

HUBUNGAN REGULASI BELAJAR DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR

Oleh:

ARRUMAISHA FITRI

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember

Email: arrumaisha.fitri@iain-jember.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi merupakan penundaan terhadap tugas tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang ulang dan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris tentang hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di Fakultas Sosial Humaniora di Universitas X Yogyakarta. Jumlah partisipan dari penelitian ini adalah 107. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur dengan jenis skala, yang terdiri dari tiga skala yaitu skala regulasi diri dalam belajar, efikasi diri akademik dan skala prokrastinasi akademik. Model statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi $F= 4,479$, $p= 0,014$ ($p < 0,05$). Secara terpisah, hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi tidak signifikan $\beta = -0,103$ dan $p = 0,123$ ($p > 0,005$). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi juga tidak signifikan $\beta = -0,065$ dan $p = 0,180$ ($p > 0,05$).

Kata Kunci:

Regulasi Diri Dalam Belajar, Efikasi Diri Akademik, Prokrastinasi

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan penundaan tugas yang dilakukan oleh seseorang melebihi batas waktu yang telah ditentukan serta memiliki konsekuensi negatif yaitu hilangnya waktu, stres yang semakin tinggi, nilai rendah, kesehatan yang semakin menurun dan semakin menurunkan harga diri.¹ Prokrastinasi yang dilakukan dalam lingkup akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, prokrastinasi akademik dilakukan oleh siswa dan mahasiswa yang mana cukup tinggi sebesar 90-95% di perguruan tinggi bahkan 50% diantaranya merupakan prokrastinator kronis.²

Prokrastinator merupakan sebutan untuk orang yang melakukan prokrastinasi yang mana dalam ranah akademik biasanya melakukan penundaan dalam enam ranah akademik, yaitu; (1) menulis, seperti mengerjakan tugas akhir dan membuat esai, (2) belajar, seperti menunda belajar ketika menghadapi ujian tengah semester maupun ujian akhir semester, (3) tugas membaca, seperti menunda untuk membaca buku, jurnal atau refrensi lainnya yang berkaitan dengan tugas akademiknya, (4) tugas administratif, seperti mengisi presensi, mendaftar praktikum ataupun mengembalikan buku ke perpustakaan, (5) menghadiri pertemuan akademik seperti menghadiri kuliah dan praktikum, dan (6) kinerja akademik secara keseluruhan seperti menunda seluruh tugas akademiknya. Prokrastinator dalam hal ini, ditemukan melakukan prokrastinasi dalam empat aspek diantaranya menunda tugas untuk memulai maupun menyelesaikannya, terlambat dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.³

Prokrastinasi di perguruan tinggi tergolong tinggi terutama pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.⁴ Dalam hal ini, mahasiswa melakukan penundaan dalam menulis laporan, membaca literatur dan tugas-tugas lainnya. Akibatnya, mahasiswa menjadi terlambat untuk lulus bahkan terancam *drop out*.

¹ Hoover, E., "Tomorrow I Love Ya!" *Chronicle of Higher Education*, 52(16), 2005, A30-A32.

² Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M., *Patterns of Academic Procrastination*. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 2000, 120-1.

³ Solomon, L. J. & Rothbkum, E. D., "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 1984, 503-509.

⁴ Negara, P. P., *Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Impulsiveness, Mood Timing of Rewards and Punishment dan Task Aversiveness dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2013.

Mahasiswa tersebut menunda sampai menit terakhir sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman secara emosional seperti cemas dan merasa bersalah.⁵

Dalam pengerjaan tugas akhir, prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada pada diri individu misalnya mahasiswa kurang yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan dan mengatasi tantangan skripsi, merasa takut gagal serta merasa kurang mendapat dukungan sosial baik dari dosen maupun teman seangkatannya. Disisi lain, faktor eksternal yang menjadi penyebab prokrastinasi adalah rendahnya dukungan lingkungan sosial dari lingkungan sosialnya.⁶ Pada beberapa kasus di universitas ditemukan bahwa mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi disebabkan oleh adanya ketidakyakinan akan kemampuan yang dimiliki, tidak yakin akan hasil atas usaha yang dilakukan, kurangnya pemahaman dan sistematika penulisan skripsi serta kurang mampu dalam pengerjaan tugas akhirnya karena melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada skripsi.⁷ Dalam hal ini, mahasiswa merasakan hambatan-hambatan dalam menyelesaikan skripsinya berupa kesulitan mencari topik penelitian, kesulitan menulis secara ilmiah, mendapatkan buku referensi, melakukan analisis terhadap data penelitian, mendapatkan dosen pembimbing serta menyesuaikan diri dalam proses penulisan skripsinya.⁸

Kemampuan regulasi dalam belajar memberi pengaruh positif terhadap prestasi belajar mahasiswa dan berpotensi menurunkan prokrastinasi akademiknya.⁹ Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku dengan melakukan observasi, membuat keputusan berdasarkan standar serta memberikan respon. Zimmerman mendefinisikan regulasi diri dalam belajar sebagai proses konstruksi aktif yang mana pembelajar

⁵ Onwuegbuzie, A. J., *Academic Procrastination and Statistics Anxiety. Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29, 2004,1-10.

