Jurnal Ecopsy, Volume 5 Nomor 2, Agustus 2018
http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

CORELATION BETWEEN SELF REGULATION AND ACADEMIC PROCASTINATION IN UNDERGADUATE STUDENT

Shierly Febritama [*], ***Ersa Lanang Sanjaya***
Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra, UC Town Citraland, Made, Sambikerep, Surabaya, 60219, Indonesia
Email: lydiashierlyy@gmail.com
No. Handphone: 082234056642

ABSTRAK

Jenjang perkuliahan merupakan satu jenjang yang harus dilalui sebelum mahasiswa memasuki dunia pekerjaan, sehingga dalam proses perkuliahan kualitas kedisiplinan mahasiswa perlu diasah. Namun masih banyak ditemukan mahasiswa yang tidak disiplin dan melakukan prokrastinasi akademik dalam kegiatan belajarnya di perguruan tinggi. Perilaku prokastinasi pada mahasiswa memiliki dampak yang negatif terhadap mahasiswa dan pihak-pihak yang lain Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 170 mahasiswa yang menjalani perkuliahan semester 3 ke atas di Universitas X Surabaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala yang terdiri dari skala regulasi diri yang disusun oleh Brown, Miller, dan Lawendowksi (1999) dengan α = 0.91 dan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh Aitken (1982) dengan α = 0.82. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X Surabaya (r = -0.551; p = 0.000). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan

Kata kunci: self-esteem, kualitas persahabatan, kecenderungan melakukan hubungan seks pranikah

ABSTRACT

College level is a ladder that must be passed before the students enter the world of work, so that in lecturing process, quality of students's discipline needs to be sharpened. But there are still many students who don't discipline and do academic procrastination in learning activities in college. It can be said that when a student performs academic procrastination, the individual has a low self-regulation. Procrastination behavior in student had a bad impact to student themselves and other parties. This research has a purpose that is to know the relation between self regulation with behavior of academic procrastination on X University's students in Surabaya. This study used quantitative method with correlational design, involving 170 students who underwent lectures of third semester or more in X University Surabaya. Sampling technique in this research use incidental sampling technique. Data were collected using self regulation scale and academic procrastination scale that has been arranged by Brown, Miller, and Lawendowksi (1999) dan Aitken (1982). Data analysis in this research is using Spearman test. The result showed that there was a negative relationship between self regulation and academic procrastination's behavior of X University's students in Surabaya (r = -0.551; p = 0.000). This result implied the higher self regulation received by individual the lower academic procrastination s/he will did and vice versa.

Keywords: Self-Esteem, Quality of Friendship, Premarital Sex Behavior Tendency

Mahasiswa memiliki tugas untuk meraih prestasi semaksimal mungkin. Bloom (dalam Wibowo, 2014), menjelaskan bahwa ukuran keberhasilan mahasiswa dapat dilihat dari prestasi akademik yang ia raih. Prestasi akademik mahasiswa itu dapat dilihat dari nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) yang diraih tiap semesternya. Saat mahasiswa tidak dapat memperoleh nilai sesuai dengan standar yang sudah ditetapkan dalam kurun periode tertentu,

maka mahasiswa memiliki kemungkinan untuk di drop-out dari perguruan tinggi.

Kementrian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (2017) merilis data, terdapat 195.176 mahasiswa yang drop-out atau putus kuliah. Hal ini tentu saja berdampak buruk bagi mahasiswa itu sendiri, instansi pendidikan, maupun untuk masyarakat dimana terkait pula dengan dampak ekonomi. (Costa, Bispo, & Pereira, 2018).

Fenomena drop-out di Perguruan Tinggi salah satunya dapat terjadi karena para mahasiswa yang aktif menjalani perkuliahan masih sering melakukan perilaku prokrastinasi dalam pengerjaan tugas maupun melakukan persiapan ujian, sehingga kualitas belajar tidak optimal dimana hal ini akan mengarah kepada prestasi akademik yang rendah (Wibowo, 2014). Safa'ati, Halim dan Iliyati (2017) mengatakan bahwa walaupun prokrastinasi menyebabkan pengaruh negatif, tetapi hal itu tidak membuat mahasiswa berhenti melakukan prokrastinasi.

