



## **Mengatasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

**Rusmaini<sup>1</sup>, Gunartin<sup>2</sup>, Surasni<sup>3</sup>, Metha Lubis<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pamulang

[dosen02066@unpam.ac.id](mailto:dosen02066@unpam.ac.id)

### **ABSTRACT**

*During this pandemic, learning online and spending a lot of time at home. Getting used to being at home sometimes makes someone less enthusiastic about learning / teaching and doing school work.. The behavior of being late or delaying doing this task is like a culture in the community. The most dominant factor in postponement of doing assignments (academic procrastination) is laziness, while other factors in the formation of academic procrastination are inappropriate use of social media and mass media, inadequate facilities and supporting facilities and peer interaction. In completing tasks in the community, especially in the world of education, there are still many behaviors that are not on time, or postpone doing assignments so that they do not submit assigned tasks at the specified time. The counseling that will be carried out to teachers of SMP PGRI 363 Pondok Petir is intended to share knowledge and knowledge by sharing information to overcome the problems of factors that affect academic procrastination in order to respect time and do assignments on time for the good of the future for children's learning. and a job as a teacher during pandemic times.*

**Keywords:** *Affecting Factors; Resolve; Academic Procrastination*

### **ABTRAK**

Dimasa pandemi ini pembelajaran secara daring dan banyak menghabiskan waktu dirumah. Dengan membiasakan diri dirumah terkadang membuat seseorang kurang bersemangat untuk belajar/mengajar dan mengerjakan tugas sekolah. Perilaku terlambat atau menunda mengerjakan tugas ini seperti sudah membudaya di kalangan masyarakat. Faktor yang paling dominan dalam penundaan mengerjakan tugas (prokrastinasi akademik) adalah malas sedangkan faktor lainnya dalam pembentukan prokrastinasi akademik adalah penggunaan media sosial dan media massa yang tidak tepat, sarana dan prasarana serta fasilitas penunjang yang kurang memadai dan pergaulan teman sebaya. Dalam menyelesaikan tugas-tugas di kalangan masyarakat terutama dunia pendidikan masih banyak perilaku yang tidak tepat waktu, atau menunda mengerjakan tugas sehingga tidak menyerahkan tugas yang diberikan pada waktu yang telah ditentukan. Penyuluhan yang akan dilaksanakan pada guru SMP PGRI 363 Pondok Petir ini dimaksudkan untuk berbagi pengetahuan dan keilmuan dengan saling *sharing* dalam memberikan informasi untuk mengatasi masalah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik agar bisa menghargai waktu dan mengerjakan tugas tepat waktu demi kebaikan masa depan terhadap pembelajaran anak dan pekerjaan sebagai seorang guru selama masa pandemi.

**Kata kunci:** Faktor Mempengaruhi; Mengatasi; Prokrastinasi Akademik

## PENDAHULUAN

Dimasa pandemi ini pembelajaran secara daring dan banyak menghabiskan waktu dirumah. Dengan membiasakan diri dirumah terkadang membuat anak kurang bersemangat untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas tentunya dapat menyebabkan pekerjaan menjadi semakin banyak. Perilaku terlambat atau menunda mengerjakan tugas ini seperti sudah membudaya di kalangan masyarakat.

Dalam menyelesaikan tugas-tugas di kalangan masyarakat terutama dunia pendidikan masih banyak perilaku yang tidak tepat waktu, atau menunda mengerjakan tugas sehingga tidak menyerahkan tugas yang diberikan pada waktu yang telah ditentukan. Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas sekolah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi akademik, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan kelas (Jansen, 2015).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah terbesar dalam dunia pendidikan. Sekarang prokrastinasi akademik merupakan penyakit modern (*modern malady*). Penelitian yang dilakukan Van Wyk pada tahun 2002 menemukan bahwa sebanyak 60% dari populasi mengalami prokrastinasi akademik dan sebanyak 6% dari populasi sering mengalami prokrastinasi akademik. Pada awal revolusi industri, (Van Wyk, 2004) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik telah menjadi kebiasaan yang mengakar dalam masyarakat. Sebagai respon terhadap persoalan tersebut, sampai-sampai Philip Stanhope (Van Wyk, 2004) mengemukakan '*no idleness, no laziness, no procrastination; never put off till tomorrow what you can do today*'. Begitu juga, Jhon Lyly pada tahun 1579 menulis novel yang berjudul '*Eupheus*' yang di dalamnya ditemukan ungkapan '*nothing so perilous as procrastination*'.