⁶ Ritonga, D. A., *Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Proses Menulis Skripsi*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2012.

⁷ Afiati, N. S., *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi Bidang Psikologi Pendidikan di Perguruan Tinggi*. (Laporan tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2016.

⁸ Sari, S., *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi Bidang Psikologi Pendidikan di Perguruan Tinggi*. (Laporan tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2015.

⁹ Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S., *Effects of Using Motivational Regulation Strategies on Student's Academic Procrastination, Academic Performance and Well-being*. *Learning and Individual Differences*, 49, 2016,162-170. doi:10.1016/j.lindif.2016.06.00

mengatur tujuan, memantau pembelajaran, mengendalikan pengetahuan, motivasi dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.¹⁰

Individu yang memiliki regulasi diri dalam belajar memiliki strategi untuk mengetahui apa yang perlu dipelajari dan kapan harus menyelesaikan tugastugasnya. Individu tersebut mampu mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah.¹¹ Tidak hanya itu, individu yang mampu meregulasi diri untuk belajar akan mempengaruhi kepribadian, emosi¹² dan efektivitasnya untuk mencapai tujuan. Mahasiswa yang mampu meregulasi dirinya akan memiliki kecemasan yang rendah, kesadaran yang tinggi untuk berupaya mencapai tujuan serta lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru.¹³

Menurut Zimmerman menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki tiga aspek besar yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku. Penjabaran aspek-aspek tersebut antara lain: strategi meta kognitif yang meliputi perencanaan, monitoring, evaluasi, mengulang, elaborasi dan organisasi, motivasi yang meliputi efikasi diri, nilai/minat instrinsik terhadap tugas, harapan terhadap hasil atau konsekuensi dan orientasi tujuan serta perilaku yang meliputi pengelolaan waktu dan lingkungan, pengelolaan usaha dan perilaku mencari bantuan. Oleh karena itu, individu yang memiliki regulasi diri dalam belajar akan memiliki kemampuan dalam merencanakan tugasnya, memotivasi dirinya yang berorientasi terhadap tujuan serta mampu melakukan pengelolaan waktu, usaha serta mencari bantuan untuk mencapai tujuannya.¹⁴

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi disebabkan karena rendahnya kemampuan untuk melakukan regulasi diri dalam belajar. Akan tetapi, prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh regulasi belajar.¹⁵ Prokrastinasi juga disebabkan karena kognitif individu yang merasa kurang yakin akan

¹⁰ Cetin, B., "Academic Motivation and Self Regulated Learning in Predicting Academic Achievement in College." *Journal of International Education Research*, 11, 2015, 95-106. Diakses dari <https://eric.ed.gov/?id=EJ1060062>

¹¹ Ibid

¹² Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M., "Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination". *Learning and Individual Differences*, 52, 2016, 10-18. doi:10.1016/j.lindif.2016.10.001

¹³ Dorrenblacher, L., & Parels, F., "Self-regulated Learning Profiles in College Students: Their Relationship to Achievement, Personality, and the Effectiveness of an Intervention to Foster Self-regulated Learning." *Learning and Individual Differences*, 51, 2016, 229-241. doi:10.1016/j.lindif.2016.09.015

¹⁴ Ibid

¹⁵ Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikcevic, A. V., Marino, C., & Spada, M. M., "Metacognitive Model of Procrastination". *Journal of Affective Disorder*, 210, 2017, 196 - 203. doi:10.1016/j.jad.2016.12.04

kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.¹⁶ Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi karena adanya ketidakpercayaan akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan perkuliahannya. Mahasiswa merasa gagal dan tidak yakin akan kemampuannya untuk mencapai target yang dibuat. Konsekuensi dari pemikiran tidak mampu tersebut mengakibatkan emosi kesal, marah dan tertekan dan berakibat pada perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir.¹⁷

