



Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

M. Ammar Muntazhim

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
ammar.muntazhim04@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Subjek dari penelitian ini berjumlah 264 mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Yogyakarta. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner online yang disebar melalui media sosial. Validitas skala penelitian menggunakan validitas isi yang dilakukan dengan bantuan *expert judgement*. Reliabilitas skala penelitian ini berupa reliabilitas Alpha Cronbach dengan reliabilitas skala regulasi diri 0,89 dan skala prokrastinasi akademik 0,95. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung melakukan prokrastinasi akademik secara rendah ketika menyusun skripsi, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: regulasi diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Abstract

The purpose of this study is to examine the correlation between self-regulation and academic procrastination on undergraduate students who are preparing a thesis. This study used a quantitative research approach with *ex post facto* method. The subjects of this study were 264 students Class of 2017 of Faculty of Education of Universitas Negeri Yogyakarta. The data collection method used an online questionnaire distributed through social media. The validity of the research scale uses content validity which is carried out with expert judgment help. The Cronbach's Alpha reliability of self-regulation scale is 0.89 and academic procrastination scale 0.95. The results indicate that there is a negative correlation between self-regulation and academic procrastination. Students who have high self-regulation tend to have low academic procrastination when compiling their undergraduate thesis, and vice versa.

Keywords: self-regulation, academic procrastination, student that do undergraduate thesis.

Pendahuluan

Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang perlu diselesaikan dalam perkuliahannya, antara lain yaitu menyelesaikan tugas tepat waktu, manajemen waktu, serta mengerjakan ujian dengan hasil yang baik. Berkaitan dengan tugas yang umumnya bertenggat waktu, pengelolaan waktu atau manajemen waktu yang baik merupakan tantangan yang harus dikelola mahasiswa. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu memanfaatkan rentang waktu yang

diberikan dengan sebaik-baiknya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana, mahasiswa dituntut untuk memenuhi syarat-syarat ilmiah berupa karya tulis ilmiah berupa skripsi. Namun dalam penyelesaian skripsi terkadang mahasiswa menghadapi kesulitan berupa rasa malas dan keinginan menunda. Hal ini merupakan masalah yang penting sebab kecenderungan menunda pekerjaan nantinya akan berpengaruh pada hasil yang

tidak optimal (Ferrari dkk, 1995). You (2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa akan menimbulkan dampak negatif pada prestasi yang akan diraih.

Prokrastinasi memiliki dua arti, yaitu dalam arti positif dan negatif (Ferrari dkk, 1995). Pertama, yang dimaksud prokrastinasi positif adalah penundaan untuk menghindari keputusan yang tergesa-gesa tanpa adanya pemikiran yang matang. Individu yang melakukan prokrastinasi dalam arti positif memandang perilakunya sebagai kesempatan berpikir untuk menyusun sebuah strategi dan solusi untuk menyelesaikan tugasnya. Kedua, yang dimaksud prokrastinasi negatif adalah kemalasan individu dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Dalam hal ini, individu melakukan penundaan tanpa adanya tujuan (Ferrari, dkk., 1995). Biasanya, perilaku penundaan diiringi dengan melakukan hal-hal menyenangkan bagi individu tersebut guna menghindari dari tugas-tugas yang dianggap terlalu berat dan sulit.

Prokrastinasi akademik juga terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari, Mustami'ah dan Warni (2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya, ditemukan sebanyak 95% dari total responden 60 mahasiswa mengakui pernah melakukan prokrastinasi. Alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi antara lain adalah rasa malas mengerjakan tugas sebesar 42%, banyak tugas lain yang harus dilakukan sebesar 25%, serta dikarenakan hal-hal lain sebesar 28%. Penelitian lain dilakukan oleh Pramedyasari (2012) menunjukkan bahwa 48,5% dari 66 subjek mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Sumatera Utara melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik juga terjadi di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2014) yang

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi tugas akhir skripsi dalam kategori tinggi sebanyak 67,5% sehingga kebanyakan mahasiswa memiliki masa studi lebih dari lima tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Sub bagian Pendidikan FIP UNY pada periode Agustus 2021, ditemukan masih banyak mahasiswa FIP UNY angkatan 2017 yang belum menyelesaikan skripsi. Sebanyak 278 mahasiswa sudah menempuh ujian akhir skripsi. Sedangkan sisanya sebanyak 494 mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi sesuai waktu (4 tahun atau kurang) hanya 189 orang. Dari data tersebut diketahui bahwa selama empat tahun terakhir, prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa FIP UNY yang sedang menyusun skripsi.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain seperti kelelahan fisik dan faktor psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian, dan regulasi diri (Ferrari dkk, 1995). Selain itu, Fischer (1999) menyatakan bahwa masalah utama pada prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas. Maka dari itu dibutuhkan suatu usaha untuk membantu mengarahkan dan merencanakan proses belajar dalam rangka mencapai tujuan personal yang disebut regulasi diri.