Ungkapan tersebut bisa diartikan bahwa prokrastinasi akademik akan berdampak sangat buruk. Dalam proses pembelajaran, belajar merupakan tugas utama seorang anak, dan mengajar merupakan tugas utama seorang guru, namun penundaan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas-tugas perguruan tinggi tentunya disebabkan oleh berbagai macam faktor. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor-faktor internal seperti

kemampuan intelegensi, kesehatan fisik dan psikis, motivasi dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal seperti keasikan membuka media sosial, faktor status sosial ekonomi, sarana dan prasarana, pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan dari pihak perguruan tinggi, pengelolaan waktu belajar yang kurang baik dan sebagainya.

Di bidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi Menurut Ferrari (2015), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain lain).

Prokrastinasi akademik yang terjadi oleh guru disekolah dapat menjadi salah satu penghambat perkembangan siswa dalam meraih prestasi yang lebih baik. Jika keadaan ini tidak dapat segera dibenahi, pada akhirnya akan merugikan guru, siswa dan pihak sekolah itu sendiri. Guru menjadi kurang kompetitif dalam persaingan sumber daya yang berkualitas, yang akan digunakan sebagai bekal kehidupan di masa depan siswa.

Ghufron & Rini (2010:153) menyimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain:

- (1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.
- (2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada ciri, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- (3) Prokrastinasi sebagai suatu ciri kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan ciri yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

SMP PGRI 363 Pondok Petir merupakan Yayasan Swasta yang telah bekerja sama dengan Pendidikan Ekonomi Universitas Pamulang baik dalam bidang pendidikan

(PPL) maupun pada bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Sekolah ini juga bersifat fleksibel dan serta terbuka dalam berbagi informasi dan ilmu pengetahuan. Dari hasil observasi yang dilakukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik guru dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah diantaranya ialah: (1) Lupa; (2) Malas; (3) Tidak mengerti; (4) Lelah pulang sekolah; (5) Asyik main HP; (6) Menyelesaikan pekerjaan rumah; (7) *Moody*; (8) Waktu pengumpulan masih lama; (9) Kondisi kesehatan yang kurang fit; (10) Sarana dan prasarana serta fasilitas penunjang yang kurang memadai; (11) *Perfeksionis*; (12) Tidak percaya kemampuan sendiri.

Prokrastinasi yang tinggi dapat menjadi salah satu penghambat perkembangan dalam meraih prestasi yang lebih baik. Jika keadaan ini tidak dapat segera dibenahi, pada akhirnya akan merugikan diri sendiri. Seseorang menjadi kurang kompetitif dalam persaingan sumber daya yang berkualitas, yang akan digunakan sebagai bekal kehidupan di masa depan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusmaini (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan berdampak semakin rendah pula prestasi kerja seseorang, begitu juga sebaliknya apabila tingkat prokrastinasi akademik rendah dalam mempengaruhi maka prestasi kerja juga akan tinggi. Dengan demikian prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap kualitas kerja.

Penyuluhan yang akan dilaksanakan pada guru SMP PGRI 363 Pondok Petir ini dimaksudkan untuk berbagi pengetahuan dan keilmuan dengan saling *sharing* dalam memberikan informasi untuk memecahkan masalah terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik agar bisa menghargai waktu dan mengerjakan tugas tepat waktu demi kebaikan masa depan terhadap pembelajaran anak selama masa pandemi.

Sebagai akademisi dan bagian dari masyarakat yang mempunyai kewajiban untuk melakukan tridharma Perguruan Tinggi, maka pendidik juga mempunyai kewajiban untuk menjadikan tunas bangsa tersebut menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan kompeten untuk menghadapi segala kemungkinan di masa yang akan datang. Pendidikan yang paling efektif dapat dilakukan jika semua pekerjaan dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin tanpa harus menunda-nunda pekerjaan terutama pekerjaan sekolah

Pada kesempatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami tim dosen dan mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi berdasarkan latar belakang di atas, bermaksud akan memberikan penyuluhan dengan Judul “Pemecahan Masalah Pada Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik (Pada SMP PGRI 363 Pondok Petir)”.

Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memecahkan adanya pembentukan prokrastinasi akademi seperti: rasa malas, ketakutan, penggunaan media sosial dan media massa yang tidak tepat, sarana dan prasarana serta fasilitas penunjang yang kurang memadai dan pergaulan teman sebaya. Sedangkan manfaat dari kegiatan ini baik langsung maupun tidak langsung bagi guru-guru SMP PGRI 363 Pondok Petir diantaranya dapat meningkatkan keterampilan dan kreatifitas guru dalam merancang, membuat dan menggunakan waktu seefektif dan semaksimal mungkin, sehingga guru-guru tidak lagi melakukan tindakan *prokrastinasi* (menunda-nunda) pekerjaan terutama pekerjaan akademik di sekolah.