Levy dan Ramim (2012) melakukan penelitian terkait fenomena prokastinasi pada mahasiwa di Amerika. Penelitian ini dilakukan pada 1.629 mahasiswa dimana ditemukan bahwa lebih dari setengah (58%) mahasiswa melakukan perilaku prokastinasi dalam mengerjakan tugasnya. Hal ini tentu menjadi sebuah permasalahan tersendiri, karena mahasiswa berada dalam jenjang dimana seseorang akan segera memasuki dunia kerja yang memberikan tuntutan jauh lebih berat daripada masa kuliah. Steel (dalam Anggawijaya, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang bersifat irasional. Penundaan yang irasional sendiri memiliki pengertian yaitu menunda mengerjakan suatu hal walaupun mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima di masa mendatang (Julianda, 2012).

Burka dan Yuen (dalam Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995) menyatakan bahwa mereka yang memiliki permasalahan serius dengan prokrastinasi biasanya cenderung terkait dengan kepribadian yang kurang baik seperti malas, tidak disiplin, ataupun tidak tahu cara mengatur waktu yang dimiliki. Dalam penelitian lain diungkapkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah ketakutan pada kegagalan, tidak ada rasa suka pada tugas dan sifat yang terlalu bergantung pada orang lain (Solomon & Rothblum dalam Fitriya & Lukmawati, 2016). Muhid (dalam Hendrianur, 2015) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek pada seseorang yang mempengaruhinya untuk melakukan perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah karena rendahnya regulasi diri.

Regulasi diri menunjuk pada pola pikir, perilaku dan perasaan yang mengarah pada perolehan tujuan yang dimiliki tiap-tiap individu (Park & Sperling, 2012). Ketika tujuan tersebut berkaitan dengan pembelajaran, maka regulasi diri yang dimaksud adalah self-regulated learning (Kusaeri & Mulhamah, 2016).

Regulasi diri yang berkaitan dengan pembelajaran biasa dipakai pelajar ataupun mahasiswa untuk mengelola kognisinya (dengan penggunaan strategi-strategi kognitif dan metakognitif) dan juga strategi mengelola sumber pengetahuan (Pintrich dalam Kusaeri & Mulhamah, 2016). Maka dari itu, regulasi diri yang berhubungan dengan proses pembelajaran seharusnya memadukan banyak hal tentang belajar efektif (Kusaeri & Mulhamah, 2016).

Wolters (dalam Motie, Heidari, & Sadeghi, 2012) menjelaskan bahwa dirinya telah membuktikan bahwa para pelajar yang lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik menggunakan strategi kognitif dan metakognitif tidak sebaik dari yang lain. Secara metakognisi, individu yang mempunyai regulasi diri akan mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar (Ormrod dalam Kusaeri & Mulhamah, 2016). Hal tersebut terjadi dikarenakan metakognisi adalah pengetahuan, kesadaran dan kontrol terhadap proses kognitif yang terjadi pada diri seseorang.

Matlin (dalam Kusaeri & Mulhamah, 2016) mengungkapkan bahwa metakognisi adalah suatu proses penting, karena pengetahuan individu mengenai metakognisinya dapat membimbing dirinya, mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang tepat agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya ke depan. Hal ini bisa diartikan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang negative dengan prokastinasi, dimana jika seseorang memiliki regulasi diri yang baik, maka seseorang itu akan cenderung tidak berprilaku prokastinasi (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Dilain sisi, Chu & Choi (dalam Park & Sperling, 2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa orang dengan sengaja melakukan prokrastinasi atau penundaan karena mereka percaya bahwa penundaan berkontribusi pada kinerja terbaik mereka. Inilah yang disebut sebagai active procrastinators (Park & Sperling, 2012). Mereka melakukan penundaan bukan berarti mereka memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak mampu menetapkan strategi untuk mencapai tujuan yang dimiliki, namun dengan melakukan penundaan itu mereka dapat lebih fokus dan percaya diri dalam mengerjakan tugas ketika berada di bawah tekanan. Maka dapat dikatakan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini masih belum konklusif.

Prokastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang cenderung menunda memulai menyelesaikan tugas dengan mengerjakan pekerjaan ataupun kegiatan lainnya yang tidak berguna sehingga menyebabkan terhambatnya tugas yang dimiliki, tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat waktu, dan biasa terlambat pada saat waktu pengumpulan.

Steel (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) juga pernah menyimpulkan bahwa prokrastinasi yaitu ketika seseorang menunda tugas secara sengaja meskipun individu tersebut mengetahui dampak negatif dari tindakannya itu. Prokrastinasi akademik bersifat unidimensi. Hal ini berarti prokrastinasi akademik

hanya mengukur satu aspek saja yaitu penundaan yang bersifat irasional (Anggawijaya, 2013).

Solomon dan Rothblum (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016), menuturkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu : pertama, takut akan kegagalan adalah munculnya kecemasan dan rasa bersalah apabila tidak dapat menggapai tujuan yang ingin digapai. Kedua, adanya rasa tidak suka pada tugas. Hal ini bersangkutan dengan perasaan buruk terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dimana seseorang merasa terlalu dibebani oleh tugas yang amat berlebihan, rasa tidak puas, serta tidak adanya perasaan suka ketika melaksanakan tugas yang diberikan. Ketiga, sifat yang bergantung secara berlebihan pada orang lain dan banyak memerlukan bantuan dari orang lain, sikap yang kurang tegas, sikap yang suka melawan dan memiliki kesulitan untuk mengambil sebuah keputusan (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku diri sendiri. Regulasi diri adalah dimana seseorang secara terus-menerus memunculkan perilaku, perasaan, serta pemikirannya untuk meraih tujuan yang ia miliki (Zimmerman dan Schunk, 2003; dalam Hendrianur, 2015). Zimmerman (dalam Hendrianur, 2015), juga menyatakan bahwa individu dikatakan mempunyai regulasi diri apabila perilaku serta pikirannya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikontrol oleh orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Menurut Miller dan Brown (1991), perilaku regulasi diri memiliki 7 tahapan, yaitu: (1) Tahapan menerima informasi yang relevan adalah ketika individu menangkap suatu informasi awal yang penting. Informasi yang diperoleh dapat dihubungkan dengan informasi-informasi yang sebelumnya diperoleh oleh individu tersebut (Manab, 2016). (2) Tahapan mengevaluasi informasi adalah ketika seseorang melakukan evaluasi pada informasi yang ia terima, kemudian membandingkan informasi tersebut dengan norma-norma yang berlaku. Tahapan evaluasi ini merupakan tahapan dimana seseorang memberikan perbandingan antara pendapat individu tersebut yang ia terima sebelumnya dengan permasalahan yang ada di lingkungan luar (Manab, 2016). (3) Tahapan memicu perubahan adalah tahap setelah seseorang melakukan evaluasi pada informasi yang ia terima, yaitu individu tersebut melakukan perubahan. (4) Tahapan mencari pilihan adalah memikirkan pilihan-pilihan kemudian menetapkan pilihan-pilihan yang ada tersebut. Dapat dikatakan juga bahwa tahapan ini merupakan tahapan dimana seseorang mencari solusi untuk perbedaan masalah yang didapat dari tahapan sebelumnya, yaitu tahapan evaluasi (Manab, 2016). (5) Tahapan merumuskan sebuah renana adalah ketika seseorang melakukan pendeskripsian serta menyusun sebuah rencana. Tahapan ini dapat dikatakan juga sebagai sebuah tahap dimana seseorang menetapkan perencanaan serta melakukan perhitungan dalam hal-hal seperti waktu, lokasi, dan sebagainya (Manab, 2016). (6) Tahapan mengimplementasikan rencana adalah ketika individu menerapkan dan melaksanakan rencana yang telah ia buat. (7) Tahapan menilai keefektifan rencana adalah melihat dan menelusuri apakah sebuah rencana dapat berjalan efektif apa tidak dan seberapa maksimal rencana tersebut dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X di Surabaya. Pada penelitian ini teknik sampling menggunaan teknik accidental sampling. Total sampel penelitian ini adalah 170 subjek. Pengambilan data menggunakan dua kuisioner yaitu skala prokastinasi akademik dan skala regulasi diri.

