

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GADGET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Fithri Muflihah. Afifatus Sholihah

Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu

*fithri.muflihahfs@gmail.com, sholihahafifatus@gmail.com*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 kota Bengkulu. Sampel penelitian berjumlah 106 orang siswa yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecanduan *gadget* dan kuesioner prokrastinasi akademik. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik dibuktikan dari  $r_{xy}$  sebesar 0,715 pada taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Jadi semakin rendah kecanduan *gadget* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin tinggi kecanduan *gadget*nya maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

**Kata kunci:** kecanduan *gadget*, prokrastinasi akademik

## CORRELATION BETWEEN ADDICTED GADGETS AND ACADEMIC PROCRASTINATION

### Abstract

*This research aimed to describe the correlation between addicted gadgets and academic procrastination of class Ten Tata Busana at SMK negeri 3 Kota Bengkulu The sample of this research was 106 students, taken by conducting random sampling technique. Questionnaire of addicted gadgets and academic procrastination was used in this research as the instrument. The data were analyzed by using correlation of persons product moment. The result showed that there was significant correlation between addicted gadgets with academic procrastination,  $r_{xy}=0,715$  at the level of significant 0,000 ( $p < 0,05$ ). This revealed that there was significant correlation between addicted gadgets and academic procrastination towards students. It meant the lower addicted gadgets the lower academic procrastination, conversely the higher addicted gadget, the higher academic procrastination.*

**Key Word:** *addicted gadgets, academic procrastination*

### Pendahuluan

Memasuki era teknologi dan globalisasi, manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat

penting, namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban adalah salah satu ketidaksiapan yang masih terjadi sekarang.

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan, menghindari tugas yang disebabkan oleh perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas (Ghufron 2014: 149-150). Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi di dalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya lebih memilih mengerjakan aktivitas-aktivitas yang kurang berguna dan menyenangkan untuk menghindari kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan lainnya yang berkaitan dengan pengerjaan tugas akademik (Rizki, 2009: 11).

Fenomena prokrastinasi ini sudah menjadi masalah umum dikalangan pelajar, sebagaimana ditemukan dari penelitian Wijaya (2013: 6) dengan judul: “Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati” bahwa dari sampel penelitian sejumlah 68 siswa didapatkan 8 siswa (11,76%) termasuk dalam kategori prokrastinasi rendah, 14 siswa (20,59%) termasuk dalam kategori prokrastinasi sedang, dan 46 siswa (67,65%) termasuk dalam kategori prokrastinasi tinggi. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Wibowo (2014: 43) dengan judul: “Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi

Akademik siswa di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu” menunjukkan bahwa sejumlah (92,2%) sampel yang diteliti melakukan prokrastinasi akademik dengan taraf tinggi hingga sangat tinggi dan (7,8%) lainnya tergolong ke dalam prokrastinasi akademik dengan taraf rendah.

Hasil observasi yang dilakukan di sekolah SMKN 3 Kota terjadi tindak prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh sebagian siswa. Siswa kurang menaati jadwal belajar dengan tepat waktu, siswa disekolah membawa *handphone* yang banyak mereka gunakan saat jam istirahat, siswa sibuk dengan banyak kegiatan lain sehingga siswa kurang memahami tugas yang diberikan oleh guru, ada sebagian siswa yang malas mengerjakan tugas dan menunggu batas akhir pengumpulan tugas. Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa orang siswa SMKN 3 Kota Bengkulu, beberapa siswa memberikan alasan mereka melakukan penundaan tugas, alasannya siswa lebih memilih bermain *game* dan bermain *handphone* dari pada mengerjakan tugas, disaat istirahat disekolah juga banyak digunakan untuk bermain *gadget*, saat mengerjakan tugas dirumah siswa juga bermain *gadget* karena siswa menganggap tugas-tugas mata pelajaran tersebut sulit untuk diselesaikan sehingga mereka menunda-nunda mengerjakannya dan

mereka mencari sesuatu yang lebih menyenangkan untuk mengembalikan suasana hati yang tidak bagus karena tugas tersebut.

Pentingnya penelitian ini dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling agar dapat memberikan pemahaman tentang prokrastinasi akademik dan kecanduan *gadget* salah satu faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tergugah untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu”.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasi. Teknik korelasi adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan sejumlah data untuk mengetahui serta menentukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih guna mengukur seberapa besarnya tingkat hubungan kedua variabel yang diukur tersebut (Darmadi, 2014: 206).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu dengan jumlah kelas X Tata Busana sebanyak 4 kelas dan jumlah

seluruh populasi pada penelitian ini adalah 144 siswa. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling* merupakan sampel yang digunakan secara acak. Sampel penelitian Pada penelitian ini sampel penelitian berjumlah 106 orang yang diambil secara acak dari setiap kelas dalam proporsi tertentu yang berasal dari seluruh kelas X Tata Busana. Dalam hal ini peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampelnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket kecanduan *gadget* dan prokrastinasi akademik dengan model Skala Likert yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 kota Bengkulu.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16 *for windows*. Langkah awal adalah menguji validitas butir kuesioner dengan melakukan uji coba kuesioner ke sejumlah responden sampel uji coba yang diduga mempunyai ciri-ciri mirip dengan responden sampel penelitian. Penelitian ini bersifat kuantitatif validitas datanya menggunakan statistik dengan rumus korelasi dari Karl Pearson, peneliti

menggunakan rumus korelasi Karl Pearson karena data yang diteliti bersifat kontinu.

Uji reliabilitas pada butir kuesioner kecanduan *gadget* dan prokrastinasi akademik ini menggunakan *reliability analysis scale (Cronbach's alpha)* dengan bantuan program komputer *software Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 16 *for windows*. Peneliti menggunakan *reliability analysis scale (Cronbach's alpha)* karena rumus *Cronbach's alpha* lebih cocok digunakan pada kuesioner dengan skor jawaban dalam bentuk gradasi, seperti skala Likert yang menggunakan skor 1, 2, 3, 4. Dari hasil reliabilitas kecanduan *gadget* menunjukkan bahwa *Alpha Cronbach* sebesar 0,949 yang berarti memiliki *Alpha Cronbach*  $> 0,8$  maka data kecanduan *gadget* memiliki reliabilitas baik. Begitu juga dengan reliabilitas prokrastinasi akademik *Alpha Cronbach* sebesar 0,972 yang berarti memiliki *Alpha Cronbach*  $> 0,8$  maka data prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas baik.

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan *software SPSS* versi 16 *for windows*, dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* (Sarjono 2013: 53). Hasil perhitungan uji normalitas menggunakan *SPSS* diperoleh bahwa nilai signifikansi variabel kecanduan *gadget* sebesar 0,553

dengan  $p > 0,05$  sedangkan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,304 dengan  $p > 0,05$ . Hasil Uji Linieritas diperoleh bahwa nilai *F* linier sebesar 125.866 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti hubungan antara variabel kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik adalah linier. Berdasarkan hasil uji data, data berdistribusi normal, serta linier, maka memenuhi syarat untuk uji hipotesis menggunakan korelasi *Product Moment*.

Uji hipotesis ini dilakukan dengan bantuan *software Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 16, dengan uji korelasi Pearson. Hasil yang diperoleh bahwa koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) dari kecanduan *gadget* dan prokrastinasi akademik sebesar 0,715. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik karena nilai koefisien korelasinya yang mendekati 1. Tingkat signifikasinya sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ). Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, yang berarti  $H_a$  diterima. Artinya semakin tinggi kecanduan *gadget* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kecanduan *gadget* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

## **Hasil dan Pembahasan**

Untuk melakukan pengujian analisis data, peneliti terlebih dahulu mengkategorisasikan kedua variabel. Kategori gambaran tentang kecanduan *gadget* berdasarkan kuesioner kecanduan *gadget* dengan skor minimum sebesar 41, skor maximum sebesar 164, selanjutnya skor-skor di kategorisasikan ke dalam tiga kategori kecanduan *gadget*, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

**Tabel 1**  
**Kategorisasi Data Kecanduan *Gadget***

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	(%)
Rendah	41-81	3	2,83%
Sedang	82-122	65	61,32%
Tinggi	123-164	38	35,85%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki kecanduan *gadget* rendah sebanyak 3 orang (2,83%), subjek yang memiliki kecanduan *gadget* sedang sebanyak 65 orang (61,32%), dan subjek yang memiliki kecanduan *gadget* tinggi sebanyak 38 orang (35,85%).

Kategori gambaran tentang kecanduan *gadget* berdasarkan kuesioner prokrastinasi akademik yang terdiri atas 30 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4 diperoleh rentang nilai minium adalah 30 dan maksimumnya 120, selanjutnya skor-skor di

kategorisasikan ke dalam tiga kategori prokrastinasi akademik, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Data prokrastinasi Akademik**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	(%)
Rendah	30-59	3	2,83%
Sedang	60-89	74	69,81%
Tinggi	90-120	29	27,35%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki prokrastinasi akademik rendah sebanyak 3 orang (2,83%), subjek yang memiliki prokrastinasi akademik sedang sebanyak 74 orang (69,81%), dan subjek yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 29 orang (27,36%).

Berdasarkan hasil analisis dan kategorisasi data pada variabel kecanduan *gadget* siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, tingkat kecanduan *gadget* bervariasi. Ada yang tergolong tinggi, sedang dan rendah. Namun, secara keseluruhan paling banyak tingkat kecanduan *gadget* siswa berada pada kategori sedang. Adanya variasi kategori kecanduan *gadget* pada siswa dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik siswa yang juga bervariasi.

Kecenderungan variasi dalam kategorisasi dapat juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri siswa itu sendiri, di antaranya prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah dapat mengendalikan diri dan bertahan dalam menghadapi suatu keadaan yang tidak menyenangkan bagi dirinya sehingga mampu mencurahkan segala kekuatannya sehingga tidak melakukan tindakan kecanduan *gadget*. Sebaliknya, jika kecanduan *gadget* yang dimiliki tersebut tinggi, maka siswa cenderung melakukan tindakan prokrastinasi akademik sehingga terjadilah prokrastinasi akademik (Brown dalam Rafi, 2012: 15). Hasil Penelitian menunjukkan prokrastinasi akademik di sekolah SMK Negeri 3 Kota Bengkulu tergolong sedang. Hal ini menunjukkan kecanduan *gadget* yang dimiliki siswa cenderung sedang sehingga tidak banyak melakukan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kecanduan *gadget* siswa semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah kecanduan *gadget* semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kategori tingkat kecanduan *gadget* yang berbeda-beda ini tergantung dengan aspek -aspeknya. Menurut Brown (dalam Rafi, 2012: 30), menyatakan ada enam aspek kecanduan, di antaranya: a) Saliensi adalah saat aktivitas tertentu menjadi

kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikiran mereka, perasaan dan perilaku. Misalnya saat seseorang menganggap bermain *gadget* menjadi kegiatan yang penting bagi dirinya dan telah mendominasi pemikiran tersebut. b) Euforia adalah perasaan nyaman atau senang yang berlebihan yang di timbulkan karena suatu aktivitas tertentu. Misalnya saat seseorang merasa nyaman dengan bermain *gadget*, sehingga menimbulkan perasaan senang yang berlebihan hanya dengan bermain *gadget*. c) Toleransi adalah proses di mana meningkatnya jumlah aktivitas tertentu, dan seseorang lebih banyak menghabiskan waktu terhadap hal-hal yang menjadi candu bagi mereka. Misalnya, seseorang yang bermain *gadget* secara bertahap meningkatkan waktu mereka dalam bermain *gadget* untuk mengalami efek euforia yang pada awalnya diperoleh dengan waktu yang sebentar. d) Gejala penarikan adalah keadaan perasaan tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi bila aktivitas tertentu dihentikan atau tiba-tiba berkurang, seperti, gemetar, kemurungan, mudah tersinggung, dan lain sebagainya. e) Konflik mengacu pada pecandu dan orang-orang di sekitar mereka (konflik interpersonal) atau dari dalam individu itu sendiri yang peduli dengan aktivitas

tertentu. Pilihan kesenangan dan bantuan jangka pendek yang terus berlanjut mengarah pada mengabaikan konsekuensi buruk dan jangka panjang kerusakan yang pada gilirannya meningkatkan kebutuhan nyata akan aktivitas adiktif sebagai strategi penanggulangan. f) Kambuh dan pemulihan adalah kecenderungan untuk melakukan pengulangan pola tingkah laku awal bermain *gadget* berlebihan atau bahkan menjadi lebih parah dari sebelumnya, dan bahkan untuk pemulihannya dapat pulih dengan waktu yang lama selama bertahun-tahun dan dikontrol.

Berdasarkan hasil analisis dan kategorisasi data pada variabel prokrastinasi akademik siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, tingkat prokrastinasi akademik bervariasi. Ada yang tergolong tinggi, sedang dan rendah. Namun, secara keseluruhan paling banyak tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang. Adanya variasi kategori prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik siswa yang juga bervariasi. Variasi pada tingkat prokrastinasi akademik siswa tersebut karena oleh kemampuan diri setiap individu yang berbeda. Setiap individu memiliki prokrastinasi akademik yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan dirinya. Siswa yang kecanduan *gadget*

rendah cenderung tidak melakukan tindakan prokrastinasi akademik, sebaliknya siswa yang kecanduan *gadget* tinggi, cenderung melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2010: 12) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi dan siswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang rendah. Siswa yang memiliki kecanduan *gadget* yang tinggi secara umum akan tinggi dalam melakukan tindakan prokrastinasi akademik, sedangkan siswa yang memiliki kecanduan *gadget*nya rendah, cenderung rendah dalam melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menunjukkan kecanduan *gadget* yang dimiliki siswa tergolong sedang, sehingga siswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik tergolong sedang juga. Semakin tinggi kecanduan *gadget* siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kecanduan *gadget* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Hasil pengujian hipotesis penelitian diperoleh hasil bahwa kecanduan *gadget* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang

memiliki kecanduan *gadget* rendah maka cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik dan seseorang yang memiliki kecanduan *gadget* tinggi maka menunjukkan prokrastinasi akademik tinggi. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Wyk (2004: 44) yang menyatakan bahwa salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya kontrol diri dalam bermain *gadget*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kecanduan *gadget* yang dimilikinya. Hal ini didasari oleh hasil temuan penelitian yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kecanduan *gadget* dan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasinya mendekati 1, yaitu 0,715. Jika dilihat dari nilai  $R^2$ , kecanduan *gadget* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 71,5% dan 29,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya faktor kecanduan *gadget* tergolong tinggi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan jawaban kuesioner kecanduan *gadget* maupun prokrastinasi akademik yang telah diisi oleh siswa dan

hasilnya dilaporkan bahwa jika skor kuesioner prokrastinasi akademik rendah, maka skor kuesioner kecanduan *gadget* rendah. Jika skor kuesioner prokrastinasi akademik tinggi maka skor kecanduan *gadget* tinggi. Seperti hasil kuesioner yang telah diisi oleh salah satu siswa dengan inisial YAP yang menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik tergolong tinggi, sedangkan skor kecanduan *gadget* tergolong tinggi. Selain itu hasil kuesioner siswa dengan inisial IS, menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik rendah dan skor kecanduan *gadget* rendah.

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan aspek- aspek kecanduan *gadget*, yaitu: saliansi, euforia, toleransi, gejala penarikan, konflik, kambuh dan pemulihan (Brown dalam Rafi, 2012: 30), sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang dengan berkurangnya kecanduan *gadget* yang dimiliki seorang individu.

Hal ini didukung hasil penelitian Wibowo (2014: 11) yang melaporkan bahwa tindakan prokrastinasi akademik berkorelasi dengan motivasi berprestasi artinya semakin tinggi tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan, semakin rendah motivasi berprestasi seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tindakan prokrastinasi

akademik semakin tinggi motivasi berprestasinya. Tingginya tindakan prokrastinasi akademik tidak lepas dari kontrol diri untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyari (2012: 18) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kontrol diri semakin rendah prokrastinasi akademik, selanjutnya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi kecanduan *gadget* siswa, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Demikian sebaliknya, semakin rendah kecanduan *gadget* siswa, maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat kecanduan *gadget* siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu tergolong sedang, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi

akademik siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Artinya, semakin tinggi kecanduan *gadget* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan *gadget* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama disarankan untuk memperhatikan variabel lain yang diduga turut berperan dan mempengaruhi prokrastinasi akademik. Jika peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam, dapat dilakukan dengan metode kualitatif melalui pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan dan konseling antara lain, layanan Informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.

### **Daftar Pustaka**

- Darmadi, H. (2014). *Metode penelitian pendidikan dan sosial*. Bandung: Alfabeta
- Ghufron. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Junaidi, M. (2010). "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya".*Skripsi*.
- Rafi, A . (2012). "Hubungan antara Kecanduan *Gadget*dengan Pola Asuh Orangtua Pada Siswa SMP Negeri 4Semarang.

- Skripsi* Universitas Diponegoro Semarang.
- Rizki, S. (2009). "Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". *Skripsi*.
- Wibowo, D. E. (2014). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik siswa di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu*. (*Skripsi* tidak dipublikasikan). Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Bengkulu, Bengkulu.
- Widyari, H. (2012). "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP". *Jurnal Universitas Psikologi Gunadarma*.
- Wijaya, T. (2013). "Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati". *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Wyk, V. L. (2004). "The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of The High School Teacher". *Thesis*. University of Pretoria.