Efikasi diri yang rendah dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa dan membuat prestasi akademik semakin menurun.¹⁸ Efikasi diri akademik menurut Bandura merupakan keyakinan siswa untuk bisa meraih kualifikasi tugas yang tinggi, keyakinan siswa untuk menganalisa aksi dan pemikirannya untuk belajar serta kepercayaan diri dalam membawa kompetensi sosial dalam konteks akademik. Dalam hal ini, individu yang memiliki efikasi akademik yang tinggi akan menunjukkan keyakinan dan perilaku yang positif yaitu berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang didapatkannya. Individu pun akan memiliki kontrol pada dirinya untuk bisa berhasil pada setiap tugas yang diberikan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih dan bertahan terhadap tugas yang sulit daripada orang-orang yang memiliki efikasi diri yang rendah. Mereka lebih memiliki kontrol terhadap lingkungan dan lebih berani untuk mendapatkan pengalaman bahkan pengalaman yang membuatnya gagal. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu dengan berhasil melakukan kendali atas keadaan-keadaan sekitarnya demi mencapai hasil tersebut.¹⁹

Pajers dan Schunk menyatakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu tentang kemampuan untuk mengorganisir dan melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil yang ditentukan.²⁰ Aspek-aspek efikasi diri akademik menurut Bandura antara lain, level (tingkat kesulitan),

¹⁶ Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F., "Comparing Active Delay and Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective". *Learning and Individual Differences*, 21, 2011, 602-606. doi:10.1016/j.lindif.2011.07.005

¹⁷ Jakesova, J., Kalenda, J., & Gavora, P. "Self-regulation and Academic Self-efficacy of Czech University Student". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 174,2015, 1117-1123. doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.803

¹⁸ Roick, J., & Rengeisen, T., "Self Efficacy, Test Anxiety and Academic Success: A Longitudinal Validation". *International Journal of Educational Research*, 83, 2017,84-93. doi:10.1016/j.ijer.2016.12.006

¹⁹ Medrano, L.A., Kanter, E., Moretti, L., & Pereno, G. L., "Effects of Induction of Positive and Negative Emotional States on Academic Self Efficacy Beliefs in College Students". *Psicologia Educativa*, 22, 2016,135-144. doi:10.1016/j.pse.2015.03.003

²⁰ Schunk, Dale H., *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston: Pearson.2012.

generality (luas bidang perilaku) dan strenght (tingkat keyakinan). Level merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan setiap permasalahan ataupun tugas yang memiliki derajat yang berbeda-beda diukur dari kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Genality 11 merupakan evaluasi dari diri sendiri terkait keyakinan individu tentang satu atau lebih tugas yang mampu dikerjakannya. Strenght merupakan tingkat keyakinan atau kemantapan dan kesungguhan untuk mencapai tujuan yang telah dibuat. Oleh karena itu, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu membuat penilaian kemampuan yang dimiliki, menilai aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan serta kepercayaan yang kuat atas kemampuannya. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimiliki menunjukkan perilaku yang lebih tekun dan tidak mudah putus asa atas tugas-tugas yang diberikan bahkan tugas yang sulit. Individu tersebut akan lebih tertantang dan memegang kendali penuh atas perilakunya dalam menghadapi tugas-tugas yang ada.²¹

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang telah dikemukakan sebelumnya, hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi mahasiswa akhir. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan sumbangan ilmiah terhadap ilmu pengetahuan bidang psikologi pendidikan, khususnya mengembangkan teori regulasi diri dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam membantu mengatasi permasalahan-permasalahan terkait prokrastinasi mahasiswa yang dilihat dari regulasi diri dalam belajar serta efikasi diri akademiknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi terhadap mahasiswa akhir. Partisipan dalam penelitian merupakan mahasiswa akhir minimal semester 7 dan sedang mengerjakan skripsi dan terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Filsafat, Fakultas Hukum serta Fakultas Sosial dan Politik di Universitas di Yogyakarta. Partisipan dipilih dengan cara *non*

²¹ Bandura, A., *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997.

probability sampling dengan diminta untuk mengisi skala secara daring menggunakan *google form*. Partisipan berjumlah 107 mahasiswa yang terdiri dari 39 laki-laki dan 68 perempuan. Partisipan rata-rata berada di semester 8 yaitu sebanyak 42 orang, sisanya pada semester 7 sebanyak 3 orang dan 62 orang berada disemester sembilan sampai empat belas.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel kriteria dan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik sebagai variabel prediktor. Prokrastinasi akademik diukur dengan *Procrastination Assesment Scale for Students (PASS)* yang mana semakin tinggi skornya, maka prokrastinasi akademik mahasiswa juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor PASS maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Prokrastinasi dalam skala ini mengukur penundaan mahasiswa dalam lima ranah akademik yaitu tugas menulis, belajar menjelang ujian, membaca literatur, bertemu dosen pembimbing dan dosen lainnya serta tugas akademik secara keseluruhan. Skor aitem bergerak dari satu (hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (hampir selalu). PASS terdiri atas 10 aitem dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Koefisien korelasi aitem total bergerak dari 0,312 - 0,671 dengan reliabilitas *alpha cronbach* 0,731.²²

