

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI UNTUK MENURUNKAN PROKRASINASI MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATED LEARNING TRAINING TO REDUCE THESIS WRITING PROCRASTINATION OF STUDENT

Hariz Enggar Wijaya

Fuad Nashori

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

hariz_ew@yahoo.co.id

ABSTRACT

Research on procrastination has been widely done, however there were limited research using interventions. Based on the concept of self-regulated learning, the effectiveness of self-regulation training was examined to reduce student procrastination on thesis writing. The hypothesis was the self-regulation training will reduce the procrastination level of undergraduate thesis writing. Ten psychology students participated in this training and measured by TKSS of Djing (2010). This study used a quasi-experimental with one-group pretest-posttest design. Result showed that self-regulation training effectively reduce student procrastination on thesis writing, $t(5) = 2,132$, $p = 0,04$ (one-tailed), ($p < 0.05$) and $D = 0,69$. Therefore, self-regulation training could be taken to overcome student procrastination on thesis writing. It can be done as preventive or curative tool.

Keywords: self-regulation training, procrastination, students

ABSTRAK

Penelitian prokrastinasi telah banyak dilakukan, hanya saja masih sedikit yang menggunakan intervensi untuk mengatasinya. Berdasarkan konsep regulasi diri, penelitian ini ingin menguji efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh pelatihan regulasi diri dalam menurunkan prokrastinasi mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. Sebanyak 10 mahasiswa psikologi tingkat akhir menjadi partisipan dalam pelatihan ini dan diukur dengan TKSS dari Djing (2010). Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan *one-group pretest-posttest design*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri mampu menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu $t(5) = 2,132$, $p = 0,04$ (*one-tailed*), ($p < 0.05$) dengan nilai $D = 0,69$. Dengan demikian pelatihan regulasi diri dapat dipertimbangkan secara praktis untuk mengatasi persoalan prokrastinasi skripsi, baik secara preventif maupun kuratif.

Kata kunci: pelatihan regulasi diri, prokrastinasi, mahasiswa

Prokrastinasi merupakan kesengajaan menunda mengerjakan suatu hal meskipun telah terbayang dampak buruk akibat penundaan itu (Steel, 2007). Prokrastinasi dapat terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari maupun persoalan

yang menuntut adanya profesionalitas seperti bidang akademik maupun industri.

Penelitian dalam konteks akademik mengindikasikan tingginya angka prokrastinasi. Studi Kagan (2009), sebagai contoh, menggambarkan adanya

prokrastinasi pada mahasiswa Turki hingga mencapai angka 50%. Lebih dari itu, secara umum menurut Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, dan Argumedo (2007) prevalensi prokrastinasi merata di enam negara yang ia teliti, yaitu Spanyol, Peru, Venezuela, Inggris, Australia, dan Amerika. Bahkan prevalensi prokrastinasi dari tahun ke tahun cenderung mengalami kenaikan (Steel, 2007).

Persoalan prokrastinasi tidak sekedar berdampak pada capaian kinerja ataupun proses akademik yang terhambat, tetapi juga terkait dengan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri (Senecal, Koestner, & Vallerand 1995). Steel (2007) menguatkan bahwa prokrastinasi memiliki keterkaitan dengan neurosis dan depresi. Begitu pula Stead, Shanahan, dan Neufeld (2010) juga mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi dan stres yang tinggi menjadi prediktor rendahnya kesehatan mental seseorang.

Prokrastinasi memang bukan hal yang sederhana. Ia tidak hanya terkait persoalan teknis manajemen waktu, tetapi juga melibatkan faktor kognisi, afeksi dan perilaku (Solomon & Rothblum, 1984; Senecal, 1995, Knaus, 2010).

Prokrastinasi dalam konteks akademik, terjadi pada penundaan tugas-tugas akademik, baik menunda untuk memulai maupun menyelesaikannya. Tugas akademik di perguruan tinggi bervariasi sesuai dengan desain kurikulum perguruan tinggi yang ada. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), setidaknya ada dua jenis tugas akademik yang menjadi unsur prokrastinasi akademik. Pertama, tugas akademik yang administratif sifatnya seperti membayar SPP, mengurus KTM, menyusun rencana studi (KRS). Kedua, tugas akademik yang langsung terkait dengan studi mahasiswa seperti membuat

tulisan ilmiah, membaca buku literatur penunjang kuliah, persiapan ujian, maupun menghadiri agenda kuliah.

Selama kuliah, menurut buku panduan akademik program studi Psikologi UII (2013), setidaknya mahasiswa S1 harus menempuh minimal 148 SKS sebagai syarat kelulusan. Angka 148 SKS tersebut secara ideal bermakna setiap satu SKS adalah satu jam belajar di kelas, satu jam belajar di rumah, dan satu jam mengerjakan tugas mandiri. Tidak hanya itu, setelah semua mata kuliah selesai ditempuh, masih ada tugas akhir yang harus dikerjakan, yaitu skripsi.

Tugas akhir berupa skripsi tersebut menjadi penting diperhatikan, selain sebagai prasyarat kelulusan, ia membutuhkan kemampuan pengorganisasian diri yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tugas akademik lain. Baik berupa pengorganisasian waktu maupun sumber daya lain secara mandiri. Tidak jarang mahasiswa terbelit dengan persoalan skripsi tersebut, sehingga berakibat pada lamanya waktu studi dan bahkan berakhir dengan kegagalan penyelesaian skripsi.

Menurut Zimmerman (1994), proses menyusun tulisan bukanlah aktifitas yang pasif, melainkan aktif. Individu dituntut memiliki pengalaman, tingkat pengetahuan, ketrampilan metakognisi, tugas menulis, dukungan sosial dan kondisi fisik yang memadai. Secara kognitif menurut Kellog (1994), individu dalam proses menulis membutuhkan empat proses dasar: mengumpulkan ide, merencanakan ide, menterjemahkannya menjadi teks, dan menilainya (*review*). Artinya, individu ketika menulis skripsi dituntut tidak hanya mampu mengelola modal pengetahuan yang dimilikinya, tetapi juga dituntut mampu mengatur faktor kepribadiannya seperti modal kecerdasan,

motivasi, gaya kognitif, dan kecemasannya (Kellog, 1994). Rendahnya kemampuan individu dalam meregulasi diri, baik kognitif, motivasi, maupun perilakunya, tentu akan berdampak pada penundaan skripsi.