## **METODE**

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ialah Penyuluhan yang akan dilaksanakan pada guru SMP PGRI 363 Pondok Petir dengan maksud untuk berbagi pengetahuan dan keilmuan dengan saling sharing dalam memberikan informasi untuk memecahkan masalah terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik agar bisa menghargai waktu dan mengerjakan tugas tepat waktu demi kebaikan masa depan terhadap pembelajaran anak selama masa pandemi.

1. Persiapan pelaksanaan PKM Pengabdian kepada Masyarakat. Melakukan survei dan wawancara kepada beberapa guru dan beberapa guru di SMP PGRI 363 Pondok Petir serta menyiapkan alat dan bahan untuk sosialisasi. Persiapan dimulai dari : 1) Mengantar surat Permohonan Pengabdian kepada Masyarakat kepada mitra yaitu SMP PGRI 363 Pondok Petir Tangerang Selatan; 2) Menerima surat balasan mengenai ketersediaan mitra pengabdian (SMP PGRI 363 Pondok Petir Tangerang Selatan); 3) Mencari permasalahan-persamasalahan yang terjadi di SMP PGRI 363 Pondok Petir Tangerang Selatan khususnya di jurusan akuntansi; 4) Merancang data-data yang akut mengenai permasalahan-persamasalahan yang terjadi di SMP PGRI 363 Pondok Petir Tangerang Selatan; 5) Memberikan alternatif solusi dari

permasalahan-persmasalahan yang terjadi di SMP PGRI 363 Pondok Petir Tangerang Selatan

2. Sosialisasi dan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Pemecahan Masalah Pada Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik (Pada SMP PGRI 363 Pondok Petir) Memberikan penjelasan dan informasi kepada masyarakat, tentang apa saja faktor-faktor yang membentuk prokrastinasi akademik anak serta cara pemecahan masalahnya
3. Pemantauan pelaksanaan PKM Pengabdian kepada Masyarakat. Pemantauan kinerja dari Tim PKM Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama 3 hari. Selama 3 hari tersebut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui 3 tahapan hal ini bertujuan untuk mencari solusi dalam pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik
4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menyempurnakan hasil pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik telah dilaksanakan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat.

5. Penyusunan Laporan Laporan disusun setelah pelaksanaan seluruh program selesai dilaksanakan. Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program Mitra Pengabdian yaitu SMP PGRI 363 Pondok Petir turut berpartisipasi dalam pengabdian ini, partisipasi yang dilakukan oleh mitra pengabdian berupa pemberian kontribusi dalam melaksanakan pengabdian, ikut serta dalam menyiapkan bahan pengabdian serta memberikan bahan materi-materi serta data-data yang diperlukan dalam melaksanakan pengabdian.

Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini tentu saja adalah para guru di SMP PGRI 363 Pondok Petir. Khalayak sasaran diutamakan guru-guru yang memiliki program penyuluhan dan sosialisasi. Pelaksanaan Pengabdian ini tentu saja melibatkan beberapa pihak. Para guru SMP PGRI 363 Pondok Petir ini memiliki guru-guru dapat memberikan ilmu dan pembelajaran yang berkualitas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun hasil dan pembahasan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ialah berdasarkan hasil wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan

berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut: (1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi serta solusi pemecahan masalahnya; (2) Keterampilan guru-guru SMP PGRI 363 Pondok Petir dalam manajemen waktu menjadi lebih baik.

Realisasi Pemecahan Masalah Pengabdian Kepada Masyarakat ini Permasalahan yang ditemukan berdasarkan survei di SMP PGRI 363 Pondok Petir pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) ialah adanya keinginan dalam menunda-nunda pekerjaan (*procrastination*). Dalam kegiatannya banyak faktor yang membentuk prokrastinasi. Faktor yang paling dominan dalam pembentukan prokrastinasi akademik adalah malas sedangkan faktor lainnya dalam pembentukan prokrastinasi akademik anak adalah Moody dan pergaulan teman sebaya. Menurut Bernard (Fauziah:2015) mengemukakan alasan melakukan prokrastinasi akademik yaitu memilih kegiatan yang menyenangkan, tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit, tidak tahu mengerjakan tugas dari mana, dan ketidakmampuan mengatur waktu.

