



HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Vanika Oktia¹, Sesilia Monika², Erik Wijaya³

¹STIKES Tri Mandiri Sakti

^{2,3}Universitas Tarumanagara

*Email Korespondensi: vanika.oktia25@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab fenomena keterlambatan lulus pada mahasiswa tingkat akhir adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda tugas yang diberikan. Penyebab individu melakukan prokrastinasi akademik adalah adanya evaluasi kecemasan, yang dapat bersifat sementara (state anxiety) atau relatif stabil (trait anxiety) dan kurangnya kemampuan self-regulated learning. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning, dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian korelasional ini menggunakan metode stratified random sampling dengan jumlah sampel 260 orang. Analisis data menggunakan Pearson Correlation, hubungan self-regulated learning dan prokrastinasi akademik menunjukkan $r(258) = -0,554; p < 0,01$. Hubungan prokrastinasi akademik dan kecemasan yang bersifat sementara menunjukkan $r(258) = 0,225; p < 0,01$. Hubungan prokrastinasi akademik dan kecemasan yang bersifat relatif stabil menunjukkan $r(258) = 0,397; p < 0,01$. Hipotesis penelitian terbukti.

Kata Kunci: Self-Regulated Learning, Kecemasan, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Academic procrastination is the tendency of individuals to postpone the assigned task. The reason they do academic procrastination because there is the presence of anxiety, which can be temporary (state anxiety) or relatively stable (trait anxiety) and the lack of ability to self-regulated learning. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulated learning and anxiety with academic procrastination in final level students. This correlational study using stratified random sampling method. The results of hypothesis testing using Pearson Correlation, shows the relationship of self-regulated learning and academic procrastination $r(258) = -0.554; p < 0.01$. The relationship of academic procrastination and state anxiety shows $r(258) = 0.225; p < 0.01$. The relationship of academic procrastination and trait anxiety shows $r(258) = 0.397; p < 0.01$. The research hypothesis is proven.

Keywords: self-regulated learning, anxiety, academic procrastination

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan sebuah satuan pendidikan yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik, serta mampu untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah dimilikinya. Menurut Himpunan Perundang-undangan RI Bidang Pendidikan dan Kebudayaan (dikutip dalam Markum, 2007), pelebagaan perguruan tinggi merupakan sebuah pendidikan diatas jenjang pendidikan menengah, yang dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Pada masing-masing bentuk perguruan tinggi, saat mahasiswa berhasil menyelesaikan masa studinya, maka perguruan tinggi berhak memberikan gelar pada mahasiswanya. Selain perbedaan gelar yang diberikan oleh perguruan tinggi pada mahasiswa, rentang masa studi kelulusan yang perlu ditempuh mahasiswa juga berbeda-beda tergantung tingkatannya.

Terkait dengan kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi, belakangan ini terdapat beberapa kebijakan yang masih dijadikan pro dan kontra. Salah seorang rektor universitas perguruan tinggi mengusulkan kebijakan pemberlakuan masa studi 4 (empat) tahun harus lulus. Dengan demikian mahasiswa yang masa studinya lebih dari 4 (empat) tahun harus dikenakan sanksi putus masa studi alias *droup out* (DO). Lama masa studi akan menyebabkan terjadinya pemborosan biaya pada pendidikan dan menghabiskan masa usia produktif mahasiswa (Hidayat, 2013). Munculnya gagasan untuk mengeluarkan kebijakan tersebut tentu akan menambah beban yang dimiliki oleh mahasiswa, karena tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan masa studinya selama empat tahun seperti rentang normalnya.

