

## **PROKRASINASI DITINJAU DARI KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA SISWA SMK PABAKU**

*Liana Mailani*

Fakultas Psikologi  
Universitas Al Azhar Indonesia

*liana.mailani@uai.ac.id*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial* dengan *Prokrastinasi* pada Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMK Pabaku yang akan menempuh ujian Nasional sebanyak 94 orang. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan negative antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan *prokrastinasi* dengan koefisien  $r_{x_1y} = -0,515$ ,  $p = 0,000$ . Hal ini berarti semakin tinggi *Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial* maka akan semakin rendah *prokrastinasi*. Sumbangan efektif sebesar 49.1% sedang sisanya sebesar 50.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. (2) Ada hubungan negatif antara Kepercayaan diri dengan *prokrastinasi* dengan koefisien  $r_{x_2y} = -0,657$ ,  $p = 0,000$ . Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah *prokrastinasi* atau sebaliknya, dengan sumbangan efektif sebesar 43.1%. (3) Ada hubungan negatif antara *Dukungan Sosial* dengan *prokrastinasi* dengan koefisien  $r_{x_2y} = -0,356$ ,  $p = 0,018$ . Artinya semakin tinggi *dukungan sosial* maka akan semakin rendah *prokrastinasi atau sebaliknya*, dengan sumbangan efektif sebesar 12.6%.

**Kata kunci:** *Kepercayaan Diri, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi.*

### **PENDAHULUAN**

Ujian Nasional mempunyai peranan yang dianggap sangat menentukan bagi siswa terutama untuk masuk jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Siswa dalam mempersiapkan menghadapi ujian nasional tersebut tentu tidak dapat terhindar dari rasa lelah, penat, malas, agar dapat menyelesaikan tuntutan tugas-tugas dalam belajar untuk mempersiapkan ujian nasional tersebut, maka siswa dituntut Kepintaran dalam membagi waktu tersebut juga tergantung daripada masing-masing individu.

Siswa sudah di bekali sekolah dengan latihan-latihan soal ujian nasional, siswa tersebut harus giat belajar dan berlatih dalam mengerjakan kisi-kisi soal baik dari guru atau bimbingan

belajar yang diikutinya, siswa terkadang menghadapi kendala-kendala yang mungkin menghambat proses pengerjaannya. Diantara hambatan yang ditemui oleh siswa dalam mengerjakan soal salah satunya ialah *prokrastinasi*. Menurut pendapat dari Hornby (2000) *prokrastinasi* sebagai menunda melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan, biasanya dikarenakan ketidakinginan untuk mengerjakannya, dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *prokrastinasi* menurut Burka dan Yuen (2008) yaitu: (1) *prokrastinasi* menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat individu tersebut tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik (2) *prokrastinasi* menimbulkan masalah *internal*, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Milgram (dalam Ferrari, dkk., 1995) menyatakan bahwa *prokrastinasi* meliputi empat aspek, antara lain: (a) Melibatkan unsur penundaan, (b) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh. (c) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku *prokrastinasi* sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. (d) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Sedangkan *prokrastinasi* pada diri individu dapat muncul di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *kepercayaan diri*. menurut Sebastian 2013. faktor-faktor penyebab *prokrastinasi* antara lain: *interded action gap, mood, fear of failure*, Kepercayaan diri, karakteristik tugas, perbedaan individual atau tipe kepribadian, dukungan sosial, demografis, *perfectionism* dan pola *atribusi* didalamnya (ada *locus, stability* dan *globe*) serta *self efikasi* dan lain-lain.

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapkan (Gould, 2012). Menurut Alwi (2005) Kepercayaan diri merupakan suatu panduan sikap dan kepercayaan individu dalam menghadapi tugas atau pekerjaan. Dalam praktek diwujudkan ketika memulai, melakukan dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Oleh sebab itu kepercayaan diri memiliki nilai keyakinan, optimisme, individualitas dan ketidak-tergantungan. Orang yang percaya diri cenderung memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mencapai keberhasilan (Wijandi, Zimmerer, dalam Suryana, 2003). Menurut (Anggraini, 2001), aspek-aspek kepercayaan diri adalah: a) Keyakinan akan kemampuan diri mengemukakan bahwa esensi rasa kepercayaan diri terletak pada suatu perasaan atau kepercayaan yang menekankan bahwa individu dapat menyebabkan terjadinya sesuatu sesuai dengan harapan-harapannya. individu

yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif terhadap apa yang terjadi dan tidak mudah berputus asa. b) optimis orang yang optimis akan mencoba untuk menghadapi setiap tantangan dan mampu memecahkan setiap masalah dengan cara yang positif. Individu yang optimis akan masa depannya, jarang sekali ada masalah yang akan membuatnya terbentur pada sikap putus asa karena individu tersebut akan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut dan menghadapi segala rintangan yang akan menghalanginya. c) Menerima diri apa adanya. Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Penerimaan diri akan ditentukan oleh sejauh mana individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang melingkupi kehidupannya. Individu yang menerima diri apa adanya, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan ia merasa diterima dengan lingkungannya itu. d) Mempunyai gambaran diri yang positif. Persepsi individu terhadap dirinya secara keseluruhan. Kelebihan manusia adalah dapat melihat tentang keadaan dirinya. Dengan adanya kemampuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka individu dapat menyadari siapa dirinya itu. Individu yang mempunyai gambaran diri yang positif cenderung untuk mencari tahu kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya, mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan-hambatan yang dapat membuatnya nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul. Faktor lainnya selain Kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi sikap *prokrastinasi* siswa adalah dukungan sosial dalam diri siswa. Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (Kuntjoro, 2002) sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Kuntjoro (2002) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian untuk memberi kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Rothblum (dalam Ferrari, dkk., 1995), rasa kepercayaan diri dan dukungan sosial yang baik akan menghilangkan perasaan takut gagal dalam melakukan sesuatu yang sering kali menjadi hambatan dalam kehidupan individu dan memberikan efek terhadap keinginan individu dalam memulai sesuatu selain itu keinginan mencapai standar yang tinggi dan menuntut semua menjadi sempurna sehingga menimbulkan individu menjadi melakukan *prokrastinasi*.

Berdasarkan hasil wawancara penulis terhadap beberapa siswa dimana mereka akan melakukan ujian nasional dengan melakukan serangkaian sikap atas penundaan hingga keesokan hari atau dari hari ke hari, umumnya mereka menunda sesuatu yang membebani atau menunda melakukan tugas yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh lemahnya kemauan dalam mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dilakukan penelitian. Penulis terdorong untuk meneliti tentang:

1. Apakah ada hubungan *Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial* dengan *prokrastinasi* pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.
2. Apakah ada hubungan *Kepercayaan Diri dengan prokrastinasi* pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.
3. Apakah ada hubungan *Dukungan Sosial dengan prokrastinasi* pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan prokrastinasi pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.
2. Hubungan Kepercayaan Diri dengan prokrastinasi pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.
3. Hubungan Dukungan Sosial dengan prokrastinasi pada siswa SMK Pabaku yang akan menghadapi ujian nasional.

## METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas : *Kepercayaan Diri (X1)* dan *Dukungan Sosial (X2)*.
2. Variabel terikat : *Prokrastinasi (Y)*.

*Prokrastinasi* adalah suatu kecenderungan perilaku menunda ataupun memperlambat pengerjaan tugas-tugas yang hendak dikerjakan sampai pada waktu berikutnya sehingga proses tersebut kelak dapat menimbulkan beberapa konsekuensi.

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. (Davies, 2004). Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Skala *prokrastinasi* ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari, dkk (1995) diantaranya: aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang sedang dihadapi, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, aspek ketidakesesuaian/kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Skala *prokrastinasi* yang berjumlah 40 butir, pada saat tryout terdapat 7 aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem valid berjumlah 33 aitem. Skala *Kepercayaan diri* ini disusun berdasarkan skala kepercayaan diri, menurut (Anggraini, 2001) yaitu Keyakinan akan kemampuan diri, optimis, Menerima diri apa adanya dan memiliki gambaran diri yang positif. Sedangkan Skala *Dukungan Sosial* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Conroy (dalam Sagar dan Stoeber, 2009), Dukungan emosional, Dukungan penghargaan, Dukungan instrumental dan Dukungan informatif yang berjumlah 50 butir, diketahui terdapat 4 aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem valid berjumlah 46 aitem.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Pabaku sebanyak 94 yang sedang menghadapi Ujian Nasional. Sesuai dengan karakteristik siswa tersebut diperoleh jumlah 94 orang siswa menjadi sampel penelitian dengan menggunakan metode sampling jenuh. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu Hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan *prokrastinasi* digunakan Analisis Regresi Linier Berganda yang bertujuan untuk menganalisa pengaruh antara dua atau lebih variabel, khususnya variabel dependen dan independen (Sugiono, 2011). Analisis ini juga akan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

Sebelum menggunakan analisis regresi linier berganda maka terlebih dahulu harus melewati uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Analisis dilakukan dengan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Window* versi 21.

### ANALISIS DAN HASIL

Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan *prokrastinasi*. mengikuti sebaran normal, yaitu berdistribusi sesuai dengan prinsip kurve normal Ebbing Gauss. Sebagai kriterianya apabila  $p > 0,050$  maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila  $p < 0,050$  sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi dan Pamardingsih) Tabel 1 berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran.