Penundaan skripsi tersebut bisa dilihat pada mahasiswa Psikologi di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta. Menurut data staf akademik prodi Psikologi tersebut tanggal 24 Januari 2014, terdapat total 320 mahasiswa yang sedang mengambil skripsi. Dari jumlah tersebut, terdapat 139 mahasiswa (43,4%) yang masa skripsinya melebihi dua semester. Alasan penundaan skripsi menurut studi eksplorasi Ritonga (2012), menunjukkan bahwa penundaan terjadi karena dua faktor yang terkait bersamaan, yaitu personal (internal) dan lingkungan (eksternal). Secara internal mahasiswa mempersepsi diri tidak cukup kompeten dalam mengerjakan skripsi, memandang bahwa skripsi sulit dan tidak menarik. Faktor eksternal yang memengaruhi adalah dukungan sosial dari teman atau dosen pembimbing. Kombinasi dua faktor itu mendorong mahasiswa memilih strategi menghindari skripsi atau menggantungkan pada bantuan orang lain. Implikasinya adalah keterlambatan waktu skripsi dan adanya perasaan bersalah pada diri individu (stres).

Hasil yang serupa juga ditemui pada subjek wawancara W tanggal 22 Januari 2014. Ia adalah mahasiswa Psikologi angkatan 2006 di salah satu perguruan tinggi swasta Yogyakarta. Sebenarnya secara umum subjek memiliki kemampuan akademik yang baik, dilihat dari IPK yang berada di atas 3,5. Ia sudah berganti dosen pembimbing skripsi tiga kali selama dua belas semester mengerjakan skripsi. Subjek merasa mengerjakan skripsi adalah hal sulit, terutama ketika dulu mengerjakan

bab dua dengan koreksi berulang-ulang dan hasilnya tetap saja masih terus salah menurut dosen pembimbing pertama. Bahkan ia juga tidak berani berfikir target wisuda kapan, mengingat menyelesaikan bab dua saja sulit dan tidak selesai.

Mirip dengan itu, hasil wawancara dengan subjek Z mahasiswa Psikologi angkatan 2008 di perguruan tinggi yang sama, menunjukkan adanya persepsi skripsi itu sulit dan anggapan bahwa skripsi tidak menarik. Subjek merasa menulis bab I, II dan pembahasan itu sulit, khususnya terkait dengan kemampuan menganalisis. Ia mengaku membutuhkan waktu setahun untuk menyelesaikan bab II. Kendala yang ia alami adalah godaan untuk bermain basket dari teman-temannya. Jika terjadi benturan pilihan aktivitas antara mengerjakan skripsi atau bermain basket, maka ia akan memilih bermain basket daripada menulis skripsi.

Hasil wawancara dengan subjek W maupun Z menunjukkan adanya unsur dilatasi waktu (penundaan) dan kendali diri yang kurang. Subjek Z menunda sebagai akibat interupsi sosial, yaitu ajakan bermain dari teman. Subjek W menunda karena alasan tidak berani berkomunikasi secara asertif kepada dosen. Penundaan tersebut mengindikasikan terjadinya prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Kegagalan individu dalam mengatur waktu, tugas, maupun sumber daya diri mendorong beberapa peneliti melihat prokrastinasi sebagai kegagalan dalam upaya regulasi diri (Senecal, dkk, 1995; Wolters, 2003; Park & Sperling, 2012). Lebih khusus Kellog (1994) memandang bahwa tugas menulis membutuhkan regulasi diri yang baik, mulai dari *m e r e n c a n a k a n g a g a s a n*, menterjemahkannya menjadi teks, dan menilainya.

Regulasi diri menurut Zimmerman

(2002) merupakan upaya diri untuk mengaktifkan pikiran, perasaan, maupun perilaku, diarahkan agar mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam konteks pembelajaran, upaya regulasi diri ini dikenal dengan istilah *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri mengusahakan secara proaktif untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang ada, dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dan kekuatan diri (Zimmerman, 2002).

Beberapa program intervensi yang ada sebagian besar menggunakan pendekatan regulasi diri. Program-program yang efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi, yaitu: (1) *Cognitive Behavioral Coaching* (CBC) yang fokus pada upaya perubahan perilaku dan keyakinan-keyakinan yang irasional (Karas & Spada, 2009); (2) *Token economy* (Colarossi, 2008), penelitian ini menggunakan modifikasi perilaku untuk meningkatkan penggunaan waktu belajar mahasiswa; (3) *Workshop enam sesi* dengan pendekatan regulasi diri (Binder, 2000). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *insight*, ketrampilan, dan strategi mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa; (4) *Pelatihan manajemen waktu* (Van Eerde, 2003). Penelitian ini menggunakan pendekatan regulasi diri dalam menurunkan tingkat kecemasan dan perilaku menghindar (*avoidant*) dari tugas; (5) *Konseling kelompok* berdasarkan regulasi diri (Wang, Qian, Ming-Yi, Wang, Wen-Yu; Chen, & Rui-Yun, 2011); (6) *Pelatihan belajar* berdasar regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Maulina, 2011). Penelitian ini menggunakan pijakan teori regulasi diri menurut perspektif sosial-kognitif sebagai perlakuan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan beberapa program intervensi prokrastinasi tersebut, peneliti memilih pendekatan regulasi diri (*self regulated learning*) dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Alasan pemilihan tersebut adalah karena prinsip regulasi diri telah mapan secara konseptual maupun empiris, terlebih dalam konteks pembelajaran (Duckworth, Akerman, MacGregor, Salter, & Vorhaus, 2009). Selain itu juga karena aplikasi regulasi diri dalam beberapa intervensi dipandang dapat menurunkan prokrastinasi (Maulina, 2011; Wang, dkk, 2011; Motie, Heidaria, & Sadeghi, 2013).