Regulasi diri dalam belajar diukur menggunakan Skala Aktivitas Belajar (SAK) yang mana semakin tinggi skor yang didapat dalam SAK, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah SAK, maka semakin rendah pula kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Regulasi diri dalam belajar yang diukur merupakan proses strategi yang dilakukan mahasiswa dalam belajar dengan menggunakan tiga strategi yaitu strategi metakognitif, motivasi dan perilaku. SAK terdiri dari 37 aitem dengan koefisien korelasi aitem total diatas 0,30 dan realibitas skala yang diuji dengan *alpha cronbach* sebesar 0,845. Penilaian skala menggunakan bentuk 4 pilihan respon yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).²³

Skala efikasi diri akademik diukur dengan Skala Efikasi Diri (SED) yang mana mengukur kemampuan individu dalam menyadari tingkat kemampuannya (*level*), keluasan bidang tugas (*generality*) dan kekuatan dalam melakukan tindakan yang diperlukan (*strength*). Korelasi aitem total berkisar 0,382-0,702

²² Ibid

²³ Maulia, D., *Pelatihan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi pada Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2011.

dengan realibilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan koefisien sebesar 0,930. Penilaian skala menggunakan bentuk 4 pilihan respon yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).²⁴

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan kategori prokrastinasi, regulasi diri dalam belajar dan efikasi akademik pada partisipan penelitian. Data dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Adapun data yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi mahasiswa

Data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9 (8%) mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam kategori rendah, 58 (54%) mahasiswa dalam kategori sedang dan 40 (38%) mahasiswa dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi dari sedang sampai tinggi. Presentasi mahasiswa yang memiliki prokrastinasi tinggi sebanyak 38% yang mana memiliki selisih yang cukup jauh dengan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang rendah, yaitu sebanyak 8%.

2. Regulasi Diri dalam Belajar

Data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dalam kategori rendah. Ada sebanyak 78 mahasiswa (73%) tergolong dalam kategori sedang dan 29 mahasiswa (27%) tergolong dalam kategori tinggi dalam regulasi diri dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rata-rata mampu meregulasi dirinya dalam belajar bahkan ada yang memiliki regulasi yang tinggi.

3. Efikasi Diri Akademik

Data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki skor yang rendah dalam efikasi dirinya. 46 (43%) mahasiswa menunjukkan efikasi diri akademik dalam kategori sedang dan 61 mahasiswa (57%) dalam kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

²⁴ Rahmawati, D. A, *Hubungan Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Pada Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2011.

Untuk mengetahui kontribusi regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi maka dilakukan beberapa uji analisis. Adapun hasil dari uji analisis adalah sebagai berikut:

1. Matrik korelasi

Dari hasil korelasi antara prokrastinasi dengan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik, diperoleh data adanya korelasi negatif. Artinya, ada hubungan terbalik antara variabel kriteria dan variabel prediktor. Hubungan yang terbentuk adalah semakin tinggi regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik, maka semakin tinggi prokrastinasi.

Tabel 1: Matrik Korelasi

Variabel	Korelasi	Signifikansi
Prokrastinasi dan Regulasi Diri dalam Belajar	-0,251	0,005
Prokrastinasi dan Efikasi Diri Akademik	-0,241	0,006

2. Analisis koefisien determinasi

Analisis R square atau koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar prosentase sumbangan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik secara bersama-sama terhadap variabel prokrastinasi. Pada hasil perhitungan diketahui bahwa nilai R square adalah 0,079 sehingga sumbangan variabel independen sebesar 7,9% sedangkan sisanya sebesar 92,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

3. Uji F

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik. Hasil uji F menunjukkan $F = 4,479$ dan signifikansi sebesar 0,014 ($p < 0,05$), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik signifikan memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi mahasiswa. Secara parsial, hasil perhitungan statistika mendapatkan peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi dengan $\beta = -0,103$ dan $p = 0,123$ ($p > 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara terpisah regulasi diri dalam belajar tidak signifikan memprediksi prokrastinasi. Disamping itu, peran efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi sebesar $\beta = -0,065$ dan $p = 0,180$ ($p > 0,05$).