Adanya fenomena keterlambatan lulus pada mahasiswa tingkat akhir di sebuah Universitas X, kadang kala tidak hanya melibatkan faktor inteligensi saja. Besar kemungkinan adanya kebiasaan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam melakukan penundaan terutama dalam kaitan penyelesaian tugas akademik yang dikenal dalam dunia psikologi pendidikan dengan istilah prokrastinasi akademik. Kagan (2009) mengatakan bahwa hampir setengah dari mahasiswa di sebuah universitas memiliki masalah prokrastinasi akademik yang biasanya akan menyebabkan penundaan kelulusan. Solomon dan Rothblum (dikutip dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Steel (dikutip dalam Ursia *et al.*, 2013) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang dengan sengaja menunda kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk pada masa depannya. Savira dan Suharsono (2013) mengatakan prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu dengan berbagai statusnya. Oleh karena itu, muncul beberapa penelitian dalam beberapa tahun terakhir terkait dengan prokrastinasi akademik. Yuwanto (2013) menjelaskan dampak yang terjadi pada pelaku prokrastinasi, yaitu berkurangnya waktu pengerjaan pada sebuah tugas yang mengakibatkan hasil dari tugas tersebut kurang optimal. Ferarri dan Morales (dikutip dalam Urisa *et al.*, 2013) juga mengatakan hal yang serupa, bahwa terdapat dampak yang cenderung negatif ketika seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna dan dapat menurunkan produktivitas kerja serta kualitas dalam tugas tertentu.

Santrock (2011) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu strategi yang kurang efektif, tetapi banyak dilakukan oleh seorang pelajar untuk menghindari kegagalan. Beberapa alasan seseorang melakukan prokrastinasi adalah rendahnya kemampuan mengatur waktu (*time-management*), susah untuk berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, memiliki

kepercayaan yang negatif (merasa tidak akan pernah sukses), masalah personal (seperti masalah finansial, atau dengan teman), merasa bosan, harapan yang terlalu tinggi, serta rasa takut dan cemas. Woolfolk (2007) mengatakan bahwa hampir setiap manusia akan mengalami kecemasan atau rasa gelisah. Kecemasan yang dimiliki oleh seorang pelajar dapat menyebabkan kegagalan dalam sekolahnya. Seseorang akan melakukan pekerjaan yang buruk apabila ia cemas dan buruknya pekerjaan itu akan semakin meningkatkan kecemasan yang dimilikinya. Spielberger dan Reheiser (2004) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah perasaan khawatir yang dialami oleh seseorang yang dapat bersifat sementara (*state anxiety*) dan bersifat relatif stabil (*trait anxiety*). Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Krawchuk dan Klassen (2010) mengenai hubungan prokrastinasi, *self-efficacy*, kecemasan dan prestasi pada mahasiswa di Canada, terdapat hubungan yang positif antara perilaku prokrastinasi dan kecemasan.

Selain berkaitan erat dengan kecemasan, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wolters (2003) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akan berbanding terbalik dengan seseorang yang mampu meregulasi diri dalam belajar. Proses regulasi diri dalam belajar dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *self-regulated learning* yang merupakan pembelajaran berdasarkan pikiran dan tingkah laku dari seseorang yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian hasil belajarnya sendiri (Shunck, dikutip dalam Zimmerman & Shunck, 2003). Dilihat dari keterkaitan yang ditemukan oleh penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *self-regulated learning* dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang telah menempuh jenjang studi lebih dari 9 semester.

METODE PENELITIAN

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang telah menempuh masa studi lebih dari 9 semester. Subyek tidak dibatasi oleh jenis kelamin, usia, agama, etnis, status sosial, sedang mengerjakan tugas akhir atau masih mengambil kuliah teori. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 260 subyek. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X dengan masa studi lebih dari 9 semester. Peneliti menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala PASS yang dikembangkan oleh Solomon dan Rotblum (1989), skala STAI yang dikembangkan oleh Spielberger dan Reheiser (1977), dan skala *self-regulated* yang dikembangkan dari teori Zimmerman & Shunck (2003). Pengolahan dan teknik analisis data menggunakan alat bantu komputer dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) *release* 18.0. Data yang diperoleh peneliti analisis secara kuantitatif. Pengolahan data penelitian ini bertujuan untuk memberikan hubungan antara *self-regulated learning*, dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji hubungan (korelasi) antara *self-regulated learning*, kecemasan, dan prokrastinasi akademik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Correlation* antara variabel *self-regulated learning* dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai $r = -0,554$ dan $p = 0,000 < 0,01$ jadi terdapat hubungan negatif dan signifikan. Jadi, semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subyek. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subyek. Hasil uji korelasi variabel prokrastinasi akademik dengan dimensi *trait anxiety* dari variabel kecemasan. Hasil yang diperoleh adalah