Secara garis besar, penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian Maulina (2011), yaitu memiliki kesamaan pada penggunaan alat ukur TKSS dan intervensi dengan pendekatan regulasi diri dalam belajar. Meskipun demikian, penelitian ini berbeda dalam desain eksperimen, subjek dan modul intervensinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program pelatihan berdasarkan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh pelatihan berdasarkan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian

Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi dengan lama waktu skripsi lebih dari dua semester. Total partisipan berjumlah 10 orang, terdiri atas empat laki-laki dan enam perempuan.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen, yaitu dengan desain *one - group pretest-posttest design*. Menurut Barlow dan Hersen (1984), desain tersebut merupakan salah satu bentuk quasi eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen secara nonrandom. Selain itu juga dilakukan tindak lanjut setelah pascates untuk menguji efektivitas perlakuan. Gambar berikut menunjukkan rancangan penelitian:

NR(KE) : O1 x O2 O3

Keterangan

NR = non random

KE = kelompok eksperimen

O1 = pengukuran sebelum perlakuan diberikan

O2 = pengukuran setelah perlakuan diberikan

O3 = pengukuran tindak lanjut X
= perlakuan yang diberikan

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara penggunaan skala Tingkat Kegunaan Skripsi Subjektif (TKSS) yang dibuat oleh Djing (2010). Selain itu untuk melengkapi data penelitian, digunakan observasi dan wawancara semi terstruktur.

TKSS terdiri atas empat komponen, yaitu harapan, nilai, waktu tunda, dan kepekaan penundaan. Komponen harapan terdiri atas 10 item, yaitu berisi harapan kemudahan lima item dan harapan kecepatan lima item. Komponen nilai terdiri atas sembilan item, yaitu berisi empat item nilai prestasi dan lima item nilai nikmat. Komponen waktu tunda terdiri atas dua item, dan kepekaan penundaan terdiri

atas sembilan item

Skala tingkat kegunaan skripsi terdiri dari lima respon jawaban, yaitu: sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral / kadang-kadang sesuai (3), sesuai (4), dan sangat sesuai (5). Seluruh soal terdiri atas 30 butir, 24 *favorabel* dan enam butir *unfavorabel*.

TKSS telah diuji validitasnya oleh Siaputra, Prawitasari, Hastjarjo, dan Azwar (2011) dengan hasil konsistensi intern *Alpha Cronbach* 0,834 dan uji reliabilitas komposit berdasarkan rumus mosier adalah 0,775. Pengujian alat ukur tersebut didapatkan dari pengujian terhadap 232 subjek, yaitu mahasiswa perguruan tinggi swasta di Surabaya. Secara keseluruhan kedua angka tersebut menunjukkan bahwa TKSS memiliki tingkat reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan. Skor TKSS berkorelasi negatif dengan alat ukur penundaan tugas (prokrastinasi) baku yang telah dimodifikasi dalam konteks pengerjaan skripsi, yaitu PASS-S ($r = -0,485$). PASS-S merupakan pengembangan alat ukur prokrastinasi yang telah mapan, yaitu *The Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) milik Solomon dan Rothblum (1984). Oleh karena itu, semakin tinggi skor TKSS, maka semakin rendah skor PASS-S. TKSS dipilih dalam penelitian ini karena berdasarkan penelitian Siaputra, dkk (2011), TKSS lebih baik dalam memprediksi latensi skripsi dibandingkan PASS-S.

Prosedur penelitian dan Intervensi

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan, yaitu sebagai berikut:

1. Persiapan alat ukur dan modul
Pada tahap awal ini peneliti melakukan penyiapan alat ukur dan modul pelatihan. Alat ukur prokrastinasi menggunakan skala dari

Djing (2010). Modul pelatihan disusun berdasarkan 10 prinsip proses regulasi diri Zimmerman (1998), yang dimodifikasi oleh peneliti. Ia menyebutkan bahwa proses regulasi diri meliputi 10 strategi, yaitu: *goal setting, task strategies, imagery, self-instruction, time management, self-monitoring, self-evaluation, self-consequences, enviromental structuring, help seeking*. Semua strategi tersebut digunakan oleh peneliti, dengan detail teknik yang dimodifikasi. Modul kemudian diuji terlebih dahulu melalui *professional judgement* praktisi bidang pendidikan dan uji coba modul.

2. Persiapan pelatih

Pelatih adalah orang yang akan menyampaikan materi pelatihan selama sembilan sesi. Kriteria pelatih yang dipilih adalah: psikolog atau praktisi psikologi yang berpengalaman dalam berhubungan dengan pelatihan dan mahasiswa.

3. Pemilihan subjek penelitian

Subjek penelitian dijaring melalui media sosial atau sms yang dikirimkan satu per satu kepada nomer kontak calon peserta. Mahasiswa yang mendaftar mengikuti acara tersebut akan mengisi lembar persetujuan penelitian, sebagai bentuk kesediaan mahasiswa menjadi subjek penelitian.

4. Pengambilan data prates Pengambilan data awal dilakukan sebelum pelaksanaan pelatihan, yaitu menggunakan alat ukur TKSS untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan. Data prates diambil satu minggu sebelum pelatihan.

5. Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan dengan berbasis regulasi diri. Diberikan

kepada kelompok eksperimen selama sembilan sesi. Pelaksanaan pelatihan berlangsung 50 - 90 menit pada tiap sesinya, yang dibagi menjadi dua hari. Hari pertama diberikan lima sesi awal pelatihan, kemudian hari berikutnya empat sesi terakhir. Adapun aktivitas tiap sesi adalah sebagai berikut:

- a. Sesi pertama bertujuan untuk pengkondisian peserta agar siap mengikuti pelatihan, yaitu dengan permainan perkenalan dan kontrak belajar.
- b. Sesi kedua bertujuan untuk memahami bagaimana membuat dan menentukan tujuan pribadi yang tepat
- c. Sesi ketiga menjelaskan bagaimana memahami dan mengaplikasikan teknik *mental contrasting with implementation intention (MCII)*, yaitu dalam mewujudkan tujuan menjadi aksi
- d. Sesi keempat bertujuan agar peserta mampu mengatur aktivitas dan menentukan prioritas dalam konteks waktu mingguan.
- e. Sesi kelima bertujuan agar peserta mengatur dan mengendalikan kondisi yang berpotensi mengganggu proses pengerjaan skripsi
- f. Sesi keenam bertujuan memahami teknik dan aplikasi strategi menulis yang efektif
- g. Sesi ketujuh bertujuan mengoptimalkan sumber daya yang ada untuk mendukung pengerjaan skripsi, baik berupa buku, teman, atau dosen
- h. Sesi kedelapan bertujuan memahami dan menentukan penguatan tindakan mengerjakan skripsi
- i. Sesi kesembilan bertujuan

memahami arti penting observasi dan evaluasi diri serta bagaimana mencatatnya.