Tabel 1.

Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	SB	K-Z	p	Keterangan
<i>Prokrastinasi</i>	81.77	8.504	0.719	0.680	Normal
<i>Kepercayaan Diri</i>	80.01	9.308	0.664	0.770	Normal
<i>Dukungan Sosial</i>	128.62	16.226	0.939	0.341	Normal

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel bebas (Variabel Kepercayaan Diri dan variabel Dukungan Sosial) mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel terikat (Variabel *Prokrastinasi*). Sebagai kriterianya apabila  $p < 0,050$  maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linier (Priyatno, 2013)

Tabel 2.

Uji linieritas hubungan

Korelasional	F	p	Keterangan
Y – X <sub>1</sub>	98.597	0.000	Linier

Y – X <sub>2</sub>	5.158	0.027	Linier
--------------------	-------	-------	--------

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kepercayaan Diri (X<sub>1</sub>), Dukungan Sosial (X<sub>2</sub>) terhadap *prokrastinasi* (Y). Hal ini ditunjukkan dengan analisis regresi seperti tabel 3 dibawah ini :

Tabel 3  
Hubungan *Kepercayaan Diri* dan *Dukungan Sosial* terhadap *Prokrastinasi*

Variabel	F	Sig	R	R <sup>2</sup>	BE %
Kepercayaan Diri (X <sub>1</sub> ), Dukungan Sosial (X <sub>2</sub> ) terhadap <i>Prokrastinasi</i> (Y).	47.550	0.000	-0.515	0.511	51.1 %

Hipotesis pertama : Ada hubungan antara *Kepercayaan diri* dan *Dukungan Sosial* dengan *prokrastinasi*, didapatkan nilai koefisien korelasi = -0.515 dengan  $p < 0,000$  (dengan  $p < 0.05$ ). Pengujian signifikansi bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan *prokrastinasi*, koefisien determinasi sebesar -0.511, artinya bahwa Kepercayaan diri dan Dukungan Sosial menyumbang 49.1% terhadap *prokrastinasi* pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional sedangkan sisanya sebanyak 50.9 % dipengaruhi oleh variabel lainnya, artinya hipotesis terbukti kebenarannya. Hipotesis ke dua : Terdapat hubungan yang negatif antara Kepercayaan diri dengan *prokrastinasi*. Artinya semakin tinggi Kepercayaan diri maka akan semakin rendah *prokrastinasi* atau sebaliknya seperti tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4.  
Hubungan antara *Kepercayaan diri* dengan *Prokrastinasi*

Variabel	R	R <sup>2</sup>	P	BE %
Kepercayaan diri (X1) dengan <i>prokrastinasi</i> , (y)	-0.657	0.431	0.000	43.1 %

B Berdasarkan hasil tabel di atas bahwa Ada hubungan yang negative antara kepercayaan diri dengan *prokrastinasi* pada siswa dengan Koefisien korelasi sebesar  $-0.657$  dengan  $p > 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Arah hubungan ini menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah *prokrastinasi* pada siswa. Sedangkan koefisien determinasi sebesar  $0.431$  pada variabel kepercayaan diri, maka dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar  $43.1\%$  terhadap *prokrastinasi* siswa. Sisanya sebesar  $56.9\%$  dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian hipotesis teruji kebenarannya.

Hipotesis ke ketiga: Terdapat hubungan yang negative antara dukungan sosial dengan *prokrastinasi*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *prokrastinasi* atau sebaliknya seperti tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5.  
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Prokrastinasi*

Variabel	R	R <sup>2</sup>	p	BE %
Dukungan Sosial (X2) dengan <i>prokrastinasi</i> (y)	0.356	0.126	0.018	12.6 %

Berdasarkan hasil pada tabel 5 di atas, ada hubungan yang negative antara *Dukungan Sosial* dengan *prokrastinasi* siswa. Koefisien korelasi sebesar  $-0.356$  dengan  $p > 0.018$  ( $p < 0,05$ ). Arah hubungan ini bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah *prokrastinasi* atau sebaliknya. Sedangkan R<sup>2</sup> sebesar  $0.126$  pada variabel dukungan sosial, maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar  $12.6\%$  terhadap *prokrastinasi* pada siswa. Sisanya sebesar  $87.4\%$  di pengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian hipotesis teruji kebenarannya.