Efikasi diri akademik secara parsial tidak signifikan untuk memprediksi prokrastinasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik dapat memprediksi prokrastinasi pada mahasiswa akhir dengan $F= 4,479$ dan $p= 0,014$. Prediksi kedua variabel prediktor bernilai negatif yang menunjukkan bahwa ada hubungan terbalik dengan variabel kriteria. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri dalam belajar maka prokrastinasi mahasiswa semakin rendah dan semakin tinggi efikasi diri akademik mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi dan semakin rendah efikasi diri akademik maka akan meningkatkan prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa. Khandemir juga melakukan penelitian terkait efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar yang menemukan bahwa bahwa efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar dapat memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa.²⁵

Peran regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik bisa memprediksi sebesar 7,9% prokrastinasi mahasiswa. Dalam gal ini mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar akan memiliki tujuan akademis yang jelas dan mampu mengatur cara belajarnya sehingga mampu mencapai tujuan yang ingin dicapainya dalam hal akademis. Mahasiswa menjadi termotivasi untuk berhasil dengan membuat rencana-rencana akademis. Tidak hanya itu, mahasiswa yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya juga akan yakin akan hasil yang akan dicapainya. Ia akan menjadi lebih tekun dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi hambatan dan kesulitan dalam pencapaian akademisnya. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih teratur dalam perencanaan akademisnya sehingga prokrastinasi yang dilakukan cenderung minimal.²⁶

Prokrastinasi disebabkan karena mahasiswa kurang mampu melakukan regulasi diri dalam belajar serta memiliki efikasi akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki manajemen waktu yang buruk, tujuan yang tidak realistis, lokus kendali diri yang rendah dan keyakinan yang irrasional

²⁵ Kandemir, M., "Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic, Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variabel". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 2014,188 - 193. doi:10.1016/j.sbspro.2014. 09.179

²⁶ Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S., "Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-efficacy to Self Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 2007, 915-931. doi:10. 1016/j.cedpsych.2007.07.001

akan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan cemas dan takut akan kegagalan²⁷. Mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan tidak memiliki tujuan akademis yang konkrit dan abstrak serta tidak mampu menentukan tujuantujuan yang spesifik serta usaha yang perlu dikembangkan untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa mudah terpengaruh aktivitas-aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas akademiknya.²⁸

Disisi lain, mahasiswa melakukan prokrastinasi karena memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Ia menjadi pesimis dan kurang termotivasi dalam mengatasi hambatan dalam tugas-tugas yang dilakukannya. Teori kognitif menjelaskan prokrastinasi sebagai akibat adanya keyakinan yang salah atau irasional mengenai tugas dan konsekuensinya yang dipengaruhi oleh keyakinan dirinya untuk menyelesaikan tugasnya. Dengan adanya keyakinan yang salah akan kemampuan dirinya, individu rentan menghadapi tekanan, kurang mampu mengontrol diri dan lingkungan serta rentan terhadap kesalahan. Hal ini membuat individu menjadi kurang mampu menerima tekanan dan penolakan.²⁹

Dari hasil penelitian menemukan bahwa secara parsial regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik tidak signifikan untuk memprediksi prokrastinasi mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan skor partisipan yang bergerak dari sedang ke tinggi karena tidak satu pun yang berada pada kategori rendah. Partisipan bahkan sebagian besar memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Oleh karena itu, sumbangan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi tidak terlalu besar yaitu 7,9 %.

Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik dikarenakan telah menyesuaikan gaya belajar sesuai dengan tuntutan Perguruan Tinggi. Pembelajaran di Perguruan Tinggi memiliki pola pendidikan untuk orang dewasa yang mana proses belajar dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan permasalahan. Gaya belajar mahasiswa sebagai orang dewasa memiliki perbedaan dalam hal otonomi belajar dengan remaja. Mahasiswa

²⁷ Knaus, W. "Procrastination, Blame, and Change". *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 2000, 153-16

²⁸ Ibid

²⁹ Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & Mc. Cown W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Platinum Press, 1995.

memiliki kewenangan untuk mengatur waktu belajarnya sendiri tanpa harus ada pengawasan dan pengaturan dari orang dewasa lain. Mahasiswa pun memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya untuk menyelesaikan berbagai level tugas, cakupan tugas yang luas serta mempertahankan semangatnya untuk menuntaskan penyelesaian tugas.³⁰

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Klassen, dkk. mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik akan memiliki prokrastinasi yang minimal. Namun demikian, partisipan dalam penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup tinggi, tetapi prokrastinasi yang ditampilkan rata-rata tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan ada faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa.³¹ Menurut Ferrari, dkk ada faktor internal dan eksternal yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi. Faktor internal merupakan kondisi fisik dan psikologis mahasiswa seperti mudah lelah, motivasi yang rendah, cemas, efikasi diri yang rendah serta perfeksionis. Faktor eksternal yang menjadi penyebab prokrastinasi adalah pola pengasuhan orang tua yang permisif dan otoriter, tugas yang banyak dan kurang menarik, serta rendahnya dukungan sosial dari dosen dan teman sebaya.³²