Analisis penelitian ini menggunakan uji beda parametrik untuk sampel yang dependen, yakni uji *paired sample t-test*.

6. Pascates

Pengambilan data kedua, yaitu pascates dilakukan pada seminggu setelah pelatihan berakhir. Selain itu tindak lanjut diberikan kepada subjek dua minggu setelah pengambilan data pascates.

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data penelitian terkumpul, yaitu data tingkat kegunaan skripsi subjektif mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik deskriptif

Data yang didapatkan dari subjek penelitian selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik. Untuk kepentingan deskripsi subjek penelitian, analisa pertama yang dikaji adalah statistik deskriptif. Pada tabel 1, terlihat bahwa subjek memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	4	40
	Perempuan	6	60
Usia	20-22 tahun	3	30
	23-25 tahun	7	70
Lama studi	9 - 10 semester	5	50
	11 - 12 semester	3	30
	13 - 14 semester	2	20
Lama skripsi	2 - 3 semester	6	60
	4 - 5 semester	3	30
	6 - 7 semester	1	10
Capaian bab	Judul	2	20
	Bab 1	2	20
	Bab 2	0	0
	Bab 3	3	30
	Bab 4	3	30
	Bab 5	0	0

Berdasarkan data subjek, terlihat bahwa separuh dari subjek memiliki waktu studi lima tahun ke atas. Adapun lama pengerjaan skripsi subjek dominan dua hingga tiga semester (60%). Adapun sisanya memiliki lama waktu skripsi dua tahun ke atas (40%). Jika dilihat pada aspek

capaian skripsi, ada dua orang subjek (20%) yang masih bingung menentukan topik penelitiannya.

Gambaran skor Tingkat Kegunaan Skripsi Subjektif terlihat pada tabel 2. Pada prates, terdapat 100% subjek yang memiliki skor kegunaan skripsi subjektif sedang,

kemudian pascates berkurang menjadi 66,7% dan tetap pada saat tindak lanjut (66,7%). Subjek yang terkategori skornya tinggi tidak ada saat pretes, dan kemudian bertambah menjadi dua orang saat pascates

dan tindak lanjut. Sedangkan jika dilihat dari nilai rata-rata skor subjek, terlihat ada kenaikan skor dari pretes sebesar 87,50, menjadi 96,33 pada saat pascates dan menjadi 92,67 pada saat tindak lanjut.

Tabel 2. Kategorisasi tingkat kegunaan skripsi subjektif

Rentang skor	Kategori	Pretest	Posttest	Follow-up
$X \leq 40$	Rendah	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
$40 < X \leq 60$	Sedang	6 (100%)	4 (66,7%)	4 (66,7%)
$X > 60$	Tinggi	0 (0%)	2 (33,3%)	2 (33,3%)

Tabel 3. Statistik Deskriptif

Pengukuran	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	79	96	87,50	7,423
Posttest	6	80	113	96,33	14,418
Follow-up	6	81	108	92,67	12,485
Valid N (listwise)	6				

Hasil uji asumsi

Sebelum analisis hipotesis dilakukan, perlu dianalisis uji asumsi terlebih dulu dari data yang ada agar memenuhi kaidah asumsi parametrik, yaitu uji normalitas dan homogenitas. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, maka uji homogenitas tidak dilakukan.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data normal, baik pada *pretest*, *posttest*, maupun *follow-up*. Adapun nilai K-S *pretest* adalah 0,558 ($p = 0,915$), kemudian K-S *posttest* 0,513 ($p = 0,955$), dan nilai K-S *follow-up* 0,564 ($p = 0,908$). Semua data menunjukkan bahwa $p > 0,05$, sehingga data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* adalah normal.

Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*.

Menurut Winter (2013), meskipun jumlah data sangat kecil (yaitu $N \leq 5$) *t-test* masih dapat digunakan dan lebih baik daripada menggunakan tes nonparametrik. *T-test* dapat digunakan khususnya jika data yang ada memenuhi harapan bahwa nilai *effect size* nantinya besar (De Winter, 2013).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa secara statistik nilai rata-rata tingkat kegunaan skripsi subjektif mahasiswa meningkat dengan signifikan, yaitu antara nilai sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Nilai TKSS sebelum pelatihan $M = 87,50$, $SE = 3,03$ dan setelah pelatihan $M = 96,33$, $SE = 5,89$, $t(5) = 2,132$, $p = 0,04$ (*one-tailed*), ($p < 0,05$) dengan nilai $D = 0,69$.

Uji hipotesis sebelum pelatihan dan *follow-up* menunjukkan bahwa secara statistik nilai rata-rata tingkat kegunaan skripsi subjektif mahasiswa meningkat, tetapi mendekati signifikan (*marginally*

significant). Nilai TKSS sebelum pelatihan $M = 87,50$, $SE = 3,03$ dan *follow-up* pelatihan $M = 92,67$, $SE = 5,10$, $t(5) = 1,659$, $p = 0,08$ (one-tailed), ($p < 0.1$) dengan nilai $D = 0,60$ (Aron, Aron, & Coups, 2006)

Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terjadi peningkatan yang signifikan antara skor tingkat kegunaan subjektif mahasiswa sebelum pelatihan dengan setelah pelatihan. Begitu pula secara statistik terjadi peningkatan yang mendekati signifikan (*marginally significant*) antara skor tingkat kegunaan subjektif mahasiswa sebelum pelatihan dengan tindak lanjut pelatihan. Meski demikian, terjadi

penurunan skor TKSS antara setelah pelatihan dan tindak lanjut pelatihan.