Adapun kerangka pemecahan masalah dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat yaitu: *Kasus Pertama*, Adanya rasa malas yang dialami oleh guru untuk melakukan pekerjaan sekolah. Komponen perilaku prokrastinasi akademik diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Penundaan karena malas, menganggap tugas adalah hal yang sulit sehingga lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan. Banyak waktu yang terbuang sia-sia, yang akhirnya tidak bisa menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan. Hasil akhirnya adalah nilai mata pelajaran tidak tuntas hanya karena belum menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa ini dapat digolongkan kepada *disfunctional procrastination*. *Kasus Kedua*, Asik Main HP, penggunaan media sosial dan media massa yang tidak tepat, Penggunaan media sosial dan media massa yang tidak tepat ini membuat seseorang terlena akan waktu sehingga menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk bermain hp, solusinya diberikan sosialisasi tentang pemanfaatan media sosial dalam media pembelajaran. Menurut Hampton, Amber E. (2015) bahwa seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau

buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, bermain *handphone*, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

*Kasus Ketiga*, Moody. Moody merupakan salah satu faktor penentu prokrastinasi akademik mereka terhadap prestasi belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gufron (2011) Mahasiswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. *Kasus Keempat*, Pergaulan teman sebaya. teman sebaya merupakan salah satu faktor penentu prokrastinasi akademik mereka terhadap prestasi belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Carol dan Noore dalam Suryana (2010) faktor model peran, lingkungan keluarga dan teman sebaya termasuk kedalam kelompok faktor lingkungan yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu seperti Rusmaini (2019) yang mengatakan bahwa Faktor-faktor penentu prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi prestasi belajar, dilanjutkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2010) melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahamasiswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan. Dilanjutkan oleh Janssen (2015). Melakukan penelitian prokrastinasi akademik pada mahasiswa Perguruan Tinggi dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian menemukan mahasiswa laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi dibanding mahasiswa perempuan, dan tidak ada hubungan signifikan antara prokrastinasi dengan prestasi akademik.

Sebagai seorang guru yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi seseorang menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu

yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan.

Keberhasilan pembelajaran di sekolah dapat diukur dari kinerja guru dan siswa selama proses kegiatan belajar mengajar. Dengan kinerja guru dan siswa yang baik maka akan menghasilkan prestasi belajar yang baik sehingga perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar (Sobur, 2019). Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang standar.

Faktor pendukung dan faktor penghambat beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Sedangkan faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu lokakarya serta masih minimnya jumlah peserta atau guru-guru yang mengikut kegiatan lokakarya pengabdian kepada masyarakat dikarenakan keadaan pandemi covid-19.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan dan pemahaman guru mengenai solusi permasalahan prokrastinasi menjadi meningkat sehingga guru dapat bekerja lebih baik tanpa menunda-nunda pekerjaan

2. Keterampilan guru-guru SMP PGRI 363 Pondok Petir dalam manajemen waktu menjadi lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Carol, W., Carol, T. (2010) Psikologi Edisi Sembilan. Jakarta : Erlangga
- Fauziah, Irianton. (2010). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsierdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma
- Ferrari, R. Joseph., et.al. (2015). Procrastination and task avoidance : Theory, research and treatment. New York : Springer Science Buisness Media
- Gufron, Nur dan Risnawita, Rini. (2012). Gaya Belajar Kajian Teoretik. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hampton, Amber E. (2005). "Locus of Control and Procrastination". Journal Epistimis. Vol.6, No.14, 2015 Hal 3-5.
- Jansen, Amber E. (2015). "Locus of Control and Procrastination". Journal Epistimis. Vol.6, No.14, 2015 Hal 3-5.
- Rusmaini, Purwati Yuni Rahayu (2019). Analisis Faktor-Faktor Penentu Prokrastinasi Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. PEKOBIS Jurnal Pendidikan, Ekonomi dan Bisnis. Vol X No X Bulan 2019.
- Sobur, A. (2006). Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia
- Syah,Muhibbin. (2012). Psikologi Belajar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Van Wyk, Westervelt, P., D. B. Trowbridge, L.G. Epstein, B. M. Blumberg, Y.Li, B.H. Hahn,G. M. Shaw, R.W. Price, and L. Ratner. (2009). Macrophage Tropism Determinants of Human Immunodeficiency Virus Type 1 In Vivo. J. Vol. 66(4) : 2577-258.