

## Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X

Alimatur Rohmaniyah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, email: alimaturrohmaniyah@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 65 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisa yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisa diketahui nilai F sebesar -0,468 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X.

**Kata Kunci:** *Self Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-regulated learning with academic procrastination on members of BEM University X by using quantitative research methods. Subjects of this study amounted to 65 students. Instruments used in this study is the scale of self-regulated learning and academic procrastination scales. Analysis technique used is product moment correlation technique with 5% significance level. Based on the result of analysis known F value equal to -0.468 and significance value equal to 0.000 ( $P < 0,05$ ). The results showed there was a relationship between self regulated learning with academic procrastination on members of BEM University X.*

**Keywords:** *Self Regulated Learning*, Academic Procrastination

### PENDAHULUAN

Organisasi kemahasiswaan dapat menjadi sarana pengembangan diri dan pencapaian jati diri mahasiswa untuk terjun di masyarakat. Beberapa hal yang didapat mahasiswa saat mengikuti organisasi, seperti belajar mengatur waktu, belajar bagaimana bekerjasama dengan orang lain, dan belajar merancang sesuatu kegiatan. Salah satu organisasi yang terdapat di perguruan tinggi yaitu BEM.

Seorang mahasiswa yang mengikuti BEM memiliki tuntutan yang lebih tinggi dalam membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif di organisasi. Beberapa kegiatan organisasi yang dikerjakan oleh mahasiswa yang mengikuti BEM selain tugas-tugas perkuliahan, seperti: rapat, mengikuti pelatihan, mengikuti berbagai acara dari organisasi yang diikutinya. Hal ini membuat mahasiswa harus memiliki kemampuan membagi waktu untuk menyelesaikan dua tugasnya yaitu tugas akademik dan tugas organisasi. membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi merupakan salah satu hambatan pada Mahasiswa.

Kegiatan organisasi seringkali menyebabkan mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah yang merupakan tanggung jawab utama mahasiswa. Tugas perkuliahan dan tugas keorganisasian seringkali datang dan *deadlinenya* bersamaan. Kondisi yang sering terjadi di lapangan diketahui bahwa mahasiswa lebih

memilih mengerjakan dan menyelesaikan tugas organisasi dibandingkan perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa tersebut sering tidak mengikuti perkuliahan ataupun sering menunda-nunda menyelesaikan tugas dan yang terburuk yaitu tidak mengumpulkan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dari salah satu Ketua Jurusan yang ada di Universitas X mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki rencana dan kinerja aktual yang lebih dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hal ini membuat mahasiswa yang mengikuti organisasi harus memiliki kemampuan membagi waktu untuk menyelesaikan dua tugasnya yaitu tugas akademik dan tugas organisasi. Pembagian waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi merupakan salah satu hambatan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. kegiatan organisasi menyebabkan mahasiswa menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah yang merupakan tanggung jawab utama mahasiswa tersebut.

Salah satu fenomena yang kerap terjadi pada mahasiswa yang menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan atau tugas disebut prokrastinasi. Menurut Lay (LaForge, 2005) prokrastinasi berarti menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas penting yang dapat menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan menimbulkan gangguan psikologis berupa rasa bersalah, stres dan frustrasi. Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa salah satu perbedaan prokrastinasi

dengan penundaan karena tidak memiliki banyak waktu atau karena kepribadian seseorang yang cenderung santai adalah ketika tindakan penundaan yang dilakukan menyebabkan suatu kesusahan. Hal ini ditunjukkan pada penelitian Schouwenburg (Schraw, 2007) yang menemukan lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, dan 20% menjadikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan.

