

HUBUNGAN ANTARA *TASK AVERSIVENESS* DAN *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PRAKTIKUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Resma Mei Novita Sari; Wiwien Dinar Pratisti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Salah satu tugas mahasiswa di bidang akademik adalah menjalani praktikum. Meskipun menjadi tugas, namun mahasiswa merasa keberatan sehingga sering menunda-nunda mengerjakannya yang disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Dengan demikian, diduga prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh penilaian terhadap tugas (*task aversiveness*) dan kemampuan untuk mengelola diri (*self-regulated learning*). Tujuan penelitian ini untuk menguji Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa praktikum. Hipotesis yang diajukan ada 2 yaitu hipotesis mayor Ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum, serta hipotesis minor Ada hubungan positif antara *Task Aversiveness* dengan prokrastinasi akademik; Ada hubungan negatif antara *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian ini sejumlah 250 mahasiswa yang diambil secara purposive sampling di UMS. pengukuran variabel menggunakan skala, dan teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *task aversiveness* dan *self-regulated learning* berperan sangat signifikan pada prokrastinasi akademik (nilai $F= 55.697$, dengan $p < 0.01$); *task aversiveness* berkorelasi positif sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r= -0.499$, $p < 0.01$); dan *self-regulated learning* berkorelasi negatif sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r= -0.356$, $p < 0.01$).

Kata Kunci: mahasiswa, prokrastinasi, self-regulated learning, task aversiveness.

Abstract

One of the tasks of students in the academic field is to undergo practicum. Although it is a task, students feel objections so that they often procrastinate doing it, which is called academic procrastination. Thus, it is suspected that academic procrastination is influenced by the assessment of the task (*task aversiveness*) and the ability to manage themselves (*self-regulated learning*). The purpose of this study is to examine the relationship between *task aversiveness* and *self-regulated learning* with academic procrastination among practicum students. There are 2 hypotheses proposed, namely the major hypothesis There is a relationship between *Task Aversiveness* and *self-regulated Learning* with academic procrastination in practicum students, and the minor hypothesis There is a positive relationship between *Task Aversiveness* and academic procrastination; There is a negative relationship between *self-regulated Learning* and academic procrastination. The subjects of this study were 250 students who were taken by purposive sampling at UMS. variable measurements using scales, and data analysis techniques using multiple linear regression. The results showed that *task aversiveness* and *self-regulated learning* play a very significant role in academic procrastination (F value = 55.697, with $p < 0.01$); *task aversiveness* is positively correlated very significantly with academic procrastination ($r = -0.499$, $p < 0.01$); and *self-regulated learning* is negatively correlated very significantly

with academic procrastination ($r = -0.356, p < 0.01$).

Keywords: procrastination, self-regulated learning, students, task aversiveness

1. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia yang lebih baik di masa mendatang bisa dibentuk dari Pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu dari sekian aspek penting yang dapat mengarahkan perubahan bagi sebuah negara. Pendidikan yang berkualitas akan membawa dampak positif bagi kemajuan bangsa. Tanpa pendidikan, suatu bangsa tidak mungkin dapat berdiri sendiri dan mencapai hal-hal yang diharapkannya. Dalam sistem Pendidikan di Indonesia, mahasiswa mempunyai tingkatan tertinggi. Abada, dkk. (2023) mengungkapkan salah satu tugas mahasiswa yaitu sebagai *agent of change*. Menurut Amalia, dkk. (2017) mengemukakan *Agent of change* adalah individu yang ikut serta untuk menginisiasi perubahan dalam suatu lingkungan atau kelompok. Ini berarti bahwa mahasiswa sebagai generasi muda bangsa Indonesia harus memiliki pendidikan yang memadai untuk memperkaya wawasan mereka sehingga dapat membawa perubahan bagi suatu bangsa. Suatu bangsa yang kaya akan wawasan akan menjadi bangsa yang maju (Abada, dkk., 2023). Sebagai *agent of change* mahasiswa diarahkan untuk dapat menghasilkan generasi potensial modern sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas dari segi sumber daya manusia di suatu negara. Idealnya mahasiswa sebagai inisiator ide-ide aspiratif, pelopor gagasan, dan pendorong untuk melakukan sebuah perubahan mampu menyelesaikan tuntutan serta tugas akademik maupun non akademik dengan memanfaatkan waktu yang ada dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang didapat sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan dan menghasilkan tugasnya secara optimal. Namun fakta yang terjadi terdapat berbagai tantangan dalam menjalankan kegiatan akademis seperti hambatan motivasional dalam mencapai prestasi, yang juga dikenal sebagai penundaan (Santrock, 2016).