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati juga menemukan sumbangan sebesar 25,1 % dari konsep diri akademik dan dukungan sosial dari teman sebaya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi konsep diri akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, maka prokrastinasi yang dilakukan akan semakin minimal. Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif terhadap kemampuan aktualnya akan memiliki harapan akan hasil kerja yang optimal. Hal ini membuatnya tekun pada setiap pengerjaan tugasnya. Disamping itu, mahasiswa juga semakin tekun ketika mendapat dukungan dari teman sebaya terkait progres pengerjaan tugas akhirnya sehingga prokrastinasi lebih minimal. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial yang tinggi merasa mendapatkan bantuan terkait kesulitan yang dihadapi sehingga mempercepat pengerjaan tugasnya.³³

Steel juga menyebutkan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin, suku bangsa, *impulsiveness, mood, timing of rewards and punishment* dan task *assiduousness*. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Negara yang menemukan bahwa *impulsiveness, mood, timing of rewards and punishment* dan

³⁰ Santrock, J. W., *Life Span Development* (7th ed.). New York: McGraw Hill, 2003.

³¹ Ibid

³² Ibid

³³ Ibid

task asiveness memberikan sumbangan sebesar 54% terhadap prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akhir. Dalam hal ini, semakin impulsif mahasiswa, maka prokrastinasi yang dilakukan semakin tinggi. Disamping itu, semakin baik mood mahasiswa, maka prokrastinasi yang dilakukan akan minimal. Timing of rewards and punishment juga memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi. Kegiatan-kegiatan yang mendapatkan penghargaan lebih cepat akan lebih dulu dilakukan daripada kegiatan yang membutuhkan waktu lama untuk mendapatkan penghargaan³⁴. Penelitian kualitatif oleh Ritongan menemukan bahwa mahasiswa melakukan kegiatan lain seperti bekerja dan mengikuti komunitas hobi yang memberikan reward lebih cepat sehingga menunda untuk menyelesaikan skripsinya³⁵. Mahasiswa melakukan prokrastinasi karena merasa bahwa tugas akhir yang dilakukannya tidak menyenangkan, sulit dan membosankan. Hal ini membuat mahasiswa melakukan aktivitas lain untuk menghindari tugas akhir yang kurang menyenangkan dengan melakukan hobi, aktif di media sosial seperti facebook³⁶ serta *game online*.³⁷

Prokrastinasi merupakan penundaan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik dalam hal menulis, belajar, membaca literatur, menghadapi pertemuan akademik serta kinerja akademik secara keseluruhan. Penundaan yang dilakukan menyebabkan ketidaknyamanan secara emosional seperti cemas dan marah dan mengganggu penyelesaian tugasnya tersebut. Hal ini dekat dengan tugas-tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, prokrastinasi cukup banyak dilakukan pada mahasiswa akhir.³⁸ Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menjadi stres dan lebih mudah sakit serta terbiasa menampilkan perilaku yang tidak adaptif. Perilaku mahasiswa tersebut adalah menumpuk pengerjaan tugas di akhir waktu, terlambat mengumpulkan tugas dan strategi waktu yang buruk.³⁹ Prokrastinasi memiliki dampak yang negatif terhadap mahasiswa tidak hanya terkait pencapaian prestasi akademisnya, tetapi juga dapat menyebabkan depresi dan kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa yang terlanjur cemas akibat prokrastinasi

³⁴ Ibid

³⁵ Ibid

³⁶ Przepiorka, A., Blachnio A., & Díaz, F. M., "Problematic Facebook Use and Procrastination". *Computers in Human Behavior Journal*, 65, 2016,59 – 64. doi:10.1016/j.chb.2016.08.02

³⁷ Yeh, Y., Wang, P., Huang, M., Lin, P., Chen, C., & Ko, C., "The Procrastination of Internet Gaming Disorder in Young Adults". *The Clinical Severity Psychiatry Research*, 254, 2017,258–262. doi:10.1016/j.psychres.2017. 04.05

³⁸ Ibid

³⁹ Wilson, B. A., "Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination". *International Journal of Psychological Studies*, 2012, 4 (1), 211-217

cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tugas akademisnya bahkan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan agar terhindar dari cemas.⁴⁰

Prokrastinasi memiliki dampak yang buruk bagi mahasiswa terkait penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Hasil penelitian juga menemukan bahwa prokrastinasi mahasiswa tergolong tinggi. Untuk itu, perlu dilakukan penanganan yang efektif dalam menurunkan prokrastinasi yang dilakukan oleh Mahasiswa. Ollano dan Porrado menemukan bahwa membuat tujuan akademik yang SMART (Specific, Measurable, Agreed upon, Realistic and Time Based) mampu menurunkan prokrastinasi. Mahasiswa diminta untuk membuat komitmen pribadi, memantau kemajuan, mengelola waktu serta hambatan-hambatan yang dihadapinya. Prinsipnya adalah mahasiswa (1) menentukan tujuan, tujuan sub dan tujuan akademik, (2) membuat batas waktu penyelesaian untu mencapai tujuan akademis, (3) memahami kelebihan dan kekurangan diri untuk mencapai tujuan dan (4) menggunakan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan akademisnya. Mahasiswa membuat tujuan-tujuan dan rencana-rencana yang spesifik dalam pengerjaannya tugasnya secara terukur dengan mempertimbangkan bahan yang ada, waktu dan kesediaan untuk menjalankan rencana yang dibuat. Rencana yang dibuat juga harus realistis terkait waktu dan tingkat kesulitannya sehingga mahasiswa termotivasi untuk menyelesaikan sampai akhir.⁴¹