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial (Brown dalam Neal & Carey, 2005). Menurut Santrock (2005) mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk

mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu kemampuan regulasi diri sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Burka dan Yuen (2008) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Sementara menurut Ferrari dkk (1995), prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah, atau tugas kursus. Lebih lanjut, Ferrari dkk (1995) menambahkan bahwa dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Selain itu pengerjaan tugas juga terbengkalai, dan jika selesai pun hasilnya tidak akan maksimal. Penundaan juga akan berakibat hilangnya kesempatan dan peluang seseorang.

Ferrari dkk (1995) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Sementara faktor eksternal meliputi gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan, serta banyaknya tugas.

Terdapat empat aspek prokrastinasi akademik (Ferrari dkk, 1995) yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Adapun dampak prokrastinasi akademik menurut Burka dan Yuen (2008),

prokrastinator akan lebih lama untuk menyelesaikan tugas sehingga masa studinya akan lebih lama pula, serta prokrastinasi akademik akan menimbulkan masalah internal berupa perasaan menyesal, jengkel, kecewa, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

Watson (1989) menyatakan regulasi diri sebagai sistem pengendalian diri terhadap respon lingkungan yang melibatkan pengaturan perhatian, ingatan dan pikiran yang terjadi secara spontan. Regulasi diri menurut Zimmerman (2000) merupakan suatu proses dimana seseorang menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasi secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan personal. Lebih lanjut Zimmerman (dalam Ormrod, 2003) menambahkan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan.

Bandura (1991) menyatakan bahwa tingkah laku manusia dalam regulasi diri merupakan hasil pengaruh resiprokal faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *self-observation*, *judgemental process*, dan *self-response*. Faktor eksternal terdiri dari pembentukan standar dan penguatan (*reinforcement*). Terdapat tiga aspek regulasi diri, yaitu aspek personal, aspek perilaku, dan aspek lingkungan (Zimmerman, 1989).

Wicaksana (2014) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir skripsi. Tingkat regulasi diri yang tinggi dapat menurunkan perilaku prokrastinasi tugas akhir, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut karena pikiran serta perilaku individu berada di bawah kendali diri sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain maupun lingkungannya. Hal ini membuat individu lebih fokus untuk mencapai tujuan-tujuan personalnya.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan teori-teori tersebut, maka hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat efek negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Efek negatif tersebut menjelaskan bahwa apabila semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan

Berdasarkan pemaparan di atas, perlu diketahui efek regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan *metode ex post facto*. Sugiyono (2014) menyebutkan bahwa penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan April 2021 hingga November 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa FIP UNY angkatan 2017. Populasi mahasiswa FIP UNY angkatan 2017 dari total 9 program studi yang mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi berjumlah 772 mahasiswa (Data dari Subbag Pendidikan periode Agustus 2021). Teknik

pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *non-probability* sampling (sampling eksidental), yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang kebetulan dijumpai (Setiawati, 2017). Pemilihan teknik pengambilan sampel ini dikarenakan keadaan pandemi Covid-19 sehingga membuat mahasiswa Angkatan 2017 FIP UNY tidak dapat masuk ke dalam lingkungan kampus.

Guna menentukan jumlah sampel secara pasti, oleh karena itu pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin yang menghasilkan jumlah sampel yang harus didapatkan yaitu 264 sampel (Slovin, 1960).

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologis. Azwar (2016) menjelaskan bahwa skala psikologis adalah suatu teknik pengumpulan data yang memiliki item-item dengan karakteristik tidak secara langsung mengungkapkan atribut yang diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik yang berupa skala *likert* dengan rentang skor 1 sampai 5 dengan dua variasi item yaitu *favorable item* dan *unfavorable item*.

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori Ferrari (1995) yang dikembangkan melalui aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Skala regulasi diri disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989) yang

dikembangkan melalui aspek-aspek regulasi diri, yaitu aspek personal, aspek perilaku, dan aspek lingkungan. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri dilakukan uji validitas isi dengan bantuan *expert judgement*. Adapun reliabilitas komposit dari skala prokrastinasi akademik yaitu 0,94 dan skala regulasi diri 0,89.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat prokrastinasi akademik dan regulasi diri mahasiswa, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Data penelitian ini diperoleh dari 264 mahasiswa FIP UNY angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 1. Deskripsi data kategorisasi regulasi diri

Kategori	Rentang	f	%
Tinggi	$99 \leq X$	137	51,9%
Sedang	$63 \leq X < 99$	123	46,6%
Rendah	$X < 63$	4	1,5%
Total		264	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dengan jumlah mahasiswa 137 orang (51,9%).