Dilihat dari hasil penelitian oleh Muyana (2018) didapatkan hasil dengan 229 sampel terdapat 161 mahasiswa atau persentase 70% berada pada kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi. Dharma (2020) yang melakukan penelitian mengenai prokrastinasi terhadap 30 mahasiswa mengungkapkan adanya perilaku prokrastinasi akademik diperlihatkan oleh para mahasiswa berada pada tingkat yang sangat tinggi, yakni sebesar 10% yaitu sebanyak 3, terdapat sebanyak 18 mahasiswa memiliki tingkat kategori tinggi atau sebesar 60%, sedangkan untuk kategori sedang sekitar 13,3% atau sebanyak 4 mahasiswa, kategori rendah 6,7% atau sebanyak 2 mahasiswa, serta untuk sangat rendah sebesar 10% atau sebanyak 3 mahasiswa. Sedangkan menurut Aisyah, dkk. (2021) yang melakukan penelitian dengan 95 responden mendapatkan hasil yang mengungkapkan prokrastinasi akademik pada 65 dari 95 mahasiswa atau apabila dipresentasikan 68,42% menunjukkan mahasiswa berada dalam kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ellis & Knaus (dalam Steel, 2007) mengungkapkan hampir sekitar 80%-95% mahasiswa

melakukan perilaku atau tindakan prokrastinasi akademik. Selain itu didapatkan oleh Inayah (2023) menemukan prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh sulitnya beban tugas akademik, seperti laporan praktikum, makalah, atau bentuk penugasan lainnya. Dapat disimpulkan penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pada tahun ke tahun menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa masih terjadi dan berada pada level kategori yang tinggi.

Didapatkan data awal dengan dengan 52 responden mahasiswa praktikum yang ada di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan mengisi kuisisioner yang dibagikan selama 1 minggu mulai tanggal 6 November 2023 sampai 13 November 2023 melalui media *whatsapp* dan *Instagram*. Dari 60 responden menunjukkan bahwa tingkat perilaku penundaan atau prokrastinasi yang terjadi berada pada frekuensi sangat sering dilakukan oleh 13 responden atau sebesar 25% serta frekuensi sering dilakukan oleh 23 responden sebesar 44,2%. Selain itu diketahui penyebab dari penundaan seperti tugas yang sulit serta menganggap bahwa tugas tersebut membosankan ataupun tidak menyenangkan. Serta adanya kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, nongkrong, bermain game/hp daripada menyelesaikan tugas. Mahasiswa lebih memilih aktivitas lain seperti berselancar di media sosial sehingga menyebabkan pelanggaran terhadap jadwal yang sudah dibuat sehingga terjadi penundaan. Perilaku penundaan ini dapat menyebabkan dampak negative seperti penurunan prestasi dan kesulitan menghadapi tugas-tugas kuliah, atau dalam aspek kesehatan fisik dan mental, seperti mengalami stres dan lebih sering memerlukan perawatan kesehatan, terutama menjelang akhir semester (Aviani & Primanita, 2020).

Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) mengungkapkan perilaku prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai bentuk penundaan atau kecenderungan menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas sampai pada titik ketidaknyamanan secara subjektif. Terdapat 4 aspek yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi ini adalah 1) Penundaan mengerjakan tugas pada saat mulai ataupun menyelesaikan tugas 2) Keterlambatan pada saat menyelesaikan tugas 3) Ketidakseimbangan waktu rencana serta kinerja dan yang terakhir 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Terjadinya prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor Steel (2007) yang meyakini perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ketidaknyamanan terhadap tugas yang diberikan (*task aversiveness*), ketidakinginan menyelesaikan tugas (*task delay*), efikasi diri (*self efficacy*), kehati-hatian (*impulsiveness*), kesadaran (*conscientiousness*). Selain itu San, Roslan & Sabouripour (2016) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan untuk mengatur diri dalam proses pembelajaran atau yang biasa disebut *self-regulated learning* ikut andil dalam penyebab prokrastinasi.

Task Aversiveness menurut teori Blunt & Pychyl (2000) yaitu perasaan seseorang yang memunculkan ketidaknyamanan atau tidak senang pada suatu tugas, perasaan tidak senang ini ditandai

oleh 3 aspek meliputi 1) *Boredom* yang merupakan penilaian sejauh apa individu dalam merasa tugasnya begitu membosankan yang membuat seseorang tidak memiliki keinginan menyelesaikan tugas dan memilih kegiatan yang dirasa akan lebih mengasikkan. 2) *Frustration* dimana seseorang sedang dalam emosi yang tidak sejalan dengan berbagai tugasnya sehingga menyebabkan ketidakfokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. 3) Terakhir aspek *resentment* dimana perilaku prokrastinasi terjadi dikarenakan seseorang tidak tertarik serta terlibat dalam kegiatan sehingga memunculkan reaksi penghindaran terhadap kegiatan tersebut. Laybourn, Franzel & Fenzl (2019) mengungkapkan bahwa individu yang merasa tidak nyaman akan tugas yang dimiliki dapat menyebabkan emosi negatif, seperti kecemasan atau frustrasi. Untuk alasan jangka pendek, orang berusaha untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan (*task aversiveness*) agar merasa lebih baik.

Penyebab prokrastinasi lain diungkap oleh Wilson & Nguyen (2012) yang menyatakan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh kurangnya pengendalian yang ada di dalam diri seseorang. Sebagai seorang mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran harus mampu mengendalikan proses belajarnya dengan baik. Pengaturan yang dilakukan dalam diri sendiri untuk dapat mengikuti pembelajaran secara efektif dan terorganisir akan membantu seseorang mengikuti proses pembelajaran dengan baik atau yang biasa disebut dengan *Self-regulated learning*.

