



## Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa

Giandra Ogy Pratama 

SMA N 1 Kroya Cilacap, Jawa Tengah

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima 14 November 2019  
Disetujui 21 November 2019  
Dipublikasikan 30 Desember 2019

*Keywords:*

academic; procrastination; emotional regulation;

*DOI:*

<https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan 139 sampel yang diperoleh menggunakan cluster random sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi. Pengumpulan data menggunakan PASS (Procrastination Assessment Scale for Students) dan ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) dengan reliabilitas 0,725 dan 0,694. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik ( $R=0,18$   $F(4,580)=1,137$ ,  $p<0,05$ ) sebesar 3,2%. Secara khusus regulasi emosi dengan tipe reappraisal berkorelasi dengan prokrastinasi akademik siswa dengan koefisien ( $\beta= -0,180$ ,  $p<0,05$ ). Sementara regulasi emosi dengan tipe suppression tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik siswa dengan koefisien ( $\beta= -0,067$ ,  $p>0,05$ ). Simpulan dari penelitian ini bahwa tingkat regulasi emosi secara keseluruhan dan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dan "ada hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa". Saran dari penelitian ini adalah bahwa penurunan prokrastinasi akademik siswa dapat dilakukan dengan melatih keterampilan dalam mengendalikan emosi, dan memberikan layanan informasi kepada siswa tentang dampak prokrastinasi akademik.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of emotional regulation on student academic procrastination. This study is a correlational study with 139 samples obtained using cluster random sampling. Data analysis techniques use regression analysis. Data collection using PASS (Procrastination Assessment Scale for Students) and ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) with reliability 0,725 and 0,694. The results showed that there was an influence between emotional regulation and academic procrastination ( $R = 0,18$   $F (4,580) = 1,137$ ,  $p <0,05$ ) of 3.2%. In particular, emotional regulation with reappraisal type correlated with student academic procrastination with coefficient ( $\beta = -0,180$ ,  $p <0,05$ ). While emotional regulation with suppression type is not correlated with student academic procrastination with coefficient ( $\beta = -0,067$ ,  $p >0,05$ ). The conclusion of this study is that the level of overall emotional regulation and academic procrastination are in the high category and "there is a relationship between emotional regulation and academic procrastination in students". The suggestion of this research is that the decrease in student academic procrastination can be done by exercising skills in controlling emotions, and providing information services to students about the impact of academic procrastination.*

**How to cite:** Pratama, G. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119-124. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>

© 2019 Universitas Negeri Semarang

\* Alamat korespondensi:  
SMA N 1 Kroya Cilacap, Jawa Tengah, Indonesia.  
Email: giandrapratama@gmail.com

## PENDAHULUAN

Setiap seorang pelajar memiliki tugas untuk mengembangkan potensi akademiknya secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan cara belajar yang efektif guna memungkinkan siswa meraih prestasi belajar yang maksimal. Siswa idealnya dapat berperan aktif dan rajin dalam mengikuti pelajaran sampai diselesaikannya tugas-tugas akademik. Harapannya adalah prestasi belajar siswa akan dapat maksimal jika siswa belajar secara terstruktur, rutin, serta penggunaan waktu belajar sesuai prioritas tanpa menunda-nunda tugas.

Namun tak jarang siswa mendapat hambatan dalam melakukan proses belajar. Masalah pengaturan waktu yang baik seringkali menjadi kendala dalam belajar siswa. Menurut Prayitno (2004) masalah belajar terdiri dari keterlambatan akademik, ketercepatan dalam belajar, sangat lambat dalam belajar, kurang motivasi dalam belajar, bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar.

Menunda penyelesaian tugas akademik pada siswa biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Ghufron dan Risnawati (2016:155) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pelaksanaan tugas. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Hal ini dapat menimbulkan dampak pada siswa seperti adanya penyesalan dan perasaan bersalah, mendapatkan teguran dari guru dan orang tua, serta penurunan pada bidang akademiknya. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat terbukti dari hasil prestasi akademik yang rendah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang memperkirakan bahwa 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Hasilnya adalah nilai akademik yang rendah dan cenderung menarik diri dari perkuliahan. Triyono (2014) dalam penelitiannya menunjukkan 84% siswa melakukan prokrastinasi dan 16% siswa menaati jadwal belajar dengan tepat waktu.

Kondisi dilapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMP N 34 Semarang menunjukkan bahwa beberapa anak sering mengalami keterlambatan dalam mengerjakan maupun mengumpulkan tugas. Faktor penyebabnya adalah motivasi belajar yang rendah dari siswa sendiri dan beberapa anak dikarenakan faktor sosial ekonomi. Banyak pada kalangan pelajar lebih memilih untuk bermain game online, jalan-jalan, ataupun hanya sekedar nongkrong dari pada belajar. Dampaknya adalah pada prestasi belajar siswa yang rendah, seperti mendapatkan nilai dibawah KKM dan siswa harus melakukan remedial. Savira dan Suharsono (2013) kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama penyelesaian tugas akademik.

Prokrastinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Ghufron dan Risnawati (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi. Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Namun prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang diajukan karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga biasa sebagai suatu trait atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Perubahan emosi yang menimbulkan rasa cemas apabila tidak dikelola dengan baik akan memberikan tekanan pada diri pelaku prokrastinasi sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugastugas akademik. Kalat dan Shiota (dalam Triyono, 2014) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi coping terhadap stress yang dialami seseorang, dalam hal ini ketika ada tekanan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik. Regulasi emosi akan melindungi individu tersebut dari perasaan cemas dan takut gagal.

Oleh karena salah satu sumber prokrastinasi adalah emotional distress dan strategi coping, maka penelitian ini mencoba memahai hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP

N 34 Semarang. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Kemampuan individu dalam mengelola atau mengontrol emosi sangat membantu individu dalam mengurangi prokrastinasi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik saat menghadapi tekanan akan mampu mengendalikan emosinya, sehingga ketika mengalami perokrastinasi akademik ia tidak akan melampiaskan emosi akibat dari tekanan yang dialami. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi dan mengendalikan emosinya, saat mengalami prokrastinasi akademik.

Terkait dengan konteks bimbingan konseling disekolah, regulasi emosi dapat memberikan kontribusi dalam memahami siswa terkait prokrastinasi akademik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk menguji hipotesis yaitu "ada hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa."

## METODE

Berdasarkan jenisnya penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto* dengan menggunakan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 34 Semarang yang berjumlah 288 siswa. Berdasarkan perhitungan rumus tersebut, sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni sebanyak 139 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster random sampling.

Instrumen prokrastinasi akademik digunakan dalam penelitian ini adalah PASS (Procrastination Assessment Scale for Students) yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984). Dalam instrumen PASS terdiri dari dua bagian, dan peneliti hanya menggunakan alat ukur bagian pertama karena hanya ingin mengetahui aspek prokrastinasi. Subjek penelitian diminta untuk menjawab tiga pertanyaan: 1) seberapa sering kebiasaan menunda tugas; 2) seberapa besar penundaan tersebut jadi masalah; dan 3) sejauhmana keinginan untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Alat ukur ini bentuknya berupa respon terhadap enam kegiatan akademik yaitu tugas membuat makalah, belajar untuk persiapan ujian, belajar rutin setiap minggu, terlibat dalam kegiatan akademik, penyelesaian tugas akademik, dan

kegiatan akademik umum. Jumlah item yang digunakan dalam skala prokrastinasi berjumlah 18 item, dan yang masuk dalam perhitungan hanya 12 item yang diambil dari pertanyaan pertama dan kedua dari masing-masing area, dengan koefisien validitas 0,373-0,597 dan nilai croanbach alpha 0,725.

Instrumen regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) yang dikembangkan oleh Gross & Jhon (2003). ERQ terdiri dari 10 butir pernyataan dengan rincian butir penilaian ulang pada nomor 1,3,5,7,8,10 dan butir penekanan pada nomor 2,4,6,9. Koefisien validitas ERQ adalah 0,329-0,753 dan nilai croanbach alpha 0,694.

## HASIL

### Deskripsi Data

Deskripsi data siswa ini menunjukkan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa dan kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi. Hasil deskripsi data dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan table 4.1 dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik ( $M=3,019$ ,  $SD=0,482$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan nilai pada kategori tinggi. Prediktor reappraisal ( $M=5,333$ ,  $SD=0,741$ ) menunjukkan bahwa nilai pada kategori tinggi. Sedangkan, prediktor suppression ( $M=5,333$ ,  $SD=0,741$ ) menunjukkan nilai pada kategori tinggi. Maka untuk mendapatkan total regulasi emosi yang tetap, butir dari suppression dijadikan data unfavorable ( $M=4,589$ ,  $SD=0,597$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi secara keseluruhan menunjukkan nilai pada kategori tinggi.