Nilai *effect size* skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan $D = 0,69$, yaitu terkategori besar, sehingga mengindikasikan bahwa peningkatan skor TKSS sebagai akibat pelatihan regulasi diri tersebut bermakna substantif (Field & Hole, 2008). Adapun nilai *effect size* skor sebelum pelatihan dan *follow-up* pelatihan menunjukkan $D = 0,60$, yaitu termasuk besar. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan skor TKSS sebagai akibat pelatihan regulasi diri tersebut bermakna substantif. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4 dan 5..

Tabel 4. Uji Hipotesis TKSS

Paired Samples Test

		Pair 1	Pair 2
		posttest - pretest	follow_up - pretest
	Mean	8,833	5,167
Paired	Std. Deviation	10,147	7,627
Difference	Std. Error Mean	4,143	3,114
s	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-1,816
		Upper	19,482
t		2,132	1,659
df		5	5
Sig. (2-tailed)		,086	,158

Selain menguji secara total skor TKSS, dilakukan juga pengujian terhadap tiap aspek TKSS, yaitu aspek harapan, nilai, waktu tunda, dan kepekaan penundaan. Dari keempat aspek tersebut, terjadi perubahan skor yang signifikan pada aspek harapan dan nilai.

Skor aspek harapan sebelum pelatihan $M = 28,83$, $SE = 1,72$, setelah pelatihan $M = 32,00$, $SE = 2,60$ dengan nilai $t(5) = 2,94$, $p = 0,016$ (one-tailed), $p < 0,05$, $D = 0,79$. Skor aspek harapan

sebelum dan *follow-up* adalah $M = 31,33$, $SE = 3,07$, nilai $t(5) = 1,43$, $p = 0,11$ (one-tailed), $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik kenaikan skor rata-rata aspek harapan signifikan, yaitu antara sebelum dan setelah pelatihan. Nilai *effect size* mengindikasikan bahwa perbedaan skor sebelum dan setelah pelatihan adalah besar, sehingga bersifat substantif (Field & Hole, 2008). Adapun kenaikan skor rata-rata aspek harapan sebelum pelatihan dan *follow-up* secara statistik tidak signifikan.

Skor aspek nilai sebelum pelatihan adalah $M = 27,17$, $SE = 2,01$, setelah pelatihan $M = 28,17$, $SE = 2,55$ dengan nilai $t(5) = 0,87$, $p = 0,21$ (*one-tailed*), $p > 0,05$. Skor aspek nilai secara statistik sebelum dan *follow-up* $M = 28,67$, $SE = 1,63$, nilai $t(5) = 2,42$, $p = 0,03$ (*one-tailed*), $p < 0,05$, $D = 0,74$. Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik kenaikan skor rata-rata aspek nilai tidak signifikan, yaitu antara sebelum dan setelah pelatihan. Adapun kenaikan skor rata-rata aspek nilai sebelum pelatihan dan *follow-up* secara statistik signifikan. Nilai *effect size* mengindikasikan bahwa perbedaan skor sebelum dan *follow-up* pelatihan adalah besar, sehingga bersifat substantif (Field & Hole, 2008).

Skor hasil pengujian pada aspek waktu tunda sebelum pelatihan adalah $M = 7,17$, $SE = 1,11$, setelah pelatihan $M = 7,33$, $SE = 0,80$ dengan nilai $t(5) = 0,26$, p

$0,41$ (*one-tailed*), $p > 0,05$. Skor aspek waktu tunda sebelum dan *follow-up* adalah $M = 7,33$, $SE = 0,96$, nilai $t(5) = 0,42$, $p = 0,35$ (*one-tailed*), $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan skor rata-rata aspek nilai secara statistik tidak signifikan, baik setelah pelatihan maupun pada *follow-up*.

Hasil pengujian aspek kepekaan penundaan menunjukkan bahwa sebelum pelatihan $M = 24,33$, $SE = 1,17$, setelah pelatihan $M = 28,83$, $SE = 2,50$ dengan nilai $t(5) = 1,50$, $p = 0,10$ (*one-tailed*), $p > 0,05$. Skor aspek kepekaan penundaan sebelum dan *follow-up* $M = 25,33$, $SE = 1,38$, nilai $t(5) = 0,61$, $p = 0,29$ (*one-tailed*), $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan skor rata-rata aspek kepekaan penundaan secara statistik tidak signifikan, baik setelah pelatihan maupun pada *follow-up*.

Paired Samples Test
Tabel 5. Uji Hipotesis Aspek TKSS

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1	Harapan posttest - Harapan pretest	3,167	1,078	,397	5,937	2,939	5	,032
Pair 2	Harapan follow-up - Harapan pretest	2,500	1,746	-1,989	6,989	1,431	5	,212
Pair 3	Nilai posttest - Nilai pretest	1,000	1,155	-1,968	3,968	,866	5	,426
Pair 4	Nilai follow-up - Nilai pretest	1,500	,619	-,092	3,092	2,423	5	,060
Pair 5	WaktuTunda posttest - WaktuTunda pretest	,167	,654	-1,515	1,848	,255	5	,809
Pair 6	WaktuTunda follow-up - WaktuTunda pretest	,167	,401	-,865	1,198	,415	5	,695
Pair 7	Kepekaan Penundaan posttest - Kepekaan Penundaan pretest	4,500	2,997	-3,205	12,205	1,501	5	,194
Pair 8	Kepekaan Penundaan follow-up - Kepekaan Penundaan pretest	1,000	1,653	-3,250	5,250	,605	5	,572

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan berdasarkan regulasi diri dapat menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diterima. Data empirik mendukung hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan berdasar regulasi diri secara statistik berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi pengerjaan skripsi mahasiswa. Nilai *effect size* yang besar menguatkan bahwa pelatihan tersebut secara substantif dapat

menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan berdasarkan regulasi diri efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu penelitian Maulina (2011). Begitu juga hasil penelitian ini mendukung penelitian yang serupa, meski dengan konteks bentuk intervensi yang berbeda pada penelitian Núñez, Cerezo, Bernardo, Rosário, Valle, Fernández, Suárez, (2011), Wang, dkk (2011), dan Motie, dkk (2013).