Zimmerman (1989) mengungkapkan *Self-regulated learning* merupakan proses dalam kegiatan belajar berdasarkan inisiatif dari diri sendiri sehingga dalam mencapai tujuannya dapat memiliki pemikiran, perasaan serta tingkah laku yang tepat memiliki 3 aspek meliputi: 1) Metakognitif yang merupakan suatu proses dalam memahami pendekatan pembelajaran dengan merencanakan dan menetapkan tujuan, melakukan pemantauan, mengorganisir, serta mengevaluasi kegiatan belajar yang dilakukan. 2) Motivasi, dengan adanya motivasi seseorang akan tertarik terhadap tugas yang didapat serta tekun dalam belajar 3) Perilaku yang merupakan usaha untuk menentukan, menyusun, dan membentuk lingkungan belajar sehingga nyaman dan mendukung. Schunk dan Zimmerman (1997) mengklasifikasikan *Self-Regulated Learning* sebagai landasan dari keberhasilan belajar, *problem solving*, proses belajar dan keberhasilan akademis. *Self-Regulated Learning* meliputi strategi kognitif, Teknik pembelajaran yang dapat digunakan seseorang dalam mengatasi situasi kesulitan belajar yang sedang dihadapi.

Banyak mahasiswa tingkat sarjana menghadapi penundaan tindakan sebagai masalah dalam proses pembelajaran mereka San, Roslan & Sobouripour, (2016). Memberikan prioritas pada tindakan merupakan hal yang perlu direncanakan sebelumnya. Prioritas diatur secara berjenjang, dimulai dari yang paling tinggi atau berdasarkan pertimbangan terhadap urgensi, kepentingan, dan kebutuhan untuk menyelesaikan pekerjaan. Meskipun demikian Indrawati & Pedhu (2022) menemukan individu memilih melakukan aktivitas yang dirasa menyenangkan, seperti aktivitas

bermain game, menjelajahi TikTok, menelusuri Instagram, serta melihat film. Steel, Brothen & Wambach (2001) meyakini bahwa prokrastinasi adalah proses mengalihkan diri dari melakukan hal-hal berprioritas tinggi dengan keyakinan bahwa besok akan lebih baik memiliki lebih banyak waktu. Tindakan menunda seringkali diambil sebagai upaya untuk mengelak dari tugas yang dianggap tidak menyenangkan serta sulit (Saman, 2017). Steel (2007) dan Siaputra (2010) mengungkapkan 4 komponen yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang meliputi harapan, nilai, kepekaan terhadap penundaan serta waktu yang tertunda atau yang sering disebut dengan TMT (Teori Motivasi Temporal). Siaputra (2012) mengungkapkan komponen *value* merupakan penilaian seseorang terhadap suatu tugas. Seseorang yang menikmati tugasnya tidak akan menunda dalam pengerjaan sedangkan seseorang yang tidak nyaman terhadap tugasnya akan menyebabkan *value* atau nilai rendah sehingga akan cenderung melakukan prokrastinasi. Sehingga prokrastinasi akademik salah satunya dipengaruhi oleh ketidaknyamanan pada tugas atau *task aversiveness* (Milgram et al., 1995). Individu yang melakukan prokrastinasi mengakibatkan tugas tidak selesai tepat waktu, dan menjadi terhambat (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Self-regulated learning merupakan konsep yang dapat diaplikasikan dalam merancang belajar yang menumbuhkan kemandirian dalam belajar. *Self-regulated learning* begitu memperhatikan metakognisi, yang mengarah pada peningkatan tanggung jawab belajar dalam tujuan pembelajaran (Schunk dan Zimmerman, 1998). Pada variabel *self-regulated learning* ini berkaitan dengan komponen TMT kepekaan terhadap penundaan, dimana Steel (2007) mengungkapkan rendahnya pengorganisasian diri menyebabkan individu tidak melakukan tanggung jawab yang harusnya dilakukan. Individu yang mampu mengatur dirinya sendiri sejauh tujuan mereka tercapai secara kognitif, motivasi dan perilaku akan terlibat secara aktif dalam tahapan serta proses pembelajaran.

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah melakukan riset seperti penelitian oleh Huang dan Golman (2019) menunjukkan bahwa orang sering melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang dianggap tidak menyenangkan (*Task Aversiveness*). Temuan sebelumnya tentang pengaruh ketidakmenyengkan tugas (*Task Aversiveness*) dalam menunda tugas dikonfirmasi dalam penelitian ini. Sehingga tugas-tugas yang tidak menyenangkan (*Task Aversiveness*) berhubungan dengan perilaku prokrastinasi. Selain itu penelitian Maghfiroh, Sumiati & Zulaihati (2022) mengungkapkan Ada korelasi positif antara ketidaknyamanan pada tugas atau (*task aversiveness*) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program sarjana (S1) di tahun 2018, di Universitas Negeri Jakarta. Ini mengindikasikan bahwa semakin meningkatnya ketidaknyamanan terhadap tugas, maka semakin meningkat juga perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Sedangkan penelitian mengenai *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan Eissa dan Khelifa (2020) menunjukkan *self-regulated learning* mempunyai hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik yang menunjukkan siswa yang menjadi subjek cenderung menunda dikarenakan tidak mampu

mengatur pembelajarannya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fathoni dan Indrawati (2022) berdasarkan analisis, ditemukan bahwa adanya pengaruh dari *Self-Regulated Learning* pada perilaku prokrastinasi akademik dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi *Self-Regulated Learning*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Individu yang memiliki taraf *Self-Regulated Learning* tinggi cenderung rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Fathizadan dan Tajari (2021) Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mengajarkan strategi pembelajaran berdasarkan regulasi diri (*self-regulated learning*) mempunyai efek signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa atlet.