nilai $r = 0,397$ dan $p = 0,000 < 0,01$ jadi terdapat hubungan positif dan signifikan. Jadi, semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subyek maka akan semakin tinggi pula *trait anxiety* yang dimiliki oleh subyek. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki subyek maka akan semakin rendah pula *trait anxiety* yang dimiliki oleh subyek. Hasil uji korelasi variabel prokrastinasi akademik dengan dimensi *state anxiety* dari variabel kecemasan. Hasil yang diperoleh adalah nilai $r = 0,225$ dan $p = 0,000 < 0,01$ jadi terdapat hubungan positif dan signifikan. Jadi, semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki subyek maka akan semakin tinggi pula *state anxiety* yang dimiliki subyek. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki subyek maka akan semakin rendah pula *state anxiety* yang dimiliki subyek.

Hasil uji perbedaan dari *self-regulated learning* jika ditinjau dari jenis kelamin. Setelah dilakukan uji beda dengan teknik *independent sample t-test* untuk *self-regulated learning* diperoleh nilai *mean* laki-laki adalah 3,1932 ($SD = 0,51236$) dan nilai *mean* perempuan adalah 3,3991 ($SD = 0,61141$). Kemudian dari uji *Levene test self-regulated learning* diketahui nilai $F = 5,736$, $p = 0,017 < 0,05$ oleh karena itu diperoleh nilai $t = -2,779$, dan $p = 0,006 < 0,01$ dengan demikian ada perbedaan yang signifikan *self-regulated learning* baik pada laki-laki maupun perempuan.

Hasil uji perbedaan dari prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelamin. Setelah dilakukan uji beda dengan teknik *independent sample t-test* untuk prokrastinasi akademik diperoleh nilai *mean* laki-laki adalah 3,0871 ($SD = 0,51312$) dan nilai *mean* perempuan adalah 2,8626 ($SD = 0,55017$). Kemudian dari uji *Levene test self-regulated learning* diketahui nilai $F = 0,802$, $p = 0,371 > 0,05$ oleh karena itu diperoleh nilai $t = 3,314$, dan $p = 0,001 < 0,05$ dengan demikian ada perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik baik pada laki-laki maupun perempuan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan beberapa variabel psikologi, seperti *self-regulated learning* dan kecemasan. Hasil pengolahan data yang diperoleh, dimensi prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *self-regulated learning*, dan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan baik yang bersifat sementara (*state anxiety*) maupun yang relatif stabil atau cenderung menetap (*trait anxiety*). Jika disimpulkan dari ketiga variabel penelitian, hasil yang diperoleh adalah apa bila seseorang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi maka perilaku prokrastinasinya pun akan rendah, dan seseorang dengan kecemasan yang rendah maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan rendah.

Hasil temuan pada penelitian ini secara garis besar sejalan dengan pernyataan Zimmerman dan Schunk (2003) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik akan membuat rencana belajarnya, memonitor dirinya sendiri, serta melakukan evaluasi belajar yang dapat menurunkan kecenderungan perilaku menunda yang dikenal dalam istilah psikologi adalah prokrastinasi akademik. Ditambah dengan pernyataan Hofer, Yu, dan Pintrich (1998) bahwa kemampuan dalam melakukan *self-regulated learning* juga akan sangat berguna untuk mengontrol emosi negatif seperti perasaan cemas yang muncul selama proses belajar. Seseorang yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah cenderung akan mengalami perasaan cemas selama proses belajarnya. Perasaan cemas selama proses belajar yang tidak terjadi hanya sementara waktu itu merupakan bentuk dari kecemasan yang relatif stabil dalam diri seseorang, dan munculnya perasaan cemas itu akan semakin meningkatkan kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan tugas sehingga dapat berakibat mundurnya masa studi. Jadi, dapat dikatakan bahwa *self-regulated*