Penyebab perilaku prokrastinasi dapat disebabkan oleh beberapa macam faktor salah satunya yaitu kelelahan dan waktu yang terbagi seringkali menimbulkan kecenderungan pada individu untuk menunda melakukan tugasnya. Bui (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa pada umumnya disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan, Jadi dapat dikatakan prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa disebabkan oleh kemalasan dan terlalu banyak kegiatan yang dikerjakan. Penundaan menyelesaikan tugas (prokrastinasi) menyebabkan individu akan kehilangan kesempatan dan peluang dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. Laura (2011) menemukan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan pada mahasiswa dikarenakan kurangnya pengawasan dari diri sendiri dalam hal membagi waktu dengan kegiatan yang lain.

Kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial disebut dengan *Self Regulated Learning*. Definisi lain mengenai *Self Regulated Learning* juga dikemukakan oleh Maes dan Gebhardt (dalam Boeree, 2005) yaitu suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi. *Self Regulated Learning* merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia (Bandura dalam Boeree, 2005).

Zimmerman (dalam Ormrod, 2003) menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki *Self Regulated Learning* jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. *Self-regulated learning* menunjuk kepada belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan individu sendiri yang ditujukan kepada pencapaian tujuan (Schunk dan Zimmerman, dalam Ormrod, 2003). Pemahaman konsep tentang pengaturan diri adalah penting dalam pengembangan kemampuan dalam prestasi individu. Lingkungan yang kondusif dapat mengembangkan kemampuan *Self Regulated Learning* suatu individu (Susanto, 2006).

Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2011) mahasiswa yang memiliki *Self Regulated Learning* yang tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik rendah dan mahasiswa yang memiliki *Self Regulated Learning* rendah cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengajukan penelitian terkait hubungan antara *self*

*regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Rancangan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas X di Kota Lamongan. Peneliti memilih lokasi ini karena fenomena yang mendasari penelitian ini nampak di Universitas Swasta di Kota Lamongan.

Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 95 orang, 95 orang tersebut merupakan seluruh mahasiswa yang menjadi anggota BEM di Universitas X yang sudah terdaftar pada masa periode 2017-2018. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan semua populasi yang ada, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi (Sugiyono, 2012), dengan ketentuan 30 orang diantaranya akan digunakan sebagai responden untuk menguji instrumen penelitian (*try out*), dan 65 orang diantaranya akan digunakan sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan uji daya beda dan reliabilitas, diketahui bahwa skala *self regulated learning* dari 56 aitem yang diuji cobakan diperoleh 48 aitem yang valid dan 8 aitem yang tidak valid, sedangkan skala prokrastinasi akademik dari 48 aitem yang diuji cobakan diperoleh 40 aitem yang valid dan 8 aitem yang tidak valid. Teknik analisis data pada penelitian ini terdapat dua tahap yang pertama uji asumsi meliputi uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linieritas menggunakan *Test For Linearity*, kedua uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* bahwa nilai signifikansi dari variabel *Self Regulated Learning* sebesar 0,044, sedangkan nilai signifikansi dari variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0,437. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* tidak berdistribusi normal dan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal. Nilai signifikansi linieritas untuk variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik sebesar 0,491. Ini menunjukkan bahwa nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Kesimpulan yang diambil dari kriteria diatas adalah terdapat hubungan yang linier antara variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

Hasil korelasi *product moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21.0 for windows adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil Korelasi Product Moment**

Correlations			
		Self Regulated Learning	Prokrastinasi Akademik
Self Regulated Learning	Pearson Correlation	1	-.468**
	Sig. (2- tailed)		.000
	N	65	65
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.468**	
	Sig. (2- tailed)	.000	
	N	65	65

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dilihat dari nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,000 sehingga nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), dengan koefisien korelasi -0,468. Hal ini berarti nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan pada hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X” diterima.

### Pembahasan

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi sebesar -0,468 dengan nilai probabilitas atau nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan nilai linearitas sebesar 0,491 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan kategori koefisien yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009), nilai korelasi yang dihasilkan melalui hitungan statistik pada penelitian ini adalah tergolong hubungan yang bersifat “cukup kuat” dengan hasil nilai koefisien korelasi antara 0,40-0,599.

Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka prokrastinasi akademik seorang mahasiswa semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik seorang mahasiswa. Penelitian ini memiliki nilai hubungan sebesar -0,468, nilai yang muncul tersebut

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti *self regulated learning* memiliki kontribusi yang berpengaruh untuk mengimbangi perilaku prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X.

Seseorang pengurus BEM yang memiliki *self regulated learning* dengan baik ia mampu mengontrol dan merencanakan strategi pengelolaan waktunya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Semakin efektif mahasiswa dalam mengembangkan perencanaan strategi pengelolaan diri maka semakin tinggi tingkat *self regulated learning* mahasiswa tersebut. Perilaku prokrastinasi akademik akan timbul ketika seseorang tersebut tidak mampu meregulasikan dirinya pada saat yang diperlukan, sehingga perilaku prokrastinasi akademik harus diimbangi dengan *self regulated learning*. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Zimmerman (2008) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik adalah individu yang memiliki metakognitif dan motivasi yang baik. Metakognisi yaitu mampu merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri dan menginstruksikan diri dalam setiap tugas yang dihadapinya.

Perencanaan dan pengorganisasian diri akan berjalan dengan baik dan konsisten apabila individu memiliki dorongan yang kuat terhadap tujuan pencapaiannya. Individu yang telah memiliki pengorganisasian dan perencanaan dengan didorong oleh keinginan yang kuat akan terbentuk dalam perilaku individu. Individu yang memiliki pengorganisasian diri baik dan motivasi yang kuat secara otomatis mereka tidak akan melakukan penundaan waktu pekerjaan, sehingga tidak akan terlambat dalam pengumpulan tugas. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *self regulated learning* individu maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik individu.

Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Ghufron, 2010) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri individu yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik seseorang dapat memicu timbulnya prokrastinasi akademik. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu, sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya. Kondisi psikologis yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan adalah pola kepribadian yang dimiliki individu, misalnya kemampuan sosial yang tercemar dalam *self regulated learning*. Artinya prokrastinasi akademik akan cenderung muncul pada mahasiswa yang tidak memiliki *self regulated learning* dengan baik. Zimmerman (2000) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai proses

menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan. Bandura (dalam Boeree, 2010) menjelaskan *self regulated learning* adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu untuk mencapai tujuan tertentu.

Bandura percaya bahwa seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam regulasi dirinya. *Self regulated learning* yang baik terjadi ketika seorang mahasiswa itu menyadari pentingnya kerja keras dan berprestasi bagi diri dan orang lain, aktif mengenal diri, memiliki strategi untuk mencapai tujuan hidup yang jelas dan bermakna, serta mahasiswa tersebut mampu mengatasi hambatan-hambatan internal dan eksternal, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Zimmerman (1990) mengungkapkan bahwa *self regulated learning* merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. *Self regulated learning* merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia (Bandura dalam Boeree, 2010). Seseorang mahasiswa yang mampu menyadari pentingnya mengatur waktu, merencanakan sesuatu dan mengadaptasikan secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuannya sehingga dapat meregulasikan dirinya dengan baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Evita (2014) meneliti tentang hubungan regulasi diri pada asisten mata kuliah praktikum. Penelitian ini memiliki keasamaan dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu pada variabel bebas dan subjek. Penelitian ini mengukur regulasi diri dengan prokrastinasi pada asisten mata kuliah praktikum menghasilkan probabilitas 0,000 dan koefisien korelasi -0,732, menunjukkan hubungan terbalik antara dua variabel, namun koefisien korelasinya tergolong tinggi. Pada penelitian ini koefisien korelasi menghasilkan probabilitas 0,000 dan koefisien korelasi -0,468. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh karakteristik populasi dan subjek yang berbeda dengan penelitian ini. Dengan penelitian ini, didapatkan hasil korelasi yang cukup kuat dimana mahasiswa anggota BEM Universitas X dapat mampu mengimbangi perilaku prokrastinasi akademik dengan meregulasikan dirinya dengan baik.

