 1980), Jakarta: Erlangga.
- Ilyas, Muhammad dan Suryadi (2017) Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar

- Yogyakarta. *Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam* Edisi Juni 2017 Vol. 41 No. 1
- Kalat, JW & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. USA: Thomson Wadsworth.
- Kartono, Kartini (1995) *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Mulyono (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi*. Jogjakara : Arruz Media.
- Naqvi, H.S.M., Khan, M.A., Kant, A.Q. & Khan, S.N. (2013). Job Stress and Employees Productivity: Case of Azad Kashmir Public Health Sector. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 5(3), 525- 542.
- Olejnik, S.N., & Holschuh, J.P. (2007). *College rules! 2rd Edition How to Study Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books.
- Roger & Daniel S. (2008). *Keajaiban Emosi Manusia*. Yogyakarta: Think.
- Santrock, J, W. (2008). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Sharma, M. & Kaur, G. (2011). Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 122-127.
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self Regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Surijah, E.A dan Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22, 352-374.
- Suyono dan Hariyanto (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahhabuddin. (2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Syukur (2011) *Beragam Cara Terapi: Gangguan Emosi sehari-har* . DIVA Press. Yogyakarta
- Tice, D.M. & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Cost and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*. 8, 454-458.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22, 17-25.
- Tjundjing. S. (2006). Penyusunan dan Pengujian Model Prokrastinasi

Akademik Tugas Akhir Mata Kuliah Model Persamaan Struktural (Structural Equation Model) (*Desertasi Tidak Diterbitkan*) Program Doktor Psikologi Uiversitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Triyono (2014) Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA [http://eprints.ums.ac.id/31534/14/\\_%282%29\\_Naskah\\_publicasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/31534/14/_%282%29_Naskah_publicasi.pdf)

Wijaya, M.S & Widodo, P.B. (2013). Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7410/7170>

Winkel (1996) *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo

Yusuf, Syamsu. (2000). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zabidi, A (1997). *Hadis-Hadis Sahih*. Bandung: Mizan