Dengan hal tersebut dapat dirumuskan rumusan masalahnya Apakah ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa praktikum UMS. Dengan tujuan dari penelitian ini berupa menguji Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa praktikum UMS. Dengan adanya penelitian sebelumnya ditetapkan 3 hipotesis yakni: (1) Ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta; (2) Ada hubungan positif antara *Task Aversiveness* dengan prokrastinasi akademik; dan (3) Ada hubungan negatif antara *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik.

2. METODE

Metode penelitian yang akan digunakan memakai metode pendekatan kuantitatif. Dimulai dari tahap mengumpulkan data, analisis terhadap data yang dikumpulkan, dan menampilkan hasil dari analisis tersebut. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional, di mana pengumpulan data untuk mengetahui dan menentukan apakah ada hubungan antara variabel-variabel pada penelitian atau tidak (Afandi, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang mengambil mata kuliah praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah sampel 250 responden.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Sugiyono (2018) mengungkapkan bahwa *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu sesuai kriteria yang diinginkan untuk menentukan siapa yang akan dijadikan sampel penelitian.

Metode pengumpulan data yang dipakai yaitu skala *likert* yang dibagikan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner dibagikan melalui *google form* dengan menggunakan perantara media sosial *whatsapp* hal ini dilakukan karena lebih mudah diakses oleh siapapun. Skala ini berisi dua bentuk yaitu pertanyaan favorable atau positif dan unfavorable atau negative. Pertanyaan favorable diberikan nilai 4, 3, 2, 1. Sedangkan pernyataan unfavorable diberikan nilai 1, 2, 3, 4. Bentuk dari jawaban yang digunakan yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan 3 variabel Berikut adalah penyebaran item-item dari skala-skala yang digunakan dalam penelitian ini:

2.1 Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari skripsi Deni Atiyaf pada tahun 2019. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) terdapat 4 aspek prokrastinasi akademik yaitu Penundaan mengerjakan tugas pada saat memulai maupun menyelesaikan tugas, Keterlambatan pada saat menyelesaikan tugas, Ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja, Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Skala prokrastinasi akademik ini terdiri dari 22 item dengan 10 item favorable dan 12 item unfavorable.

2.2 Skala Task Aversiveness

Skala Task Aversiveness ini diadaptasi dari skripsi Ferlita Putri pada tahun 2022. Skala Task Aversiveness yang disusun berdasarkan teori milik Blunt & Pychyl (2000) yang menyatakan terdapat 3 aspek dalam Task Aversiveness yang meliputi Boredom (kebosanan), Frustration (frustasi), dan Resentment (kebencian). Skala Task aversiveness ini terdiri dari 35 item dengan 17 item favorable dan 18 item unfavorable.

2.3 Skala Self-Regulated Learning

Skala Self-Regulated Learning ini diadaptasi dari skripsi Nazarudin Arzani pada tahun 2019. Skala Self-Regulated Learning disusun berdasarkan teori yang dikemukakan Zimmerman (1989) yang terdiri dari 3 aspek yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku. Skala Self-Regulated Learning ini terdiri dari 24 item dengan 23 item favorable dan 1 item unfavorable.

Untuk melihat layak atau tidak instrumen tersebut dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Dimana uji validitas sendiri merupakan ketepatan alat ukur yang digunakan untuk pengukuran yang akan dilakukan sehingga diketahui valid atau tidaknya aitem skala (Azwar, 2012). Penelitian yang dilakukan memakai validitas daya diskriminasi item dimana mengkorelasikan antara item dan total. Dimana menurut Azwar (2012) standar dalam pengukuran validitas suatu item memiliki koefisien korelasi item-total sama dengan atau lebih besar dari 0,30 ($\geq 0,30$), sehingga dalam penelitian ini koefisien validitas yang digunakan adalah $\geq 0,30$. Apabila kurang dari 0,30 maka skala pengukuran kurang valid.

Sedangkan reliabilitas adalah kestabilan dalam hasil tentang informasi keakuratan pengukuran yang dilakukan (Azwar, 2012). Uji reliabilitas pada penelitian ini dilihat dari Cronbach's alpha. Reliabilitas dilihat dari rentang angka 0 – 1.00 yang memiliki ketentuan semakin mendekati 1.00 maka pada hasil alat pengukuran terdapat konsistensi yang baik atau dapat dikatakan semakin reliabel (Azwar, 2012).