Setidaknya ada dua hal yang berperan mengapa pelatihan regulasi diri

ini dapat menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pertama secara teknis, yaitu bagaimana proses intervensi dilakukan. Hasil evaluasi pelatihan dari peserta menunjukkan bahwa secara keseluruhan acara pelatihan dinilai oleh empat peserta (44,5%) sebagai bagus, empat peserta lain menilai sangat bagus (44,5%), dan satu peserta menilai cukup (11%). Jika dilihat pada penilaian pelatih menurut peserta, maka secara keseluruhan dinilai sudah bagus. Enam peserta menilai sangat bagus (67%) dan sisanya tiga peserta menilai bagus (33%). Artinya secara keseluruhan, pelatihan ini menurut persepsi peserta sudah dipandang baik. Meskipun demikian, pada hari kedua pelatihan, yaitu pada sesi ketujuh (Proaktif), kedelapan (penguatan tindakan), dan kesembilan (monitoring dan evaluasi) kurang optimal dalam penyampaian materi dan eksplorasi tugas. Hal ini terjadi karena bertambahnya waktu sesi ke enam hingga melebihi jadwal, sehingga mengurangi porsi waktu tiga sesi setelahnya.

Kedua secara konseptual, yaitu bagaimana pelatihan ini dapat meningkatkan tingkat kegunaan subjektif skripsi atau dengan kata lain dapat menurunkan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Regulasi diri merupakan proses kompleks yang melibatkan unsur kognisi, motivasi, dan perilaku (Zimmerman, 2002). Seorang pembelajar yang memiliki regulasi diri yang baik, menurut Zimmerman (2002) memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri secara aktif mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukannya. Proses pencapaian tujuan tersebut meliputi tiga fase yang terjalin secara siklis dan interdependen, yaitu: fase pemikiran ke depan (*forethought*), fase unjuk kerja (*performance*), dan refleksi diri.

Melalui pelatihan regulasi diri ini, subjek dilatih mengembangkan kemampuan kognitif, motivasi, maupun perilakunya sendiri untuk mencapai target skripsi masing-masing individu.

Pertama, fase pemikiran ke depan (*forethought*), yaitu fase dimana terjadi analisis tugas dan motivasi diri. Analisis tugas melibatkan kemampuan penentuan tujuan dan perencanaan. Adapun motivasi diri mencakup keyakinan diri individu dalam pembelajaran (efikasi diri), harapan akan hasilnya, minat internal, serta persepsi akan seberapa penting atau berguna tugas yang dihadapinya. Kemampuan analisis tugas dan motivasi internal tersebut dibangun melalui materi pelatihan pada sesi kedua, ketiga, dan keempat.

Zimmerman (2002) menyebutkan bahwa perencanaan yang lemah dan tujuan yang belum jelas, dapat berkontribusi kepada kegagalan regulasi diri. Oleh karena itu, subjek selama pelatihan dikuatkan untuk mengidentifikasi target skripsi dengan jelas dan dilatih membuat perencanaan kegiatan dalam rentang waktu mingguan berdasarkan tujuan akhir skripsi.

Hasil monitoring pertama terhadap partisipan menunjukkan bahwa peserta telah memulai mengimplementasikan strategi perencanaan dan penetapan tujuan dalam mengerjakan skripsi. Meskipun pada saat itu kemudian tidak semua rencana mereka dapat dilakukan selama seminggu setelah pelatihan, mengingat adanya musibah letusan Gunung Kelud yang mengakibatkan tutupnya fasilitas kampus dan instansi. Adapun pada minggu kedua setelah pelatihan, hasil monitoring menunjukkan bahwa peserta telah mengalami kemajuan dalam menjalankan rencana skripsi mereka. Hanya saja, masih terdapat dua peserta yang belum menetapkan tujuan dan perencanaan

dengan jelas dalam mengerjakan skripsi. Mereka berdua masih belum yakin dalam menentukan pilihan tema skripsinya, sehingga target utama mereka adalah menentukan judul skripsi dengan target waktu yang jelas.

Penetapan tujuan memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran, termasuk dalam hal ini adalah penyelesaian skripsi. Hasil studi meta-analisis Sitzmann dan Ely (2011) terhadap regulasi diri menunjukkan bahwa tujuan, persistensi, tingkat usaha, dan efikasi diri memiliki pengaruh paling kuat terhadap proses pembelajaran.

Menurut Schunk dan Ertmer (2000) tujuan penting karena menjadi pijakan penilaian capaian kinerja aktual dan memotivasi individu untuk berusaha, persisten, fokus pada tugas dan penggunaan strategi yang efektif. Motivasi, pembelajaran, dan regulasi diri akan meningkat ketika targetnya spesifik sehingga bisa dicapai dalam waktu yang pendek, serta memiliki tingkat kesulitan yang sedang. Terlebih menurut Boekaerts (1999), jarang di antara individu yang hanya memiliki satu tujuan, biasanya banyak. Oleh karena itulah penting menentukan prioritas. Selain itu, tujuan tersebut mesti bersifat personal, bukan semata dorongan dari orang lain, agar dapat memotivasi dari dalam diri individu.

Fase kedua, yaitu performansi, terdiri atas observasi diri dan kontrol diri. Kontrol diri terkait dengan upaya individu menerapkan metode dan strategi yang dipilih dari fase pertama, seperti *imagery*, *self instruction*, dan *task strategies*. Observasi diri merupakan usaha diri untuk merekam atau mencatat perilaku yang telah dijalankan dalam menghadapi tugas. Kendali diri merupakan komponen yang berperan kuat dalam mengarahkan perilaku individu, khususnya terkait

dengan prokrastinasi (Steel, 2007). Fase ini terkait bagaimana individu mampu mengimplementasikan segala rencana penyelesaian skripsi yang telah disusun menjadi tindakan nyata. Dengan kata lain, individu pada fase ini berupaya fokus pada tugas skripsi, dengan menahan diri dari godaan stimulasi sosial dan lingkungan yang lebih menyenangkan tetapi tidak mengarah pada pengerjaan skripsi.