learning merupakan suatu aspek yang perlu dipertimbangkan untuk mengurangi perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik. Apabila mahasiswa meningkatkan *self-regulated learning* maka kecemasan dan perilaku prokrastinasi akademiknya akan berkurang sehingga dapat menyelesaikan tugas atau masa studi tepat waktu.

Berdasarkan hasil uji perbedaan dari *self-regulated learning* dan perilaku prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelamin, ternyata terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-regulated learning* yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, begitu pula dengan perilaku prokrastinasi akademik. Kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi sehingga perilaku prokrastinasinya cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sebaliknya, kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa laki-laki cenderung lebih rendah sehingga perilaku prokrastinasinya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Jika hal ini dikaji lebih lanjut dari dimensi alasan prokrastinasi akademik, beberapa hal yang menjadi indikator seseorang melakukan prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984) adalah kemampuan yang rendah dalam mengatur waktu, dan pengaruh dari teman sebaya. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) pada perilaku pertemanan (*friendship*) di usia dewasa awal seorang laki-laki akan lebih cenderung untuk menghabiskan berbagai aktivitas fisik secara bersama dengan teman-temannya, sedangkan perempuan cenderung lebih membicarakan persoalan pribadi sehingga akan mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

Jika demikian, akan lebih besar kemungkinannya mahasiswa laki-laki untuk melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas fisik bersama-sama temannya sehingga mengakibatkan tertundanya pekerjaan atau tugas yang seharusnya dapat ia selesaikan tepat waktu, karena adanya pengaruh dari teman sebaya itu juga dapat mengakibatkan rendahnya kemampuan seorang mahasiswa tersebut dalam melakukan regulasi dirinya sendiri dalam belajar. Sedangkan, pada mahasiswa perempuan yang terjadi pada pertemanannya adalah membicarakan masalah pribadi sehingga mendapat dukungan atau saran. Jika seorang mahasiswa perempuan mengalami masalah dalam melakukan penundaan tugasnya, maka ia akan mendapatkan dukungan atau saran dari teman-temannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *self-regulated learning*, dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, dan hubungan positif dan signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self-regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik seseorang. Semakin tinggi kecemasan yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

Saran yang diberikan kepada para mahasiswa Universitas X yang menjadi responden dalam penelitian ini untuk dapat terus menggunakan segala daya upaya yang dimiliki dalam meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* dengan cara membuat perencanaan atau tujuan dalam proses belajar, melakukan kontrol yang terkait dengan perilaku dalam belajar, dan melakukan evaluasi diri apakah perilaku yang ditampilkan telah sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Meningkatnya kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa akan memberikan dampak positif untuk mengurangi perasaan cemas dan kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan tugas kampus, sehingga dapat menyelesaikan masa studinya seefektif mungkin. Saran praktis berikutnya yang diberikan kepada dosen pembimbing skripsi, kiranya menyiapkan rekam pertemuan untuk mahasiswa tingkat akhir