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala perilaku prokrastinasi akademik yang disusun oleh Aitken (1982), yaitu Aitken Procrastination Inventory (API). API adalah skala pengukuran unidimensi yang mengukur perilaku seseorang melakukan tindakan prokrastinasi dalam akademik (Oematan, 2013). Hasil uji reliabiltas skala prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan teknik Alpha Cronbach's menunjukkan nilai alpha 0,853, yang berarti bahwa hasil pengujian tersebut reliabel.

Tabel 1. Deskripsi Variabel Prokrastinasi Akademik

Skor *Alpha Cronbach* Akhir	*Corrected Item-Total Correlation*		Jumlah Aitem
	Terendah	Tertinggi	
0,853	0,347	0,619	14

Selain itu terdapat pula skala skala regulasi diri yang disusun oleh Brown, Miller, and Lawendowksi (1999). Hasil uji reliabilitas skala regulasi diri pada penelitian ini menunjukkan nilai alpha 0.944, yang berarti bahwa hasil pengujian tersebut reliabel. Dalam pengerjaannya, subjek diminta untuk mengisi skala likert dengan pilihan STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Ragu-Ragu), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju).

Tabel 2. Deskripsi Variabel Regulasi Diri

Skor *Alpha Cronbach* Akhir	*Corrected Item-Total Correlation*		Jumlah Aitem Akhir
	Terendah	Tertinggi	
0,944	0,307	0,760	33

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan untuk menentukan distribusi data. Uji normalitas dibuat dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnorv dengan bantuan program SPSS. Data dapat dikatakan normal apabila $\rho \geq 0{,}05$. Hasil uji normalitas pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai p= 0,040 (p < 0,05).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman Rank, dikarenakan data bersifat tidak normal. Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X Surabaya (r = -0,551 ; p = 0,00).

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Hipotesis	Hasil	Keterangan
H	r = -0,551 ; p = 0,00	Hipotesis diterima

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X Surabaya. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data pengujian hipotesis dimana memperoleh (r) = -0,551 dan p = 0,000. Dengan adanya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka akan semakin rendah perilaku seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan orang tersebut.

Hasil hipotesis penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitriya dan Lukmawati (2016) kepada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan di Palembang. Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan Mitra Adiguna Palembang. Penelitian ini menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Hendrianur (2015) yang membahas tentang hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi di saat proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa, juga menyatakan adanya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi.

Tiap individu memang pada dasarnya memiliki perbedaan dalam hal pengelolaan diri dimana ada yang memiliki regulasi diri yang tinggi namun ada juga yang memiliki regulasi diri yang rendah. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah. Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ketakutan pada kegagalan, tidak ada rasa suka pada tugas, dan sifat yang terlalu bergantung pada orang lain.