Tabel 2. Deskripsi data kategorisasi prokrastinasi akademik

Kategori	Rentang	f	%
Tinggi	$132 \leq X$	32	12,1%
Sedang	$84 \leq X < 132$	174	65,9%
Rendah	$X < 84$	58	22%
Total		264	100%

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 174 orang (65,9%).

Hasil uji normalitas data pada variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang dianalisis dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu 0,075 dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$).

Hasil uji linearitas menunjukkan angka sig. 0,000 dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi Pearson terhadap dua variabel menunjukkan angka - 0,627. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan timbal balik antara variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, tinggi rendahnya regulasi diri dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pembahasan

Hasil analisis penelitian sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Ardina dan Wulan (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi

akademik pada siswa SMA Negeri 10 Jakarta. Siswa yang memiliki regulasi diri yang kurang pada bidang akademik berhubungan dengan kurangnya ketekunan, emosi negatif, dan ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku.

Hal tersebut menjelaskan bahwa individu yang regulasi dirinya baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran (Santrock, 2005). Dengan demikian, kemampuan regulasi diri sangat penting dimiliki oleh mahasiswa terutama yang sedang mengambil skripsi, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Kemudian dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada penelitian ini, diketahui bahwa regulasi diri memiliki efek terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) salah satu faktor kondisi psikologis yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik adalah regulasi diri. Pada faktor tersebut membuktikan bahwa regulasi diri memungkinkan individu untuk mengendalikan respon terhadap lingkungan dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa yang sedang melakukan penundaan dalam menyusun skripsinya peran dari regulasi diri untuk menjadi faktor mengontrol dan mengarahkan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akan berfungsi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Corno, Snow dan Jacson (dalam Woolfolk, 2009) bahwa mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang baik, tahu bagaimana cara melindungi dirinya sendiri dari gangguan yang dapat mengganggu proses belajar.

Oleh karena itu, apabila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkatkan regulasi diri, maka individu tersebut akan lebih berfokus pada skripsinya dan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik menurun.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIP UNY angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin rendah, sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi.

Besarnya sumbangan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini sebesar 39,3% dan sisanya yakni 60,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa untuk meningkatkan regulasi diri dengan menilai kemampuan diri dalam mengontrol dan mengatur diri, sehingga mampu membuat perencanaan dan menyusun strategi-strategi yang tepat untuk mengatur diri dan membagi waktu antara menyusun skripsi dengan melakukan kegiatan lain. Selain itu, mahasiswa diharapkan

dapat melatih regulasi diri sehingga benar-benar menjadi *skill* sebagai upaya efektif mereduksi prokrastinasi serta mengarahkan kepada tujuan yang telah ditargetkan.

2. Bagi universitas

Bagi universitas diharapkan agar lebih memperhatikan serta mengetahui seberapa besar regulasi diri pada mahasiswanya sehingga dapat menyusun langkah-langkah yang dapat meningkatkan regulasi diri mahasiswa seperti mengadakan seminar, diskusi terbuka, serta workshop dengan tema pentingnya regulasi diri dalam rangka menentukan tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Dalam pelaksanaan program-program tersebut, diharapkan pihak universitas dapat mengarahkan, membimbing, dan mengawasi penyelenggaraan program ini.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti aspek atau dimensi lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui variabel-variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, dikarenakan masih banyak variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti gaya pengasuhan orang tua dan motivasi belajar. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti subjek yang lebih luas guna memperluas generalisasi penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, What to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fischer, C. (1999). *Read this paper later: Procrastination with time-inconsistent preference*. New York: Resource for The Future.
- Mayasari, M. D., Dewi, M., & Weni, E. W. (2010). Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan*, 12(2) 95-103.
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Pramedyasari, D. (2012). Prokrastinasi dan task aversiveness tugas makalah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Journal Cahyptra*, 1(1), 1-16.
- Santrock, J. W. (Ed). (2005). *Educational Psychology*. New York, Boston: McGraw-Hill.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.

- Slovin, M. J. (1960). *Sampling*. New York: Simon and Schuster Inc.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Watson, L.A. Clark, A. Tellegen. (1989). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wicaksana, B. (2014). Hubungan antara regulasi diri dengan prokratinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa Prodi BK UNY. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta) dikutip dari <https://eprints.uny.ac.id/13345/>.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology active learning edition* (Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto). Boston: Pearson Education, Inc.
- You, Ji. W. (2015). Examining the effect of academic procrastination on achievement using lms data in e-learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 18 (3), 64–74.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (Ed). (2000). *Attaining self-regulation*. San Diego: Academic Press