yang masa studinya lebih dari 8 semester, kemudian mengarahkan mahasiswa tersebut untuk membuat perencanaan mingguan yang dapat berupa *timeline*, target apa yang harus diselesaikan. Melatih mahasiswa untuk melakukan *monitoring* terhadap perilakunya dalam proses pencapaian target yang telah dibuat, serta melatih mahasiswa tersebut untuk melakukan evaluasi apakah perilaku yang ditunjukkannya telah sesuai dengan target yang awalnya disepakati bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, M. K. (2008). *Motivation for achievement: possibilities for teaching and learning* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Bourne, E.J., & Garano, L. (2003). *Coping with anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Burka, J. B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Davidson, J. (2004). *The 60 second procrastinator*. United State of America, USA: Adams Media, an F+W Publications Company.
- Driscoll, M. P. (2005). *Psychology of learning for instruction* (3rd ed.). United State of America, USA: Pearson Education, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J.L, & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press. Diunduh dari http://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_wcVcC&printsec=frontcover&dq=procrastination+and+task+avoidance&hl=en&sa=X&ei=LNSUUoOCEYaQrQfWuoDoBA&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance&f=false
- Hidayat, A. S. (2013). *Lulus, jangan asal lulus*. Diunduh dari <http://ekspresionline.com/2013/01/03/lulus-jangan-asal-lulus/>
- Hofer, B.K., Yu, S.L., & Pintrich, P. R. (1998). *Teaching college students to be self-regulated learners*. Self-regulated learning: From teaching to self reflective practice, Ed. B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk. New York, NY: Guilford Publication, Inc. Diunduh dari <http://books.google.co.id/books?id=FQnLHRQJUccC&printsec=frontcover&dq=self-regulated+learning+from+teaching+to+self-reflective+practice&hl=en&sa=X&ei=CmGcUqPcM8ePrQfG94GADw&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=self-regulated%20learning%20from%20teaching%20to%20self-reflective%20practice&f=false>
- Kagan, M. (2009). Determining the variables which explain the behavior of academic procrastination in university students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Science*, 2, 113-128.
- Kansil, C.S.T., Soepardi, R.B., & Kansil, C.S.T. (1998). *Sistem pendidikan tinggi*. Jakarta: UPT Tarumanagara.
- Krawchuk, L.L., & Klassen, R. M. (2010). Procrastination, self-efficacy, anxiety, achievement in undergraduate students. *American Psychological Association*.
- Markum, M. E. (2007). *Pendidikan tinggi dalam perspektif sejarah dan perkembangannya di indonesia*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ormrod, J.E. (2006). *Educational psychology: Developing learners* (5th ed.). New York, NY: Pearson Education, Inc.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5thed.). New York, NY: McGraw Hill Companies.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 65-74.
- Smith, D. J., & Nelson, R. J. (1977). Goal setting, self-monitoring, and self evaluation for students with disabilities. Dalam M. Agran (Eds.), *Student-directed learning: teaching self-*

- determination skills* (pp. 80-96). United State of America, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. American Psychological Association, Inc.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1984). *Procrastination assessment scale students*[database record]. Diunduh dari PsycTESTS. doi: 10.1037/t09250000.
- Spielberger, C.D. (1977). *STAI-P-AD Form Y*. Redwood City, CA: Mind Garden, Inc. Diunduh dari www.mindgarden.com.
- Spielberger, C.D, & Reheiser, E.C. (2004). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the stai, staxi, and stpi. Dalam M. Hersen (Eds.). *Comprehensive handbook of psychological assessment: personality assessment* (Vol.2). Canada: John Wiley & Sonc,Inc.Diunduh dari <http://books.google.co.id/books?id=mwgdJBOgNJAC&pg=A86&dq=spielberger&hl=en&sa=X&ei=bnBOUr3WDSbmrAeFl4HIAQ&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=spielberger&f=false>
- 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
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. DOI: 10.1037/002-0663.95.1.179
- Woolfolk, A. (2007). *Educational psychology* (10thed.). New York, NY: Pearson Education, Inc.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Yuwanto, L. (2013). *Mahasiswa prokrastinasi, mahasiswa dan dosen terbebani*. Diunduh dari http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles_detail/79/Mahasiswa-Prokrastinasi--Mahasiswa-dan-Dosen-Terbebani.html
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (2003). *Self-regulation and learning*. Dalam W. M. Reynold, & G. E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology* (Vol. 7, pp. 59-78). Canada: John Wiley, & Sons, Inc.