

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
MENYELESAIKAN TUGAS PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM**

NASKAH PUBLIKASI



Diajukan Oleh:

Evita Tri Purnamasari

F 100 100 145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASINASI
MENYELESAIKAN TUGAS PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM

NASKAH PUBLIKASI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Diajukan Oleh :

Evita Tri Purnamasari

F 100 100 145

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
MENYELESAIKAN TUGAS PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM**

Yang diajukan oleh:

Evita Tri Purnamasari

F 100 100 145

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si

Surakarta, 28 Oktober 2014

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
MENYELESAIKAN TUGAS PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM**

Yang Diajukan Oleh :

Evita Tri Purnamasari

F 100 100 145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

28 Oktober 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si

Penguji Pendamping I



Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA.

Penguji Pendamping II



Dra. Zahrotul Uyun, M.Si



Surakarta, 28 Oktober 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Fakultas Psikologi

Dekan

Taufik, M.Si., Ph.D

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENYELESAIKAN TUGAS PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM

Evita Tri Purnamasari

Wiwien Dinar Pratisti

evitapurnama92@gmail.com

wiwienprastiti@yahoo.com

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstraksi : Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Subjek penelitian yaitu asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi, Farmasi, dan Teknik yang berjumlah 126 orang. Pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala regulasi diri dan prokrastinasi menyelesaikan tugas. Metode analisis data menggunakan teknik analisis *Product Moment*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien $r_{xy} = -0,732$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas sebesar 53,6%. Regulasi diri pada subjek penelitian tergolong tinggi, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 71,20 dan rerata hipotetik (RH) = 48. Prokrastinasi menyelesaikan tugas pada subjek penelitian tergolong sedang , ditunjukkan rerata empirik (RE) = 81,52 dan rerata hipotetik (RH) = 78.

Kata kunci : *regulasi diri, prokrastinasi menyelesaikan tugas, asisten mata kuliah praktikum*

PENDAHULUAN

Mahasiswa juga sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi termasuk mata kuliah praktikum. Di perguruan tinggi, seorang dosen yang mengampu mata kuliah praktikum biasanya akan dibantu seorang asisten, yang tujuannya yakni menjamin proses pelaksanaan, dan evaluasi praktik berjalan baik dan melewati pengendalian yang memadai. Ruang lingkup yang dilakukan oleh seorang asisten mata kuliah praktikum adalah meliputi hal-hal yang berkaitan dengan persiapan hingga selesainya kegiatan praktik di lingkungan laboratorium atau bengkel atau studio (Peraturan Pemerintah tahun 1990 dalam Bpm Unnes.ac.id, 2012).

Hasil wawancara pada tanggal 22 Maret 2014 kepada delapan orang asisten mata kuliah dan lima orang kepala laboratorium di beberapa fakultas dan menyatakan bahwa sebagian besar tugas asisten meliputi pengecekan alat sebelum praktikum, membimbing praktikan dalam melakukan praktikum, memberikan asistensi untuk persiapan praktikum maupun pembuatan laporan praktikum, mengoreksi laporan, menilai laporan, dan memberikan soal *pretest* sebelum dilakukan praktikum.

Dengan demikian maka penting sekali peran seorang asisten bagi dosen yang mengampu mata kuliah praktikum. Karena tugas asisten mata kuliah praktikum adalah membantu para dosen agar tugasnya dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu (Peraturan Pemerintah tahun 1990 dalam Bpm Unnes.ac.id, 2012).

Asisten mata kuliah praktikum memiliki status ganda yakni sebagai asisten dan sebagai mahasiswa, sehingga banyak diantara mereka menunda-nunda tugas seperti mengoreksi laporan, menunda untuk merekap hasil nilai dan diserahkan kepada dosen, mengecek alat praktikum, mengisi jurnal praktikum dan absen laboratorium. Asisten mata kuliah praktikum harus bisa membagi waktu agar semua tugasnya terselesaikan dengan baik .

Fenomena menunda-nunda pekerjaan dalam kancah psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Pengertian prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen dalam Rosario, dkk, 2009) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 22 Maret 2014 kepada kepada delapan orang asisten mata kuliah. Salah satu

dari mereka memberikan pernyataan bahwa memilih menunda untuk mengoreksi laporan dan lebih memilih mengerjakan tugas kuliah terlebih dahulu yang dirasa *deadline*-nya lebih dekat. Ada juga yang memilih untuk bermain atau jalan-jalan sehingga menunda mengoreksi laporan yang *deadline*-nya masih lama walaupun pada akhirnya pekerjaan itu dikumpulkan sesuai *deadline* karena pekerjaan itu adalah tanggung jawab seorang asisten dan harus diselesaikan. Ada juga yang memberikan beberapa pernyataan bahwa terkadang malas membawa laporan pulang ke rumah karena banyak dan meninggalkan laporan itu diloker terlebih dahulu, beberapa hari kemudian baru diambil untuk dikoreksi.

Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi (*anti-motivation*) yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri (*self-regulation*), efikasi diri, dan *self-esteem* dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stress. ((Howell, Watson, Powell, & Buro, 2006; Sirois, 2004; Tice & Baumeister, 1997, dalam Klassen, Chong, Krawchuk, Huan, Wong, & Yeo, 2009).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran – *crastinus*- yang berarti keputusan hari

esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Steel, 2007).

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator (Solomon dan Rothblum, 1984).

Menurut Ferrari & McCown (1995), faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal).

Ferrari & McCown (1995) menyatakan aspek-aspek prokrastinasi meliputi: (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas; (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas; (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Zimmerman (2000) mendefinisikan bahwa regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan

dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan .

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. (Brown, dalam Neal & Carey 2005).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010), faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri meliputi faktor internal seperti observasi diri, proses penilaian, reaksi diri; serta faktor eksternal seperti interaksi dengan lingkungan dan bentuk penguatan (*reinforcement*).

Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005), aspek-aspek regulasi diri meliputi: *Receiving, Evaluating, Searching, Formulating, Implementing dan Assesing*.

Berdasarkan uraian di atas maka muncul permasalahan: “Apakah benar ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada mahasiswa asisten mata kuliah praktikum?” sehingga penulis mengajukan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum.”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi

menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum, mengetahui peranan regulasi diri terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum, mengetahui tingkat regulasi diri pada asisten mata kuliah praktikum, mengetahui tingkat prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, dan Fakultas Farmasi dengan jumlah 126 orang.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan dua skala yaitu skala prokrastinasi menyelesaikan tugas dan skala regulasi diri.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,732$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas.

Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ferrari & McCown (1995) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi menyelesaikan tugas adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri individu yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya. Sedangkan untuk kondisi psikologis, pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation. Artinya prokrastinasi akan cenderung muncul pada asisten yang tidak memiliki regulasi diri yang baik.

Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-

menerus untuk mencapai tujuan-tujuan. Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menjelaskan regulasi diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura percaya bahwa seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam regulasi dirinya. Regulasi diri yang baik terjadi ketika seorang asisten itu menyadari pentingnya kerja keras dan berprestasi bagi diri dan orang lain, aktif mengenal diri, memiliki strategi untuk mencapai tujuan hidup yang jelas dan bermakna, serta asisten tersebut mampu mengatasi hambatan-hambatan internal dan eksternal, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010) mengatakan bahwa faktor lingkungan mempengaruhi seseorang dalam meregulasi diri. Seorang asisten mata kuliah praktikum harus memiliki regulasi diri yang baik, sehingga bisa mengatur waktu secara tepat agar tugas-tugas yang dibebankan kepadanya bisa terselesaikan tepat waktu dan tercipta kedisiplinan dan tidak mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugasnya. Begitu juga ketika seorang asisten tidak memiliki regulasi diri yang baik, individu itu tidak mampu mengatasi hambatan yang dialami dan cenderung lebih mudah melakukan prokrastinasi pekerjaan. Asisten mata

kuliah praktikum yang mempunyai regulasi diri yang tinggi maka prokrastinasi menyelesaikan tugas yang terjadi akan rendah, begitu juga sebaliknya jika regulasi diri rendah maka prokrastinasi menyelesaikan tugasnya tinggi.

Sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas sebesar 53,6 % ditunjukkan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,536, yang berarti masih terdapat 46,4% faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi menyelesaikan tugas di luar faktor regulasi diri misalnya faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (*lenient*) serta kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir (Ferrari & McCown, 1995).

Berdasarkan perhitungan kategorisasi diketahui regulasi diri mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 71,20 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 48 yang berarti regulasi diri pada subjek tergolong tinggi. Hasil analisis deskripsi menunjukkan dari 126 subjek penelitian terdapat 73 subjek (57,93%) memiliki regulasi diri sangat tinggi, 52 subjek (41,27%) memiliki regulasi diri yang tinggi, 1 subjek (0,8%) memiliki regulasi diri sedang. Kondisi tinggi ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek penelitian pada dasarnya memiliki sikap

yang terbentuk dari aspek regulasi diri yaitu memiliki standart dan tujuan, dapat mengatur emosi, dapat memonitoring dan mengevaluasi diri agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut seperti aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Miller & Brown, (dalam Neal & Carey, 2005) yaitu 1.) *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya; b.) *Evaluating* atau mengevaluasi informasi. Setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa; c.) *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa

jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perebedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi; d.) *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan, seperti tentang waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek-aspek lainnya yang mampu mendukung dengan efisien dan efektif; e.) *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses; f.) *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir untuk membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Prokrastinasi menyelesaikan tugas mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 81,52 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 78 yang berarti prokrastinasi

menyelesaikan tugas pada subjek tergolong sedang. Hasil analisis deskripsi menunjukkan dari 126 subjek penelitian terdapat 41 subjek (32,54%) memiliki prokrastinasi menyelesaikan tugas tinggi, 66 subjek (52,38%) memiliki prokrastinasi menyelesaikan tugas yang sedang, 18 subjek (14,29%), 1 subjek (0,79%) memiliki prokrastinasi menyelesaikan tugas rendah. Kondisi sedang ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek penelitian pada dasarnya memiliki sikap yang terbentuk dari aspek prokrastinasi menyelesaikan tugas seperti yang dikemukakan Ferrari (1995) yang meliputi: (a) penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas; (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas; (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri mempunyai pengaruh terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum meskipun prokrastinasi menyelesaikan tugas tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut, namun ada beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: 1). Jumlah

subjek penelitian yang terbatas karena pengambilan data dilakukan setelah ujian semester. 2). Ruang lingkup penelitian yang terbatas yaitu asisten mata kuliah praktikum di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, begitu juga sebaliknya. Variabel regulasi diri mempengaruhi atau menjadi prediktor variabel prokrastinasi menyelesaikan tugas.
2. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas sebesar 53,6% yang berarti masih terdapat 43,4% faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi menyelesaikan tugas di luar faktor regulasi diri.
3. Tingkat prokrastinasi menyelesaikan tugas sebesar 81,52 yang tergolong sedang.
4. Tingkat regulasi diri sebesar 71,20 yang tergolong tinggi.

Saran

a) Bagi Kepala Laboratorium

Diharapkan dapat menciptakan kondisi agar asisten tidak melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat dilakukan dengan memantau pekerjaan asisten mata kuliah praktikum secara periodik agar tidak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugasnya sehingga diperlukan jurnal praktikum agar dapat mengetahui kegiatan-kegiatan sudah berjalan, kemudian mengadakan evaluasi kegiatan praktikum, serta merancang rencana atau jadwal untuk kegiatan praktikum selanjutnya.

b) Bagi Dosen

Diharapkan dapat memantau kinerja asisten mata kuliah praktikum secara periodik dengan membuat jadwal kegiatan, memberikan pengayaan dan evaluasi agar asisten dapat bekerja secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sehingga asisten tidak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugasnya dan asisten dapat mengetahui dengan jelas batasan

tugas yang dikerjakan sehingga dosen dan asisten dapat berjalan seimbang.

c) Bagi Subyek Penelitian

Asisten mata kuliah praktikum diharapkan dapat mempertahankan regulasi diri agar terhindar dari prokrastinasi dengan cara merencanakan serta menyusun jadwal untuk pencapaian target yang telah ditetapkan, dapat memajemen diri dengan baik, mampu mengontrol emosi, mampu mencari solusi untuk setiap masalah yang dihadapi, mengevaluasi jadwal sehingga mengetahui target yang belum tercapai.

d) Bagi Ilmuwan Psikologi

Peneliti lain yang memiliki minat untuk melanjutkan penelitian ini diharapkan menggunakan metode yang berbeda serta memperluas ruang

lingkup penelitian yaitu lebih dari satu universitas, memperluas subjek penelitian dengan menggunakan semua fakultas dan lebih memperhatikan waktu pengambilan data. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi menyelesaikan tugas selain regulasi diri misalnya kondisi fisik dan psikologis serta gaya pengasuhan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2010.
- Bpm Unnes. 2012. *Peraturan Pemerintah Tahun 1990*. Bpm Unnes.ac.id. Diakses tanggal 16 Maret 2014 pukul 18.43 WIB.
- Burka, J & Yuen, L. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo.
- Feist, J dan Feist, J. G. 2010. *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Klassen, R.M, Ang, R.P., Chong, W.H., Krawchuk, L.L., Huan, V.H., Wong, I.Y.F., & Yeo, L.S., 2009. A cross-cultural study of adolescent procrastination. *Journal of Research on Adolescence*. 19 (4), 799-811.
- Neal, D., & Carey, K. 2005. A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Solomon dan Rothblum, 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31, 503-509.
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol. 133, No.1, 65-94.
- Zimmerman, B. J. 2000. Attaining Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.