Pertama, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu mengontrol serta mengendalikan diri bahkan menghindarkan dirinya dari tiap-tiap gangguan yang dapat membuat dirinya teralihkan dari pencapaian tujuan yang ia miliki. Hal ini berarti mahasiswa tidak bergantung pada orang lain. Kedua, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu menetapkan strategi-strategi untuk mencapai tujuan yang ia miliki sehingga rasa takut dan cemas akan kegagalan untuk mencapai tujuan tidak akan muncul.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa pembentukan regulasi diri yang baik dapat menjadi cara dan solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik seseorang, khususnya mahasiswa. Oettingen, Kappes, Guttenberg, dan Gollwitzer (2015) mengatakan bahwa regulasi diri yang baik dapat dimanfaatkan dalam hal mengatur manajemen waktu serta meningkatkan fungsi hidup sehari-hari misalnya merubah perilaku atau sikap dalam hal akademik. Gollwitzer, Sheeran, Trötschel, dan Webb (2011) menyatakan bahwa regulasi diri dapat menciptakan kedisiplinan pada diri seseorang dimana seseorang dapat lebih mempergunakan waktu dengan bijak dan dapat memilah hal-hal mana yang lebih penting untuk dikerjakan terlebih dahulu.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, maka bisa dikatakn perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa adalah perilaku yang negatif sehingga perlu perhatian yang lebih. Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang kuat untuk memprediksi perilaku akademik pada mahasiswa. Berdasarkan temuan ini, maka diharpakan ada pendekatan komperhensif dari semua pihak, baik itu pemerintah, universitas, orangtua , lingkungan dan mahasiswa sendiri untuk menekan perilaku prokastinasi akademik dengan meningkatkan regulasi diri melalui cara-cara tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procastinator. *Dissertation Abstracs International,* 43, 722-723a.

Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2*(2), 1-12. Retrieved from http://journal.ubaya.ac.id

Brown JM, Miller WR, Lawendowski LA. The self-regulation questionnaire. In: VandeCreek L, Jackson TL (eds). *Innovations in clinical practice: A sourcebook. Vol. 17*. Sarasota, FL: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange; 1999. pp. 281–292.

Costa, F. J., Bispo, M. d., & Pereira, R. d. (2017). Dropout and retention of undergraduate students in management:a study at a Brazilian Federal University. *RAUSP Management Journal*, 74-85. Doi: 10.1016/j.rauspm.2017.12.007

Dikti, K. (2017). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2017*. Jakarta Pusat: Kemenristek Dikti.

Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikologi Islami, 2*(1), 63-74. Retrieved from Retrieved from http://jurnal.radenfatah.ac.id

Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Trötschel, R., & Webb, T. L. (2011). Self-regulation of priming effects on behavior. *Psychological Science, 22*(7), 901-907. Doi: 10.1177/0956797611411586

Hendrianur. (2015). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi, 3*(2), 528-542. Retrieved from http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id

Julianda, B. N. (2012). Prokrastinasi dan self-efficacy pada mahasiswa fakultas psikologi universitas surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1*(1). Retrieved from http://journal.ubaya.ac.id

Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika, 1*(1), 31-42. Doi: 10.15642/jrpm.2016.1.1.31-42

Levy, Y., & Ramim, M. M. (2012). *A study of online exams procrastination using data analytics techniques. Chais conference 2012*. Raanana: Israel.

Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Jurnal Psychology and Humanity,* 7-11. Retrieved from http://mpsi.umm.ac.id

Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.

Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self regulated learning in Iranian first grade high school students. *Social and Behavioral Sciences*, 2299-2308. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.02.023

Oettingen, G., Kappes, H. B., Guttenberg, K. B., & Gollwitzer, P. M. (2015). Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions. *European Journal of Social Psychology*, *45*(2), 218-229. Doi: 10.1002/ejsp.2090

Oematan, C. S. (2013). Hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa psikologi universitas surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2*(1), 1-7. Retrieved from http://journal.ubaya.ac.id

Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastination and their self-regulation. *Psychology, 3*(1), 12-23. Doi: 10.4236/psych.2012.31003

Safa'ati, E., Halim, M. I., & Illiyati, Z. (2017). Peran regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 2*(1), 75-84. Diakses dari http://proceedings.psikologi.uhamka.ac.id/

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulatin and academic procrastination. *Social Psychology, 135*(5), 607-619. Doi: 10.1080/00224545.1995.9712234

Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto. N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora, 17*(1), 1-18. Doi: 10.7454/mssh.v17i1.1798

Wibowo, R. F. (2014). Self-efficacy dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3*(1), 1-11.