Regulasi diri pada dasarnya melatih perencanaan dan mengawal tindakan, yaitu pada fase *forethought* dan *Performance* (Zimmerman, 1989). Melalui pembuatan jadwal aktivitas dan target, serta instruksi diri, dapat meningkatkan regulasi diri dalam mengatasi prokrastinasi. Oleh karena itu dengan adanya perencanaan dan strategi pengendalian tindakan, dapat mengawal proses pengerjaan skripsi. Selama proses pelatihan, peserta dilatih mengenali distraksi atau interupsi dari lingkungan fisik dan sosial yang menghambat pengerjaan skripsi. Selain belajar mengatur ulang aktivitas mingguan dengan efektif, peserta juga dilatih menguatkan komitmen pribadi agar benar-benar terwujud menjadi tindakan.

Studi meta-analisis Webb dan Sheeran (2006) menunjukkan bahwa perubahan niat saja tidak otomatis menghasilkan perubahan perilaku. Bahkan niat yang kuat sekalipun hanya berdampak pada perubahan perilaku pada taraf yang kecil hingga sedang. Salah satu faktor penyebabnya adalah persepsi kontrol individu terhadap situasi yang ada. Oleh karena itu, pada sesi ketiga, peserta dilatih menggunakan strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention* (MCII) untuk mengontrol niat agar menjadi tindakan. Hasil studi Duckworth, Grant, Loew, Oettingen, dan Gollwitzer (2011) menunjukkan bahwa kombinasi dari teknik

mental contrasting dan *implementation intention* lebih efektif digunakan dalam mewujudkan niat menjadi tindakan.

Selain itu peserta juga dilatih pada sesi kelima mengenali distraksi sosial dan lingkungan dengan tujuan untuk menghindarinya di kemudian hari, atau meminimalisirnya jika memang tidak dapat dihindari sama sekali. Menurut Zimmerman (1998) upaya untuk mengatur ulang lingkungan, merupakan salah satu strategi regulasi diri yang penting, sehingga individu dapat fokus mengerjakan tugas. Hasil monitoring terhadap subjek Aw juga menunjukkan bahwa ia menjadi lebih peka terhadap gangguan dalam mengerjakan skripsi yang selama ini dibiarkan saja.

Fase ketiga adalah refleksi diri, yaitu terdiri atas dua unsur utama: penilaian diri dan reaksi diri. Penilaian diri berbentuk evaluasi diri, yaitu membandingkan hasil observasi diri dengan standar tertentu. Adapun reaksi diri bisa berbentuk rasa puas/tidak puas atau afeksi positif/negatif terhadap hasil kinerja. Tahap ini mensyaratkan ketepatan individu dalam menilai kinerja diri dalam mengerjakan skripsi, begitu pula bagaimana merespon atas hasil penilaian diri sendiri tersebut. Pada saat capaian kinerja belum memenuhi target, efikasi diri individu bisa tetap terjaga positif selama ia memandang capaian tersebut masih dalam batas yang bisa ditoleransi atau masih dalam kendalinya.

Berdasarkan tiga fase tersebut di atas, pelatihan regulasi diri mengarahkan pada penguatan efikasi diri, kendali diri, evaluasi diri dan manajemen waktu. Melalui modeling, tugas mandiri, dan persuasi sosial, efikasi diri dapat ditingkatkan (Bandura, 1995). Dalam konteks pelatihan ini, individu dilatih dengan mengerjakan tugas mandiri, contoh nyata skripsi sebagai modeling, serta persuasi, sehingga dapat meningkatkan efikasi diri peserta. Pada

akhirnya efikasi diri tersebut dapat meningkatkan komponen TMT berupa harapan dan nilai pengerjaan skripsi. Selain itu, melalui penerapan teknik MCII dan pengendalian distraksi, akan meningkatkan kepekaan peserta terhadap gangguan dan meningkatkan kendali diri dalam mengerjakan skripsi. Sehingga dengan demikian tingkat kegunaan subjektif skripsi peserta mengalami kenaikan setelah pelatihan diberikan. Dengan kata lain, pelatihan ini mengindikasikan mampu untuk menurunkan prokrastinasi peserta dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari sisi pengaruh pelatihan, yaitu penurunan prokrastinasi pada saat *follow-up* (dua minggu setelah pelatihan) tidak bertahan lama. Meskipun secara statistik tetap terjadi penurunan prokrastinasi jika dibandingkan data sebelum pelatihan, akan tetapi terjadi kenaikan nilai prokrastinasi dari *posttest* ke *follow-up*. Hal ini mengindikasikan bahwa proses internalisasi regulasi diri belum sepenuhnya stabil pada peserta. Menurut Zimmerman, Bonner, dan Kovach (1996), strategi regulasi diri akan efektif jika telah diimplementasikan, kemudian dimonitor sendiri dan hasilnya dievaluasi sesuai dengan kehendak diri sendiri. Artinya, proses regulasi diri dipandang sukses jika individu tidak lagi memerlukan dorongan dari orang lain. Selain itu, untuk menguatkan internalisasi, diperlukan umpan balik secara berkesinambungan terhadap peserta (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990).

Keterbatasan penelitian juga terjadi sebagai akibat dari sedikitnya jumlah partisipan yang mengikuti pelatihan, sehingga berdampak pada desain penelitian yang menggunakan satu kelompok perlakuan tanpa pembanding (kelompok kontrol). Layaknya penelitian

dengan bentuk *one - group pretest-posttest design* yang lain, maka penelitian ini memiliki validitas internal yang kecil mengingat tidak adanya kelompok kontrol. Dengan kata lain, penelitian ini hanya memberikan kemungkinan yang terbatas untuk menarik inferensi kausal (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2007). Selain itu, cek manipulasi intervensi belum ada, sehingga tidak tersedia data apakah keseluruhan proses intervensi telah dilakukan sesuai prosedur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pelatihan berdasarkan regulasi diri dalam meningkatkan kegunaan subjektif skripsi. Dengan kata lain karena TKSS berkorelasi negatif dengan prokrastinasi, disimpulkan ada pengaruh pelatihan berdasarkan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
2. Pelatihan regulasi diri ini berpengaruh dalam meningkatkan komponen TKSS, yaitu komponen harapan dan nilai. Adapun komponen waktu tunda dan kepekaan penundaan tidak mengalami perubahan.
3. Peserta mempersepsi adanya manfaat secara praktis bagi diri mereka setelah mengikuti pelatihan regulasi diri.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Oleh karena jumlah subjek penelitian ini sedikit, maka disarankan agar penelitian ke depan dalam penentuan

subjek bekerja sama secara formal dengan pihak program studi agar tingkat kehadiran calon peserta lebih banyak. Selain itu, dengan jumlah partisipan yang cukup, dapat dibuat desain eksperimen dengan adanya kelompok kontrol.