Berdasarkan hasil analisis data, seperti yang terlihat dari analisis deskripsi penelitian diketahui bahwa, mean empirik variabel *prokrastinasi* adalah  $84.77$  Untuk variabel Kepercayaan Diri adalah  $80.01$ . Sedangkan mean empirik variabel Dukungan Sosial adalah  $128.62$ . tabel 6 perbandingan mean empirik dan mean hipotetik

Tabel 6.  
Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik



VARIABEL	NILAI RATA-RATA		KET
	Hipotetik	Empirik	
<i>Prokrastinasi</i>	82.5	84.77	Tinggi
Kepercayaan diri	80.01	75	rendah
Dukungan sosial	115	128.62	Tinggi

Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata di atas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa subjek penelitian ini memiliki Kepercayaan diri rendah, dukungan sosial yang tinggi dan *prokrastinasi* tergolong tinggi.

### DISKUSI

Melihat banyaknya siswa yang melakukan *prokrastinasi* baik dalam melakukan tugas ataupun belajar dalam menempuh ujian nasional, sementara siswa dituntut agar dapat berhasil dan memiliki prestasi atau hasil belajar yang baik serta dapat lulus ujian nasional dan masuk ke jenjang yang lebih tinggi seperti dapat masuk ke universitas negeri. maka ada beberapa faktor, yang menjadi penyebab munculnya *prokrastinasi* pada siswa. Salah satunya kepercayaan diri yang rendah yang dimiliki siswa terlihat ketika mereka merasa ragu-ragu dalam mengerjakan soal-soal latihan ujian nasional, individu tersebut membuat target yang tinggi pada diri mereka sendiri, untuk mencapai standar yang sudah mereka tentukan sendiri, hal ini terjadi karena ketakutan mereka terhadap ketidakmampuan untuk menerima kesalahan atau kegagalan dirinya sendiri, mereka tidak mau menerima kritik, karena merasa kalo terlalu banyak dikritik akan terlihat bodoh atau dikritik oleh orang lain akan muncul rasa malu, takut akan penilaian yang negatif terutama jika mendapatkan nilai yang rendah di ujian nasional.

Selain itu dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *prokrastinasi* bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. (Knaus, 2000). Maka dapat

disimpulkan dari uraian diatas bahwa variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dapat meningkatkan *prokrastinasi* pada siswa yang akan menempuh ujian nasional

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan : Tujuan penelitian ini mencoba menjawab permasalahan mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dapat meningkatkan *prokrastinasi* pada siswa yang akan menempuh ujian nasional, kepercayaan diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 49.1% terhadap *prokrastinasi* pada siswa. Dan hasil berikutnya kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 43.1 % terhadap *prokrastinasi* siswa. sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 12.6% terhadap *prokrastinasi* pada siswa yang akan menempuh ujian nasional.

### REFERENSI

- Basco, M. R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York: The Guildford Press. Ditemu kembali dari [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org).
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procastination: What You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press. Ditemu kembali dari <https://scholar.google.co.id>.
- Capan, B. E. (2010). Relationship among Perfectionism, Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students. *Procedia: Journal of Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, 1665-1671. Ditemu kembali dari [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Cown, W. G. (1995) *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press. Ditemu kembali dari [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org). Diakses pada tanggal
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, & P. L., Koledin, S. (1992). Components of Social support and procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: Journal of York University*, Vol. 20, No. 2, 85-94. Ditemu kembali dari <https://scholar.google.co.id>
- Holmes, P. (2010). *The Social support*. United States: Ransom Press. Ditemu kembali dari [www.graceandsanity.org](http://www.graceandsanity.org).
- Hornby, A. S. (2000). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. New York: Oxford University Press.

- Knaus, W. E. D. (2000). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns that Hold You Back*. United States: New Harbinger Publications, Inc. Ditemu kembali dari [www.amazon.com](http://www.amazon.com).
- Priyatno, D. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sagar & Stoeber.( 2009). *Social support, self confident, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Sham and Embarrassment*. *Journal of Sport and Exercise Psychology Vol.31* Ditemu kembali dari <https://kar.kent.ac.uk/20884/>
- Setyadi & Mastuti. (2014). Pengaruh *Social support* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yang Berasal Dari Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 3 No.1*
- Sebastian, I. (2013). Never Be Afraid: Hubungan antara self confident dan Prokrastinasi Akademik. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Univeritas Surabaya, Vol. 2, No. 1, 1-8*. Ditemu kembali dari <https://scholar.google.co.id>.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008).self confident, Self-Efficacy, and Aspiration Level: Differential Effect of Social support Striving and Self-Criticism After Success and Failure. *Personality and Individual Differences, Vol. 45, No. 4, 323-327*. Ditemu kembali dari <https://core.ac.uk>.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. Boston: American Educational Research Association. Ditemu kembali dari <https://scholar.google.co.id>.