Hal ini membuat mahasiswa harus memiliki kemampuan membagi waktu untuk menyelesaikan dua tugasnya yaitu tugas akademik dan tugas organisasi. membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi merupakan salah satu hambatan pada Mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik rendah dan mahasiswa yang memiliki *self regulated learning*

rendah cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, variabel *self regulated learning* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka prokrastinasi akademik seorang mahasiswa semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik seorang mahasiswa. Seseorang anggota BEM yang memiliki *self regulated learning* dengan baik ia mampu mengontrol dan merencanakan strategi pengelolaan waktunya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Semakin efektif mahasiswa dalam mengembangkan perencanaan strategi pengelolaan diri maka semakin tinggi tingkat *self regulated learning* mahasiswa tersebut. Perilaku prokrastinasi akademik akan timbul ketika seseorang tersebut tidak mampu meregulasikan dirinya pada saat yang diperlukan, sehingga perilaku prokrastinasi akademik harus diimbangi dengan *self regulated learning*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

#### 1. Bagi Pihak Universitas

Diharapkan pihak Universitas menyelenggarakan program-program yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan *self regulated learning* mahasiswa. Universitas melalui dosen pembimbing akademik untuk menyelenggarakan program pembimbingan dan pendampingan secara rutin bagi para mahasiswa.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, saran untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, adalah sebagai berikut:

- a. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Misalnya tingkat kecemasan dalam hubungan sosial, motivasi, dan kontrol diri.
- b. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti pada populasi yang lebih besar, untuk memberikan hasil yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, A.D., (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi*, 1 (2).
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: RinekaCipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of Control*: New York: W.H. Freeman and Company
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Boeree, D. C. (2010). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Prismsophie.
- Burka, J & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: DaCapo press A Member of the perseus Books Group.
- Cohen, L., Manison, L., Marrison, K. 2007. *Research Method in Education*. 6<sup>th</sup> Edition. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Fasikhah, S.S., & Fatimah S. (2013). Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1)
- Feist, J dan Feist, J. G. (2010). *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Humanika.
- Feldman, R.D dkk. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Franken, R.E. (2002). *Human Motivation (5<sup>th</sup> edition)*. Belmont: Wadsworth.
- Gufron, M. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R.S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media
- Hendrianur. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Online*. (<http://ejournal.psikologi.fisip-ummul.ac.id/site.pdf>, diakses 20 Oktober 2015).
- Hergenhahn, B., & Olson, M. H. (2012). *Theories Of Learning (7 ed.)*. (T. B.S., Penerjemah.) Jakarta: Kencana.
- Husetiya, Y. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Journal*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Diakses melalui [http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1\\_mim\\_a.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mim_a.pdf) pada 12 Juli 2017
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). *I love you tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. *Anima: Indonesia Psychological journal* 2008, Vol. 23 (2), 109-119
- Lee, D., Kelly, K.R., & Edwards, J.K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40, 27-37.
- Omrod, J. E. (2003) *Educational Psychology* (4<sup>th</sup> ed). New Jersey: Person Education.
- Papalia D.E, Olds, Feldman. (2001). *Human Development, eight edition*. New York: McGraw-Hill.
- Priyatama, A. N, Wiyanti, S & Putri , N. F. A. (2012). "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta". *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. Vol. 1, No. 2, (<http://candradiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candradiwa/article/view/28/18> diakses pada tanggal 12 September 2017).
- Santrock, W. J. (2007). *Life span development: Perkembangan masa hidup (jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1) 12-25.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Widiyari, H. (2011). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP. *Jurnal Online Universitas Gunadarma*, (<http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/1>

[23456789/1199/1/10507112.pdf](#) diakses pada tanggal 9 September 2017)

- Wolters, C. A. (2003). *Self Regulated Learning and College Students Regulation of Motivation*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224-235.
- Zimmerman B.J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Journal Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*. Vol 45 (1):