2. Penelitian ini tidak mengukur variabel bebas berupa regulasi diri peserta, sebelum dan setelah penelitian. Dengan demikian, tidak dapat diketahui apakah telah terjadi peningkatan regulasi diri peserta dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengukur variabel bebas disamping variabel tergantung penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aron, A., Aron, E.N., Coups, E.J. (2006). *Statistics for Psychology*. Fourth Edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Barlow, D. H., and Hersen, M. (1984). *Single Case Experimental Designs: Strategies For Studying Behavior Change*. Second Edition. New York: Pergamon Press.
- Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies. In Bandura, A (Ed), *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Binder, K. (2000). The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being. *Thesis*, Unpublished, Carleton University, Ottawa.

- Boekaerts, M. (1999). Self-Regulated Learning: Where We Are Today. *International Journal of Educational Research*, 31, 445-457
- Buku Panduan Akademik S1-FPSB UII. (2013). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Colarossi, C. (2008). The Application Of Token Reinforcement Procedures In The Modification Of Academic Procrastination: Are The Results What They Seem? *Dissertation*. Departement of Psychology: University of Cape Town.
- De Winter, J.C.F. (2013). Using the Student's t-test with extremely small sample sizes. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 18 (10), 1-12.
- Djing, S.T. (2010). Pengembangan Alat Ukur Penunda-Nundaan Pengerjaan Skripsi. *Disertasi*, Tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., and Vorhaus, J., (2009). *Self-Regulated Learning: A Literature Review*. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning. London : Institute of Education.
- Duckworth, A.L; Grant, H; Loew, B; Oettingen, G; and Gollwitzer, P.M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology* ;
- Ferrari, JR., Dfaz-Morales, JF., O'Callaghan, J., Dfaz, K., and Argumedo, D. (2007). Frequent Behavioral Delay Tendencies by Adults: International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 38 (4), 458-464.
- Field, A., and Hole, G. (2008). *How to Design and Report Experiments*. London: SAGE Publications Ltd.
- Karas, D., and Spada, M.M. (2009). Brief Cognitive-Behavioural Coaching For Procrastination: A Case Series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. 2 (1), 44-53.
- Kagan, M. (2009). Determining the Variables Which Explain the Behavior of Academic Procrastination in University Students Ankara University. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 42 (2), 113-128.
- Kellog, R.T. (1994). *The Psychology of Writing*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now*. New York, Amerika : McGraw-Hill.
- Maulina, D. (2011). Pelatihan Belajar Berdasar Regulasi Diri untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Tesis*, Tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

- Motie, H., Heidaria, M., Sadeghi, M.A. (2013). Development of A Self-Regulation Package For Academic Procrastination and Evaluation of Its Effectiveness. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 4 (60).
- Núñez, J.C., Cerezo, R., Bernardo, A., Rosário, P., Valle, A., Fernández, E., Suárez, N. (2011). Implementation of Training Programs in Self-Regulated Learning Strategies in Moodle Format: Results of A Experience in Higher Education. *Psicothema*, 23 (2), 274-281.
- Park, S.W., Sperling, R.A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23.
- Ritonga, D.A. (2012). Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa dalam Proses Menulis Skripsi. *Tesis*, Tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Senecal, C, Koestner, R., Vallerand, R.J. (1995). Self regulation and Academic Procrastination. *The Journal of School Psychology*, 135 (5), 607-619.
- Schunk, D.H, and Ertmer, P.A. (2000). Self-Regulation and Academic Learning. In Boekaert, M; Zeidner, M; and Pintrich, P.R. (Eds), San Diego, California: Academic Press.
- Shaughnessy, J.J; Zechmeister, E.B; and Zechmeister, J.S. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Edisi ketujuh. (H.P Soetjipto dan S.M. Soetjipto, Penerj.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Solomon, L.J; Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.
- Stead, R; Shanahan, M.J; Neufeld, R.W.J. (2010). "I'll Go To Therapy, Eventually": Procrastination, Stress And Mental Health. *Personality and Individual Differences*. 49, 175-180.
- Siaputra, I.D; Prawitasari, J.E; Hastjarjo, T.D; Azwar, S. (2011). Subjective and Projective Measures of Thesis Writing Procrastination: Real World and The Sim World. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 26 (2), 128-140.
- Sitzmann, T; Ely, K. (2011). A Meta-Analysis Of Self-Regulated Learning In Work-Related Training And Educational Attainment: What We Know And Where We Need To Go. *Psychological Bulletin*, 137 (3), 421-42.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133 (1), 65-94
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*. 49 (3), 372-389.

- Van Eerde, W. (2003). A Meta-Analytically Derived Nomological Network Of Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35 (2003), 1401–1418.
- Wang, Mi; Qian, Ming-Yi; Wang, Wen-Yu; Chen, Rui-Yun, (2011). Effects of group counseling based on self-efficacy for self-regulated learning in students with academic procrastination. *Chinese Mental Health Journal*, 25 (12), 921-926.
- Webb, T.L and Sheeran, P. (2006). Does Changing Behavioral Intentions Engender Behavior Change? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence. *Psychological Bulletin*, 132 (2), 249–268
- Wolters, C.A, (2003); Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 179–187.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *THEORY INTO PRACTICE*, 41 (2).
- Zimmerman, B.J. (1998). Academic Studying and the Development of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*, 33 (2/3). 73-86.
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339
- Zimmerman, B.J., and Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51-59.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., and Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners*. Washington, D. C: APA.
- Zimmerman (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Edited by Schunk, D.H and Zimmerman, B.J. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers