

TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah)

Arina Salsabiela, Bayti Atieq, Annisa Amalia H, Anissa Nurwakhid U,
Nanda Nurullah Q, Hazhira Qudsyi
Email: 16320175@students.uui.ac.id
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Abstract

Junior high school students tend to do academic procrastination, which is behavior that tend to procrastinate to do things related to academic task. To overcome this problem, motivational training is designed to decrease academic procrastination in junior high school students. The subjects of this study were 10 students of male and 10 students of female MTs in Islamic Boarding School X Yogyakarta who were given training in the form of motivational training by using one group pretest-posttest design. The result of the research shows that the value obtained sig = 0,356 ($p > 0,05$) meaning that there is no influence of motivation training to decrease student academic procrastination of MTs in Pondok Pesantren X Yogyakarta, so the null hypothesis is failed to be rejected.

Keywords: Islamic Boarding School, Procrastination, Student of MTs, Training Motivation.

Abstrak

Siswa MTs di Pondok Pesantren cenderung melakukan prokrastinasi akademik yaitu perilaku yang cenderung menunda-nunda untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan tugas akademik. Untuk mengatasi hal tersebut maka training motivasi dirancang untuk dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dan siswi MTs. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa dan 10 siswi MTs usia 13-15 tahun yang belajar di Pondok Pesantren X Yogyakarta yang diberi pelatihan berupa training motivasi dengan menggunakan desain pretest-posttest control group design. Hasil uji hipotesis dengan teknik Anava Mixed Design penelitian menunjukkan nilai $p=0,356$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh Training Motivasi terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa MTs di Pondok Pesantren X, sehingga hipotesis nihil gagal ditolak.

Kata kunci: Pondok Pesantren, Prokrastinasi, Siswa MTs, Training Motivasi

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membangun generasi bangsa yang berkualitas. Pendidikan memberikan berbagai pengetahuan, keterampilan dan keteladanan sehingga karakter bangsa dapat terbangun. Pendidikan nasional harus berfungsi secara optimal sebagai wahana utama dalam pembangunan bangsa dan karakter (Kemendikbud, 2012). Pendidikan karakter dapat dilakukan di lembaga-lembaga pendidikan baik secara formal dan non-formal. Selain sekolah formal, di Indonesia telah menyebar secara luas pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan non-formal yang fokus pada pembinaan generasi muda muslim. Tidak jarang terdapat banyak pondok pesantren yang juga membuka sekolah formal mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi.

Pondok pesantren memiliki basis pendidikan yang komprehensif dalam mengajarkan ajaran islam mulai dari teori hingga praktek. Santri yaitu sebutan bagi orang yang tinggal di Pondok Pesantren yang di didik untuk mengamalkan ajaran islam dengan baik untuk mengumpulkan bekal ketika harus terjun di masyarakat. Seperti yang diungkapkan Tanzhil (2014) bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama islam yang berada di lingkungan masyarakat Indonesia dengan penanaman nilai-nilai baik nilai agama maupun nilai-nilai luhur bangsa. Santri di pondok pesantren dituntut untuk mengikuti kegiatan selama 24 jam dengan berbagai aturan dan kebijakan. Hal ini berbeda dengan siswa yang hanya mengenyam pendidikan di sekolah formal dan dengan orangtua masing-masing.

Santri di Pondok Pesantren berasal dari berbagai wilayah dari seluruh Indonesia. Mereka berkumpul dan tinggal dalam satu wilayah yang sama dan mengikuti kegiatan secara bersama-sama. Santri yang belajar di tingkat SMP/MTs berada pada masa pubertas yaitu periode perkembangan yang berpengaruh terhadap kematangan psikologis dan fisik seseorang. Masa pubertas juga dianggap sebagai periode “*storm and stress*” dan rentang usia pada masa pubertas berkisar antara 13-16 tahun (Hurlock, 1993). Pengelola pesantren memiliki andil yang cukup besar dalam membina santri yang jauh dari orangtua. Pengelola pesantren selain menjadi wakil orangtua juga menjadi guru yang mengontrol tingkah laku santri selama 24 jam pada setiap harinya. Oleh karena itu,

dengan berbagai kebijakan dan pengawasan yang ketat dari pengelola pesantren, seharusnya para santri memiliki motivasi belajar dan kedisiplinan yang tinggi.

Kegiatan yang padat di pesantren menjadikan para santri kadangkala santri merasa jenuh dan bosan. Berbeda dengan siswa yang hanya sekolah umum, di pesantren media yang dapat digunakan sebagai penghilang kebosanan sangat terbatas. Salah satu kegiatan yang dapat mengurangi kebosanan santri adalah mengobrol atau bermain. Ketika para santri tersebut berkumpul dengan teman-temannya, mereka dapat memperbincangkan hal apapun dari yang penting sampai hal yang tidak penting sekalipun. Oleh karena itu, banyak dari anak-anak tersebut melakukan prokrastinasi akademik, seperti contoh santri yang awalnya sudah berencana akan mengerjakan PR atau belajar, karena terlalu asik mengobrol atau bermain, akhirnya mereka menjadi lupa untuk melakukan rencana tersebut.

Fenomena prokrastinasi akademik pada siswa usia SMP/MTS dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi, Saputra (2017) mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 subjek ditemukan 17,2% siswa memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, sebanyak 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang, serta 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Hal ini diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran dan guru BK menyatakan bahwasanya sebagian siswa menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga biasa mengerjakan PR di sekolah atau di sela-sela mata pelajaran yang lain.

Kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas disebut prokrastinasi. Menurut Steel (Premadyasari, 2012), prokrastinasi adalah suatu kegiatan penundaan yang dilakukan secara sukarela oleh individu padahal individu tersebut sadar bahwa tindakannya akan berdampak pada aktivitas yang dijalannya. Menurut Wolters (Ramadhan, Winata, 2016), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kegagalan dalam melakukan kegiatan akademik dalam waktu yang diinginkan atau menunda menyelesaikan tugas sampai akhir kegiatan. Menurut Ellis & Knaus (1977) prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan aktivitas yang penting sampai akhir waktu yang ditentukan. Ini adalah sebuah proses yang pasti memiliki konsekuensi. Dalam lingkungan akademik,

penundaan disebut prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum mengemukakan prokrastinasi akademik biasanya terdapat didalam kegiatan menulis makalah, belajar untuk ujian, dan menyelesaikan tugas akademik (Batool, Khursheed, Jahangir, 2017).

Salah satu faktor tingginya prokrastinasi akademik pada siswa usia SMP/MTS adalah rendahnya motivasi belajar. Penelitian dari Nitami, daharnis, dan yusri (2015) tentang hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi siswa menunjukkan bahwa secara umum prokrastinasi akademik siswa secara keseluruhan di SMP N 25 Padang berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata 52%. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa yang menunda-nunda dalam memulai mengerjakan tugas ataupun menunda menyelesaikannya secara tuntas selain itu siswa juga tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dan negatif antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa.

Motivasi belajar mempengaruhi prestasi belajar siswa. Melalui peningkatan motivasi berprestasi, maka motivasi belajar siswa juga dapat meningkat. Motivasi berasal dari kata latin “*movere*” yang artinya dorongan atau menggerakkan. Menurut Santrock (2007) motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Menurut McClelland (1987), motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk meraih hasil atau prestasi. Motivasi berprestasi merupakan proses kognitif yang berhubungan dengan melakukan sesuatu yang baik, lebih baik dan lebih efisien. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berbeda dalam keinginan yang kuat untuk melakukan hal-hal kebaikan. Sedangkan Gage dan Berliner (1992) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang mengarahkan untuk melakukan suatu aktivitas dan menjadi terbaik dalam aktivitas tersebut.

Secara bahasa, *training* adalah pelatihan, merupakan suatu program pendidikan yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir serta di bimbing oleh tenaga profesional, untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang pekerjaan agar mencapai sasaran. Menurut Berry (Sasongko, 2005) training adalah seperangkat pengalaman belajar yang terencana, yang didesain untuk memodifikasi ciri-ciri perilaku tertentu seseorang dengan tujuan mengembangkan keterampilan khusus dan pengetahuan atas sikap tertentu. Pelatihan motivasi berprestasi merupakan salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kebutuhan berprestasi pada setiap individu.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *Training* motivasi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa dan siswi MTS di Pondok Pesantren X Yogyakarta. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Training* motivasi terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa dan siswi MTs di Pondok Pesantren X Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Training* motivasi terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswi MTs di Pondok Pesantren X Yogyakarta. Seringkali pemberian motivasi di sekolah dilakukan dengan kegiatan menonton film inspiratif sehingga diharapkan motivasi siswa dapat meningkat. Oleh karena itu, sebagai pembanding untuk melihat pengaruh *Training* motivasi pada siswa, maka akan dilakukan kegiatan menonton film inspiratif pada kelompok penelitian yang berbeda. Manfaat dari penelitian ini yaitu memberikan sumbangan teori dan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan keterampilan tenaga pendidik mengenai cara meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa serta dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Metode

Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dimana subjek merupakan kelompok yang sudah terbentuk secara alami. Dengan tipe *non-equivalent control group design* atau *two group pretest-posttest design* yaitu pembuktian kausalitas diperoleh melalui perbandingan antara kelompok yang diberi perlakuan berbeda.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok subjek yang berjumlah 10 orang pada setiap kelompoknya. Kelompok pertama disebut kelompok eksperimen, dimana kelompok tersebut diberi perlakuan berupa *Training* motivasi yang diisi oleh motivator remaja. Sementara kelompok kedua yaitu kelompok kontrol diberi perlakuan berupa menonton film inspiratif yang bertema keluarga. Untuk membuktikan pengaruh *Training* motivasi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa, hasil dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen akan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Responden penelitian adalah siswa dan siswi MTs di Pondok Pesantren X Yogyakarta dengan kriteria berusia 13-14 tahun. Jumlah keseluruhan responden adalah 20 orang. Dari 20 responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 orang kelompok

eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Penentuan responden penelitian menggunakan teknik *Random Sampling*. Teknik *Random Sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi dengan cara sedemikian rupa, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama besar untuk diambil sebagai sampel (Nurhayati, 2008).

Prosedur penelitian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Kirana, Sahrani dan Hastuti (2016) yang melakukan penelitian mengenai intervensi pelatihan *self-regulated learning* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMPN X Jakarta Barat. Penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih dua minggu untuk membuat instrumen *pretest*, *posttest*, *Training* motivasi dan mengujicobakan instrumen. Pada minggu pertama peneliti melakukan kunjungan kepada pihak pengelola MTS di Pondok Pesantren X Yogyakarta untuk meminta izin melakukan penelitian. Pada minggu kedua, Subjek yang berjumlah 20 orang dibagi menjadi dua kelompok, yang masing-masing kelompoknya berisi 10 orang terdiri dari 5 orang siswa dan 5 orang siswi. Kelompok pertama yang akan diberi perlakuan dinamakan kelompok eksperimen, sementara kelompok kedua yang tidak diberi perlakuan dinamakan kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang, yaitu 5 orang siswa dan 5 orang siswi. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa *training* motivasi oleh trainer dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari pembukaan dan perkenalan subjek (15 menit), *pretest* (15 menit), *training* motivasi (30 menit), dan penyusunan *goal setting* (20 menit). Sedangkan pada pertemuan kedua terdiri dari *posttest* (15 menit), *Games* dan penutupan (30 menit).

Kelompok kontrol terdiri dari 10 orang, yaitu 5 orang siswa dan 5 orang siswi. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa film remaja dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari pembukaan dan perkenalan subjek (15 menit), *pretest* (15 menit) dan menonton film (1 jam). Sedangkan pada pertemuan kedua terdiri dari *posttest* (15 menit), *Games* dan penutupan (30 menit).

Selama penelitian berlangsung ada kemungkinan terjadinya beberapa *ektraneous variable* seperti kelelahan. Oleh karena itu, perlakuan berupa *training* motivasi dan menonton film dilakukan pada pagi hari, ketika para siswa tidak memiliki kegiatan di asrama.

Tingkat prokrastinasi akademik subjek akan diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Kuesioner prokrastinasi akademik mangacu pada skala yang disusun oleh Laila Gina Gusthanvina dengan jumlah aitem 27 aitem favorable dengan beberapa penyesuaian.

Metode analisis data yang digunakan adalah *Anava Mixed Design*. *Anava Mixed Design* adalah metode analisis data yang menggabungkan analisis *repeated-measures* atau disebut juga *within-group* dan *between-group* (Field, 2009). Pertama peneliti melakukan analisis *within-group* kemudian dilanjutkan dengan analisis *between-group*. *Within-group* adalah pengujian perbedaan skor dalam satu kelompok yang dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. Sedangkan *between-group* adalah pengujian perbedaan skor antar kelompok eksperimen dan kontrol. Data akan diolah menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 24 for Windows.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS dengan metode *Anava Mixed Design*, maka diperoleh hasil uji normalitas pada saat pre-test $p=0,024$ ($p>0,05$) yang berarti sebaran data tidak normal. Pada uji normalitas saat post-test didapatkan nilai $p=0,014$ ($p<0,05$) yang artinya data tidak normal. Sedangkan pada Uji homogenitas dipeoleh nilai $p=0,87$ ($p>0,05$) yang artinya sebaran data homogen.

Pada analisis perbedaan mean kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai pre-test=59,5 dan nilai post test=64,0 yang artinya terjadi perubahan nilai mean. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai pre-test=70,7 dan post test 71,0 yang artinya terjadi perubahan nilai mean.

Pada uji hipotesis diperoleh nilai $p=0,356$ ($p>0,05$) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima. Sedangkan efektifitas dalam penelitian ini diperoleh hasil $p= 0,048$ ($p>0,05$) atau Efektivitas sebesar 4,8%.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Uji	Analisis	Nilai p	Keterangan
Uji Asumsi	Uji normalitas (Kolmogorof Smirnov)	Pretest=0,024 ($p>0,05$)	Tidak Normal
	Uji homogenitas (Box's Test Of Equality)	Posttest=0,014 ($p<0,05$) 0,87 ($p>0,05$)	Tidak normal Homogen
Perbedaan mean (Descriptive Statistics)	Kelompok Eksperimen	Pre=59,5 Post=64,0	Terjadi perubahan nilai mean
	Kelompok Kontrol	Pre=70,7 Post=71,0	Terjadi perubahan nilai mean
Uji hipotesis (Anava Mixed Design)	Time*Kelompok	0,356 ($p>0,05$)	Hipotesis tidak diterima
	Efektifitas Perlakuan	0,048 ($p>0,05$)	Efektivitas sebesar 4,8%

Pembahasan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis sebesar 0,356 ($p>0,05$) yang artinya hipotesis nihil dalam penelitian ini gagal ditolak. Sedangkan efektivitas perlakuan sebesar 0,048 ($p<0,05$) atau sebesar 4,8%. Hal ini dikarenakan adanya beberapa keterbatasan pada penelitian ini yaitu waktu yang digunakan untuk melakukan penelitian dan prosedur penelitian yang kurang maksimal. Selain itu, terbatasnya subjek penelitian dikarenakan pengambilan data dilakukan ketika masa libur siswa sehingga aktivitas sekolah belum berjalan seperti biasa.

Biordy menjelaskan kaitan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik, yaitu semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk 1995). Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan prokrastinasi akademik pada siswa setelah dilakukannya *training* motivasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi tidak terbuktinya hipotesa penelitian, yaitu waktu pemberian skala di mana jarak *pretest* dan *posttest* yang terlalu dekat. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ermida & Apsari (2012) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tidak terbuktinya hipotesa salah satunya adalah jarak waktu pemberian skala *pretest* dan *posttest* yang terlalu dekat. Siswa MTs saat itu masih akan mendapatkan pemahaman setelah mendapatkan *training* motivasi, sehingga baru terbentuk sebuah kesadaran baru yang tidak akan langsung diwujudkan dalam tindakan

nyata. Hal ini mengingat pelatihan yang diberikan dalam waktu empat hari, sehingga perubahan ke perilaku yang nyata yaitu tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik masih perlu diamati lebih lanjut dengan alat ukur yang lebih variatif. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara *training* motivasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa MTs di Pondok Pesantren X Yogyakarta.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tidak terbuktinya hipotesis penelitian, pertama yaitu waktu pemberian skala dimana jarak *pretest* dan *posttest* yang terlalu dekat. Siswa MTs saat itu baru terbentuk sebuah kesadaran baru setelah mengikuti *training* motivasi sehingga tidak langsung diwujudkan dalam tindakan nyata. Hal ini mengingat pelatihan hanya diberikan dalam waktu satu hari sehingga perubahan ke perilaku nyata yaitu tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik masih perlu diamati lebih lanjut dengan alat ukur yang lebih variatif. Kedua, alat ukur berupa skala prokrastinasi akademik baru mengukur sebatas pemahaman siswa yang dilihat peneliti dari hasil angket namun belum dapat melihat gambaran perubahan pada prokrastinasi akademik yang dialami siswa dalam penerapan kesehariannya. Sehubungan dengan hasil penelitian eksperimen secara kuantitatif yang menunjukkan tidak adanya pengaruh *training* motivasi terhadap penurunan prokrastinasi akademik, oleh sebab itu peneliti selanjutnya dapat meminimalisir keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini untuk mendapatkan efek pelatihan yang lebih signifikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis nihil gagal ditolak. Oleh karena itu, *Training* motivasi tidak mempengaruhi penurunan tingkat prokrastinasi pada siswa MTs di Pondok Pesantren X Yogyakarta. Sebagai implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pemilihan metode dan waktu intervensi dalam upaya penurunan tingkat prokrastinasi untuk siswa MTs. Upaya penurunan prokrastinasi akan lebih maksimal apabila menggunakan metode intervensi yang lebih intens dan melalui program monitoring yang terus menerus.

Referensi

Batool, S.S., Khursheed, S., Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: a mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(1), 195- 211.

- Ellis, A & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ermida & Apsari, F. Y. (2012). Pelatihan SAT (self-regulated, assertiveness, time management) dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Experientia Indonesia: Jurnal psikologi Indonesia* 1(1), 39-47.
- Ferrari, JR., Johnson, JL., McCown, WG. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (3rd ed)*. Los Angeles: SAGE Publication.
- Gage, N. L., Berliner, D. C. (2011). *Educational psychology (5th ed)*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Hurlock, E. 1993. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilyas, M & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) boarding school Yogyakarta. *Jurnal pemikiran islam* 1 (4), 71-82.
- Kemendikbud (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan). (2012). Dokumen kurikulum 2013. Diunduh dari <http://kangmartho.com> pada 9 Juli 2018.
- Kirana, A., Sahrani, R., Hastuti, R. (2016). Intervensi pelatihan self-regulated dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Studi pada siswa SMPN "X" di Jakarta Barat). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 20-36.
- Knaus, W. J. (2010). *Procrastination now! get it done with a proven psychological approach*. New York: McGraw-Hill Companies, inc.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (1), 26-31.
- Nitami, M., Daharnis., Yusri. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konselor*, 4(1), 1-12.
- Nugraha, R. A. (2011). *Pengaruh pelatihan kecerdasan adversitas terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas X di SMA N Surakarta*. Surakarta: UNS.
- Nurhayati. (2008). Studi perbandingan sampling antara simple random dengan stratified random. *Jurnal basis data*, ICT Research Center UNAS. 3(1), 18-32.
- Premadyasari, D. (2012). Prokrastinasi dan task aversiveness tugas makalah pada mahasiswa fakultas psikologi universiats Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Ramadhan, R. P., Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 163-169.
- Santrock, J. W. (2001). *Adolescence (8th ed)*. North America: Mc Graw-Hill.
- Sasongko, J.W. (2005). Pengaruh faktor-faktor pembelajaran terhadap manfaat pelatihan ditinjau dari perspektif peserta pelatihan. *Anima. Indonesian psychological Journal*. 20(3), 253-269.
- Tanszhil, S.W. (2014). Model pembinaan pendidikan karakter pada lingkungan pondok pesantren dalam membangun kemandirian dan disiplin Santri. *Jurnal Nasional*, 1(2), 1-18.
- Faraditha, A.L. (2013). Program training (pelatihan) terhadap kualitas karyawan. *e-Jurnal Administrasi Bisnis*, 1(1), 1-7.