Berdasar hasil uji reliabilitas dan validitas skala prokrastinasi akademik dengan 17 aitem yang

valid, dengan indeks *Corrected Item-Total Correlation* bergerak dari 0,305 – 0,510 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,818. Kemudian pada skala task aversiveness dengan 21 item valid, *Corrected Item-Total Correlation* bergerak dari 0,312 – 0,694, dengan hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,879. Sedangkan pada skala self-regulated learning dengan 23 item valid, diperoleh *Corrected Item-Total Correlation* bergerak dari 0,333 – 0,714. Dengan hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,910. Berdasarkan hasil tersebut, skala prokrastinasi akademik, task aversiveness, dan self-regulated learning dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Dalam penelitian ini, digunakan analisis regresi linier berganda melalui program SPSS. Sebelum melaksanakan pengujian regresi linier berganda, tahap awal melibatkan uji asumsi sebagai prasyarat. Analisis regresi berganda sendiri digunakan untuk menguji pengaruh antara dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Janir, 2012).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Uji Asumsi

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat sebelum melakukan uji regresi, uji yang pertama adalah uji normalitas, dimana dapat dilihat dari hasil perolehan pada *asym sig (2-tailed)* sebesar 0.200 sehingga dikatakan data tersebut normal dikarenakan nilai probabilitasnya yang $\geq 0,05$.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2-tailed)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik		
Task Aversiveness	0.200	Normal
Self-Regulated Learning		

Hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel task aversiveness dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 *sig linierity* $\leq 0,05$ dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier. Sedangkan pada hasil uji linieritas variabel self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 0.000 *sig linierity* $\leq 0,05$ sehingga kedua variabel ini juga linier.

Tabel 2. Uji Linieritas

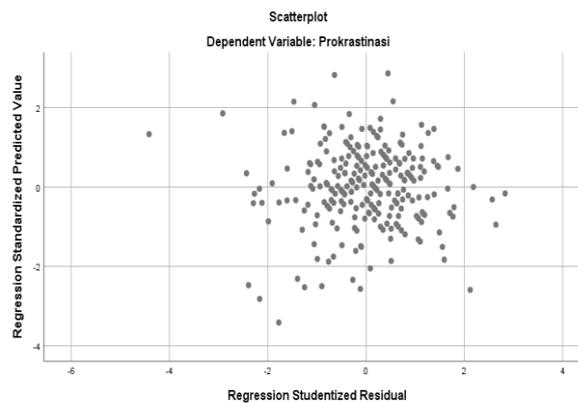
Variabel	Nilai F	Sig	Keterangan
Prokrastinasi Akademik dan Task Aversiveness	100.089	0.000	Linier
Prokrastinasi Akademik dan Self-Regulated Learning	35.593	0.000	Linier

Sedangkan pada uji multikolinearitas variabel task aversiveness dan self-regulated learning menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0.948 (diatas 0,10) maka tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Colinierity Statistic	Keterangan
	Tolerance	
Task Aversiveness	0.948	Tidak terjadi multikolinieritas
Self-Regulated Learning	0.948	Tidak terjadi multikolinieritas

Terakhir hasil dari uji penelitian tidak terjadi adanya heterokedasitas, karena titik-titik yang terdapat pada *chart scatter plot* menyebar dengan acak dan persebarannya dari nol hingga sumbu Y.



Gambar 1. Uji Heterokedasitas

3.1.2 Hasil Uji Hipotesis

Didapatkan nilai sig 0.000 (sig < 0,01) yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan diantara task aversiveness dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Uji Hipotesis Mayor

F	Sig
55.697	0.000

Selanjutnya didapatkan nilai koefisien relasi oleh variabel task aversiveness dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.499 dengan nilai sig yang menunjukkan 0.000 (sig < 0.01) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan diantara variabel task aversiveness dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan variabel self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik sebesar -0.356 dengan nilai sig yang menunjukkan 0.000 (sig < 0.01) sehingga ditemukan hubungan negative yang sangat signifikan diantara variabel self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig
Task Aversiveness	0.499	0.000
Self-Regulated Learning	- 0.356	0.000

3.1.3 Sumbangan Efektif dan Kategorisasi

Berdasarkan hasil analisis diperoleh *R Square* sebesar 0.311. Sehingga dapat diketahui bahwa variabel task aversiveness dan self-regulated learning berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31% dan 69% dipengaruhi oleh faktor prokrastinasi akademik lainnya. Didapatkan juga dari 31% task aversiveness berpengaruh sebesar 21.95% sedangkan self-regulated learning berpengaruh sebesar 9.11% terhadap prokrastinasi akademik.

Sedangkan pada hasil kategori setiap variabel didapatkan pada variabel prokrastinasi akademik subjek tergolong kategori sedang dengan didapatkan RE (Rerata Empirik) 39,08 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 42,50. Selanjutnya pada variabel task aversiveness subjek termasuk kategori sedang dengan RE (Rerata Empirik) 53,05 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 52,50. Terakhir pada self-regulated learning subjek berada pada kategori tinggi dengan perolehan RE (Rerata Empirik) 73,15 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 57,5.

3.1.4 Uji Komparatif

Berdasarkan data table group statistic diperoleh rata-rata fakultas non kesehatan 39,79 sedangkan rata-rata fakultas kesehatan sebesar 37,18. Sekilas didapatkan perbedaan tingkat prokrastinasi diantara kedua fakultas dimana tingkat prokrastinasi pada fakultas non kesehatan lebih tinggi daripada fakultas kesehatan.