Disamping itu, Wohl, Pychyl, dan Bennett juga melakukan penelitian untuk mengintervensi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa, mahasiswa melakukan prokrastinasi karena kecemasan yang dirasakan akan hal-hal buruk yang terjadi di masa yang akan datang. Oleh karena itu, mahasiswa ragu-ragu untuk menyelesaikan tugasnya dan melakukan prokrastinasi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam waktu yang cukup lama membuat mereka menyalahkan diri sendiri, semakin cemas, marah, depresi dan semakin menghindari tugas-tugas yang dilakukan. Oleh karena itu, Wohl, dkk menyarankan mahasiswa meningkatkan regulasi emosinya. Ia pun membuat program (Self Forgiveness) untuk menurunkan emosional distress sebagai akibat dari prokrastinasi. Mahasiswa diminta untuk memaafkan prokrastinasi yang telah dilakukannya dan berjanji untuk tidak mengulangi. Hal ini dikarenakan, mahasiswa akan semakin menghindari tugas-tugas yang telah

⁴⁰ Lavoie, J. A., & Pychyl, T A. "Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion". *Social Science Computer Review*, 19 (4),2001,431-444

⁴¹ Olano, J. F & Parrado, C. H., Effects of Goal Clarification on Impulsivity and Academic Procrastination of College Students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 03,2016, 1-9. doi: 10.1016/j.rlp.2017.03.001

lama ditundanya apabila terus merasa cemas dan menyalahkan diri sendiri. Mahasiswa yang telah berhasil memaafkan dirinya sendiri akan termotivasi untuk memulai kembali pengerjaan tugasnya.⁴²

Pada penelitian ini, pengisian skala melalui komputer dengan menggunakan media internet yang mana memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Menurut Jogiyanto kelebihan menggunakan media internet adalah menjangkau subjek yang lebih luas sehingga subjek yang diterima cukup banyak dalam waktu yang singkat. Namun demikian, penyebaran skala secara online memiliki kelemahan yaitu, tidak dapat diyakinkan bahwa partisipan sendiri yang menjawab dan bukan orang lain dan responden tidak dapat menanyakan sesuatu mengenai skala yang diisi. Oleh karena itu, pengawasan peneliti terhadap pengisian skala cenderung kurang terkontrol. Hal ini merupakan keterbatasan dari penelitian ini karena kontrol terhadap partisipan penelitian cenderung terbatas⁴³.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar menunjukkan prokrastinasi yang tinggi dan sedang. Disisi lain, regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademiknya juga cenderung tinggi dan sedang bahkan tidak satu pun yang memiliki skor yang rendah. Regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik secara bersama-sama dapat memprediksi prokrastinasi pada mahasiswa akhir. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik pada mahasiswa maka prokrastinasi semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasinya.

Akan tetapi, peran regulasi diri dalam belajar secara parsial terhadap prokrastinasi tidak signifikan memprediksi prokrastinasi. Disamping itu, peran efikasi secara parsial juga tidak signifikan untuk memprediksi prokrastinasi. Oleh karena itu, secara terpisah, regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik tidak signifikan berperan terhadap prokrastinasi.

⁴² Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., and Bennett, S.H., "I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self-Forgiveness for Procrastinating Can Reduce Future Procrastination". *Personality and Individual Differences*, 48, 2010, 803-808

⁴³ Jogiyanto, *Pedoman Survey Kuesioner: Mengembangkan Bias dan Meningkatkan Respon*. Yogyakarta: Badan Penerbit Fakultas Ekonomika dan Bisnis UGM, 2008