Tabel 6. Uji Komparatif

Variabel	Fakultas	N	Mean
Prokrastinasi	Non Kesehatan	183	39,79
	Kesehatan	67	37,18

3.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan analisis data model regresi linier pada uji hipotesis mayor dengan nilai sig 0.000 (sig < 0,01), sehingga hipotesis mayor diterima yaitu ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Maghfiroh, Sumiatari & Zulaihati (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi

akademik. Dalam Teori Motivasi Temporal (TMT) oleh Steel (2007) bahwa adanya kaitan antara perasaan tidak nyaman akan tugas serta *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Pada komponen nilai yaitu penilaian individu pada tugas apabila individu menikmati tugasnya maka akan cenderung mengerjakan tugas tersebut namun apabila nilai yang diberikan pada tugas tersebut rendah maka menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat berakibat pada penundaan tugas. Selanjutnya komponen kepekaan terhadap penundaan yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dimana individu cenderung mengutamakan kegiatan yang mendesak, apabila individu memiliki *self-regulated learning* yang rendah maka individu tidak mampu secara mandiri mengatur dan mengendalikan diri dalam belajar serta menentukan skala prioritas mana kegiatan yang harus didahulukan. Seperti yang diungkapkan oleh Tata et al., (2022) bahwa individu yang memiliki perasaan tidak nyaman akan tugas serta rendah dalam pengaturan diri maka cenderung akan melakukan prokrastinasi.

Hasil perolehan nilai koefisien korelasi variabel *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0.499 dengan nilai sig 0.000 (sig < 0,01). Hal ini dapat diartikan bahwasannya hipotesis minor pertama diterima karena adanya hubungan positif antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum. Seperti yang diungkapkan oleh Blunt & Pychyl (2000) bahwa ada 3 aspek *task aversiveness* yaitu *boredom*, *frustration* dan *resentment*. Pada saat individu menghadapi tugas yang membosankan maka sulit baginya untuk mempertahankan kegiatan tersebut sehingga memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan (Putri & Edwina, 2020). Lalu adanya perasaan frustrasi dapat menyebabkan emosi yang tidak relevan dengan tugas atau emosi yang tidak terkendali sehingga individu tidak akan dapat fokus pada aktivitas yang dimaksud (Syahrial et al., 2022). Seperti yang diungkapkan oleh Sirois & Giguère (2018) bahwa pada saat individu merasa frustrasi terhadap tugas yang diterima maka individu tersebut akan cenderung menunda tugas tersebut. Kemudian rasa tidak suka terhadap tugas (*Rensement*) Putri & Edwina (2020) mengungkapkan bahwa individu cenderung melakukan penundaan saat berada pada kegiatan yang tidak mereka sukai. Penundaan ini nantinya akan menyebabkan reaksi penghindaran terhadap tugas yang harus diselesaikan.

Hasil dalam penelitian ini selaras dengan penelitian lain dilakukan oleh Kurniawati (2022) menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan pada hasil temuan oleh Huang & Golman (2019) bahwa ketidaknyamanan pada tugas berkontribusi pada perilaku penundaan tugas tersebut.

Hasil perolehan nilai koefisien korelasi variabel *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yaitu sebesar - 0.356 dengan nilai sig 0.000 (sig < 0,01). Berdasarkan perolehan tersebut diartikan bahwa hipotesis minor kedua diterima yaitu ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* prokrastinasi akademik mahasiswa praktikum. Memiliki *self-regulated learning* yang baik

dalam diri merupakan salah satu hal yang penting bagi individu. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Mulyana (2018) bahwa *self-regulated learning* yang tinggi dapat memberikan kesenangan dalam mengerjakan tugas dan dapat mengurangi penundaan akademik. *Self-regulated learning* menggambarkan individu yang dapat secara mandiri mengatur dan mengendalikan diri dalam belajar yang memiliki 3 aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan dari belajar (Santika & Sawitri, 2016). Apabila seorang individu mampu merencanakan kegiatan belajar mereka maka akan didapatkan skala prioritas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu yang tentunya harus disertai dengan mengorganisasikan diri untuk dapat menjalankan rencana tersebut serta memotivasi diri dengan berkeyakinan mampu menyelesaikannya. Selain itu fokus pada tujuan dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku mereka, seperti manajemen waktu untuk belajar, mengatur waktu sosial dengan lingkungan sekitar, dan beradaptasi dengan guru, teman, dan orang lain yang dapat membantu dalam proses pembelajaran (Ribka et al., 2023).

Hasil pada penelitian ini serupa dengan temuan yang diperoleh oleh Oktia (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Sedangkan pada penemuan lainnya didapatkan oleh Arum & Natalia (2022) bahwasannya *self-regulated learning* dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan sumbangan efektif besarnya variabel independent mempengaruhi variabel dependent. Hasil *R Square* yang didapatkan sebesar 0.311 yang diartikan bahwa pengaruh variabel *task aversiveness* dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31% dimana pengaruh *task aversiveness* sebesar 21,95% dan *self-regulated learning* sebesar 9,11% sedangkan untuk sisanya sebanyak 69% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Koppenborg & Klingsieck (2022) menjelaskan secara keseluruhan, penundaan dipandang sebagai kegagalan pengaturan diri dan, sebagai hasilnya, seringkali dipahami sebagai penyebab utama berakar dari dalam individu. Hal tersebut menyebabkan faktor lain seperti lingkungan menerima perhatian yang jauh lebih sedikit, dan hal ini juga berlaku untuk faktor sosial. Meskipun bukti menunjukkan bahwa faktor luar juga dapat memainkan peran penting dalam suatu perilaku prokrastinasi (Koppenborg & Klingsieck, 2022). Penelitian lain oleh Svartdal (2020) mengungkapkan bahwa faktor-faktor prokrastinasi akademik sangat beragam atau bervariasi beberapa faktor (misalnya, tingkat kebebasan atau batas waktu yang panjang) struktural dari lingkungan akademik.

Selanjutnya pada penelitian ini juga didapatkan kategori setiap variabelnya. Dimana hasil dari penelitian menunjukkan tingkat *task aversiveness*, prokrastinasi akademik yang terjadi di mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori sedang. Sedangkan pada variabel *self-regulated learning* berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan

bahwasannya tingkat prokrastinasi dan ketidaknyamanan pada tugas di kalangan mahasiswa sedang, meskipun tingkat *self-regulated learning* mereka dapat dikatakan baik yaitu di kategori tinggi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya sumbangan per variabel dimana pada variabel *task aversiveness* mempengaruhi 21,95% sedangkan pada variabel *self-regulated learning* hanya sebesar 9,11% dimana faktor *task aversiveness* lebih mendominasi dua kali lipat dibandingkan dengan faktor *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sehingga meskipun mahasiswa memiliki pengendalian diri dalam belajar yang baik tetapi apabila mereka menemui tugas yang dianggap tidak menyenangkan maka mahasiswa masih terindikasi untuk melakukan penundaan terhadap tugas tersebut dikarenakan perasaan tidak senang atau tidak nyaman terhadap tugas lebih berperan besar dalam penundaan yang ada di mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Uji lain yang dilakukan pada penelitian ini merupakan uji yang digunakan untuk melihat hasil dari 2 jenis fakultas yang dikategorisasikan mana yang perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Didapatkan hasil bahwasannya antara fakultas bidang kesehatan dan non kesehatan perilaku prokrastinasi lebih tinggi terjadi di fakultas non kesehatan. Dimana pada fakultas non kesehatan 39,79 sedangkan rata-rata fakultas kesehatan sebesar 37,18. Seperti yang diungkap Putri (2018) bahwasannya mahasiswa kesehatan memiliki lebih banyak tugas yang dituntut untuk diselesaikan secara bersamaan. Hal tersebut juga diungkap oleh Steffanie (2019) yang menyatakan mahasiswa kedokteran memiliki beban tugas dan tanggung jawab yang lebih berat. Selain tugas tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa dibidang kesehatan tentunya lebih berat dikarenakan berhubungan dengan kesembuhan serta keselamatan orang lain yang mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku mereka di bidang akademik. Seperti yang dinyatakan oleh Sehnert (1981) yang menyatakan bahwa beban tugas atau tanggung jawab yang lebih sedikit akan menyebabkan munculnya sikap yang negatif salah satunya seperti apatis, kebosanan, kelesuan, ketidakhadiran, lekas marah, menurunnya semangat dan menumpuk tugas karena menganggap masih punya banyak waktu untuk menyelesaikannya. Sesuai dengan fakultas non kesehatan dimana tugas yang mereka miliki lebih sedikit dibandingkan fakultas kesehatan sehingga menjadi salah satu penyebab penundaan yang mereka lakukan dikarenakan waktu yang didapatkan lebih banyak untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Selanjutnya ditemukan adanya perbedaan dari penelitian sebelumnya dan juga data awal yang didapatkan. Dimana pada penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti Dharma (2020) penelitian lain oleh Muyana (2018) dan penelitian oleh Aisyah, Adi & Wedi (2021) menunjukkan tahun ke tahun perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa masih terjadi dan berada pada level kategori yang tinggi. Seperti yang diungkap Ananda & Fadhli (2018) bahwasannya pengujian suatu hipotesis yang dilakukan terhadap sampel yang berbeda, ada kemungkinan terhadap hasil penelitian yang berbeda. Sehingga saat penelitian dilakukan dengan subjek mahasiswa praktikum

Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan tingkat prokrastinasi yang sedang. Selain itu juga terjadi perbedaan dengan data awal yang diperoleh peneliti dimana data awal menyebutkan bahwa prokrastinasi yang terjadi di kalangan mahasiswa tinggi. Beberapa faktor penyebab perbedaan dengan data awal seperti perbedaan jumlah responden yang cukup jauh dan jangkauan yang lebih luas antara 60 responden dengan 250 responden. Hal tersebut seperti yang diungkap oleh Rashaad (2020) bahwa perbedaan jumlah responden dapat menyebabkan perbedaan hasil, selain itu juga jumlah item pertanyaan yang digunakan juga berbeda.