Penelitian ini memiliki kelemahan dalam hal pengambilan data yang mana dilakukan secara online. Hal ini membuat peneliti kurang mampu mengontrol apakah partisipan sendiri yang menjawab. Partisipan juga tidak dapat menanyakan sesuatu mengenai skala yang tidak dapat dimengerti. Oleh karena itu, hal ini merupakan keterbatasan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, N. S., *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi Bidang Psikologi Pendidikan di Perguruan Tinggi*. (Laporan tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2016
- Bandura, A., *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997
- Cetin, B., "Academic Motivation and Self Regulated Learning in Predicting Academic Achievement in College." *Journal of International Education Research*, 11, 2015, 95-106. Diakses dari <https://eric.ed.gov/?id=EJ1060062>
- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F., "Comparing Active Delay and Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective". *Learning and Individual Differences*, 21, 2011, 602–606. doi:10.1016/j.lindif.2011.07.005
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M., *Patterns of Academic Procrastination*. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 2000
- Dorrenblacher, L., & Parels, F., "Self-regulated Learning Profiles in College Students: Their Relationship to Achievement, Personality, and the Effectiveness of an Intervention to Foster Self-regulated Learning. *Learning and Individual Differences*, 51, 2016, 229–241. doi:10.1016/j.lindif.2016.09.015
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M., "Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination". *Learning and Individual Differences*, 52, 2016, 10–18. doi:10.1016/j.lindif.2016.10.001
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikcevic, A. V., Marino, C., & Spada, M. M., "Metacognitive Model of Procrastination". *Journal of Affective Disorder*, 210, 2017, 196 – 203. doi:10.1016/j.jad.2016.12.04

- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & Mc. Cown W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Platinum Press, 1995
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S., *Effects of Using Motivational Regulation Strategies on Student's Academic Procrastination, Academic Performance and Well-being*. *Learning and Individual Differences*, 49, 2016,162-170. doi:10.1016/j.lindif.2016.06.00
- Hoover, E., "Tomorrow I Love Ya!" *Chronicle of Higher Education*, 52(16), 2005
- Jakesova, J., Kalenda, J., & Gavora, P. "Self-regulation and Academic Self-efficacy of Czech University Student. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 174,2015, 1117-1123. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.803
- Jogiyanto, *Pedoman Survey Kuesioner: Mengembangkan Bias dan Meningkatkan Respon*. Yogyakarta: Badan Penerbit Fakultas Ekonomika dan Bisnis UGM, 2008
- Kandemir, M., "Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic, Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographic Variables". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 2014,188 - 193. doi:10.1016/j.sbspro.2014. 09.179
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S., "Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-efficacy to Self Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 2007, 915-931. doi:10. 1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Knaus, W. "Procrastination, Blame, and Change". *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 2000
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T A. "Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion". *Social Science Computer Review*, 19 (4), 2001
- Maulia, D., *Pelatihan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi pada Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2011
- Medrano, L.A., Kanter, E., Moretti, L., & Pereno, G. L., "Effects of Induction of Positive and Negative Emotional States on Academic Self Efficacy Beliefs in College Students". *Psicologia Educativa*, 22, 2016,135-144. doi:10.1016/j.pse.2015.03.003

- Negara, P. P., *Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Impulsiveness, Mood Timing of Rewards and Punishment dan Task Aversiveness dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2013
- Olano, J. F & Parrado, C. H., Effects of Goal Clarification on Impulsivity and Academic Procrastination of College Students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 03,2016, 1-9. doi: 10.1016/j.rlp.2017.03.001
- Onwuegbuzie, A. J., *Academic Procrastination and Statistics Anxiety*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29, 2004
- Przepiorka, A., Błachnio A., & Díaz, F. M.,. "Problematic Facebook Use and Procrastination". *Computers in Human Behavior Journal*, 65, 2016,59 - 64. doi:10.1016/j.chb.2016.08.02
- Rahmawati, D. A, *Hubungan Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Pada Mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2011
- Ritonga, D. A., *Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Proses Menulis Skripsi*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2012
- Roick, J., & Rengeisen, T., "Self Efficacy, Test Anxiety and Academic Success: A Longitudinal Validation". *International Journal of Educational Research*, 83, 2017,84-93. doi:10.1016/j.ijer.2016.12.006
- Santrock, J. W., *Life Span Development* (7th ed.). New York: McGraw Hill, 2003
- Sari, S., *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi Bidang Psikologi Pendidikan di Perguruan Tinggi*. (Laporan tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2015
- Schunk, Dale H., *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston: Pearson.2012.
- Solomon, L. J. & Rothbkum, E. D., "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 1984
- Wilson, B. A.,. "Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination". *International Journal of Psychological Studies*, 2012, 4 (1)

Hubungan Regulasi Belajar dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir

- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., and Bennett, S.H., "I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self-Forgiveness for Procrastinating Can Reduce Future Procrastination". *Personality and Individual Differences*, 48, 2010
- Yeh, Y., Wanga, P., Huanga, M., Lin, P., Chen, C., & Ko, C., "The Procrastination of Internet Gaming Disorder in Young Adults". *The Clinical Severity Psychiatry Research*, 254, 2017,258–262. doi:10.1016/j.psychres.2017. 04.05

Arrumaisha Fitri