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian melalui uji hipotesis dan penjabaran yang telah dituliskan pada pembahasan mengungkapkan bahwa ketiga hipotesis yang peneliti diterima yakni ada Hubungan antara Task Aversiveness dan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Lalu ditemukan adanya hubungan positif antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum dan adanya hubungan negatif antara self-regulated learning prokrastinasi akademik mahasiswa praktikum. Kemudian sumbangan efektif dari variabel task aversiveness dan self-regulated learning terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebanyak 31% dimana sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu hasil dari pengkategorisasian menunjukkan bahwa pada variabel task aversiveness dan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori sedang. sedangkan untuk kategori self-regulated learning berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penjabaran kesimpulan diatas, didapatkan bahwa kategori perilaku prokrastinasi berada pada kategori sedang. Peneliti mengajukan saran terhadap mahasiswa yaitu untuk lebih bisa menikmati dalam proses belajarnya sehingga dapat menekan rasa enggan dalam mengerjakan tugas yang dimiliki dengan begitu mahasiswa dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi yang dilakukannya apabila mahasiswa lebih menikmati kegiatan akademiknya. Selain itu untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai prokrastinasi untuk memberikan perhatian lebih besar kepada faktor-faktor eksternal seperti sosial, budaya, organisasional, dan kontekstual dalam upaya mereka untuk memahami prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Abada, R., Bentahar, S., & Ramdaniar, H. (2023). Student Perspective As Agent of Change Through Education. *Jurnal Eduscience*, 10(2), 643–648. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i2.4717>
- Afandi, D. (2020). Hubungan Antara Minat Anak Mengikuti Pembelajaran Berbasis Lingkungan

- Alam dengan Kecerdasan Naturalis Anak Usia Dini. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(2), 13–22. <https://doi.org/10.15575/japra.v3i2.9561>
- Amalia, N. F., Dayati, U., & Nasution, Z. (2017). Peran Agen Perubahan Dalam Pelaksanaan Program Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Pantai Bajulmati Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(11), 1572–1576. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Educational Statistics Theory and Practice in Education*.
- Anastasia Suci Sekar Arum, & Natalia Konradus. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.67>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Arzani, N. (2022). *Hubungan Self Regulated Learning Dengan Academic Hardiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menempuh Skripsi*.
- Atiyaf, D. (2019). *Hubungan Antara Komitmen Organisasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Di Organisasi*.
- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00091-4)
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-Mpi*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Eissa, M. A., & Khlifa, A. G. (2020). Modeling Self-Regulated Learning: The mediating role in the relationship between academic procrastination and problematic smartphone use among third year-middle school learning disabled students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(52), 507–522. <https://doi.org/10.25115/EJREP.V18I52.2987>
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance-theory, research and treatment*. Springer US.
- Huang, J., & Golman, R. (2019). The Influence of Length of Delay and Task Aversiveness on Procrastination Behaviors. *International Journal of Psychological Studies*, 11(4), 73. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n4p73>
- Inayah, N. H., Guswanti, S. I., & Fierputeri, V. (2023). Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisasoris Rumpun Studi Saintek di Universitas Diponegoro. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia*, 4, 112-122.
- Janir, D. (2012). *Statistikdeskriptif & regresi linierberganda dengan spss*. In *Semarang University Press* (Issue April 2012).
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce

- procrastination among students. *Social Psychology of Education*, 25(1), 249–274. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09682-3>
- Korespodensi, P., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Pendidikan dan Bahasa, F. (2022). *Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Santo Fransiskus Ii Jakarta Maria Yuli Indrawati, Yoseph Pedhu* *. 20(2), 151–164.
- Kurniawati, R., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Task aversiveness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 137–145.
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., & Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 10(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>
- Maghfiroh, A., Sumiati, A., & Zulaihati, S. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning, Lingkungan Teman Sebaya, Dan Task Aversiveness Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan 2018 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Indonesian Journal of Economy, Business, Entrepreneurship, and Finance*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/10.53067/ijebeef>
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129(2), 145–155. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914954>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Oktia, V., Monika, S., Wijaya, E., Tri, S., Sakti, M., & Tarumanagara, U. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 18–24. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/251>
- Putri, F. (2022). *Hubungan Task Aversiveness Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rashaad, R. F., Dewi, A., Studi, P., Univeristas, K., & Yogyakarta, M. (n.d.). *The Correlation between Physical Activity with Body Mass index in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Student Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Pendahuluan ini berkembang sangat . 110*.
- Ribka, J., Soumilena, L., Widyorini, E., & Eryani, P. (2023). *Relationship between self-regulated learning and task aversiveness with academic procrastination in high school students in the affirmation program for secondary education. 4*.
- San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 13(4), 459–466. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th edition). New York, USA: McGraw-Hil Publishing Company.

- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory (yet) to Explain Procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206–214.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Svardal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tata, J., Uns, A., Adila, H. N., Nurhaini, L., Ketidaknyamanan, P., Siswa, A., Smk, X., Akademik, P., Smk, S., & Surakarta, X. D. I. (2022). 1, 2, 3. 8(1), 82–94.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211–217. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>
- Zimmerman, B. J. (1989). *Models of Self-Regulated Learning and Academic Achievement*. 1–25. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4_1