### Uji Regresi

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi. Model ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara dua faktor regulasi emosi yaitu reappraisal (penilaian ulang) dan suppression (penekanan) dengan variabel terikat yakni prokrastinasi akademik. Berikut hasil uji regresi yang tersaji pada tabel 2.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik ( $R= 0,180$ ,  $F(4,580)=1,137$ ,  $p<0,05$ ). Regulasi emosi menjelaskan varian prokrastinasi sebesar 3,2% ( $R^2 = 0,032$ ). Hal ini mengidentifikasi bahwa regulasi emosi dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi

**Tabel 1.** Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Regulasi emosi

| Variabel               | Mean (M) | Standar Deviasi (SD) | Keterangan |
|------------------------|----------|----------------------|------------|
| Prokrastinasi Akademik | 3,019    | 0,482                | Tinggi     |
| Regulasi Emosi         | 4,589    | 0,597                | Tinggi     |
| Reappraisal            | 5,333    | 0,741                | Tinggi     |
| Suppression            | 4,527    | 1,047                | Tinggi     |

**Tabel 2.** Hasil Uji Hipotesis

| No | Prediktor      | $\beta$ | P     | R     | $R^2$ | F     | p     |
|----|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1  | Regulasi Emosi |         |       | 0,180 | 0,032 | 4,580 | <0,05 |
| 2  | Reappraisal    | -0,180  | <0,05 |       |       |       |       |
| 3  | Suppression    | -0,067  | >0,05 |       |       |       |       |

yang rendah terhadap prokrastinasi akademik, meskipun prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut.

Hasil uji prediktor regulasi emosi reappraisal (penilaian ulang) dan suppression (penelekanan) menunjukkan adanya hubungan negatif pada prediktor reappraisal dengan tingkat korelasi ( $\beta = -0,180$ ,  $p < 0,05$ ) dan tidak ada hubungan pada prediktor suppression ( $\beta = -0,067$ ,  $p > 0,05$ ). Prediktor variable regulasi emosi terhadap prokrastinasi diharapkan memberikan hubungan secara negatif, tetapi pada penelitian yang ini prediktor suppression tidak memberikan kontribusi hubungan dengan prokrastinasi akademik, dan hanya prediktor reappraisal yang memberikan kontribusi hubungan dengan prokrastinasi akademik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP N 34 Semarang tahun pelajaran 2017/2018. Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP N 34 Semarang. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Triyono (2014), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, demikian pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi prokrastinasi

akademiknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa termasuk dalam kategori tinggi.

Menurut Gross (dalam Cisler, 2010), individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan melakukan penilaian kembali pada emosi dan dapat mengendalikan instruksi pada penekanan kecemasan saat mengalami prokrastinasi, sebaliknya individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk tidak dapat melakukan penilaian kembali pada emosi agar dapat mengendalikan penekanan kecemasan saat mengalami prokrastinasi. Regulasi emosi pada siswa akan berguna untuk mengendalikan emosi saat siswa mengalami prokrastinasi. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peran dari regulasi emosi berupa pengelolaan emosi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan yang ada dapat mengeluarkan siswa tersebut dari emosi negatif pada saat siswa tersebut menyelesaikan tugas akademik. Letak pengaruhnya adalah siswa yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya dapat membuat siswa tersebut mampu mengendalikan dirinya dari emosi negatif seperti kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustasi yang ditimbulkan pada saat menemui hambatan dalam proses pelajaran tugas. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya kontribusi pada regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

Menariknya dibandingkan dengan teori penelitian Triyono (2014), penelitian ini menunjukkan hubungan dengan prokrastinasi akademik dengan setiap jenis regulasi emosi. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya reappraisal (penilaian ulang) yang memprediksi

secara negatif prokrastinasi akademik, semestinya suppression tidak memprediksi adanya hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Prediksi atau dampak regulasi emosi dapat dijelaskan atau dilihat dari kontrol diri. Menurut Gross (2007) mengemukakan ada dua komponen regulasi emosi, yaitu reappraisal (penilaian kembali) dan suppression (penekanan). Penilaian kembali berarti menjelaskan bagaimana individu membuat suatu aspek penilaian kembali dari sebuah peristiwa yang menjelaskan bagaimana pengaruh atribusi yang berdampak pada emosi. Penekanan yaitu perbuatan yang menerangkan situasi emosional yang berpotensi merubah jalan yang positif atau mengurangi efek negatif yang secara keseluruhan berhasil dalam arti regulasi emosi.

Bentuk penilaian kembali (reappraisal) pada emosi dapat mengendalikan instruksi pada penekanan kecemasan. Selain itu regulasi penilaian kembali hanya fokus terhadap penyebab mengapa kecemasan saat mengalami prokrastinasi akademik dapat terjadi, hal tersebut dapat mengurangi emosi yang negatif yang akan dimunculkan. Selain itu, reappraisal dapat berhasil untuk mengurangi respon stress siswa saat mengalami prokrastinasi dan meningkatkan beradaptasi dengan tugas-tugas akademiknya tanpa efek yang merugikan. Dalam hal ini regulasi penilaian ulang kecemasan memiliki strategi agar siswa fokus terhadap penyebab prokrastinasi akademik itu sendiri melalui pendekatan yang realistik dalam menyikapi sumber kecemasannya saat mengalami prokrastinasi. Dengan strategi regulasi emosi reappraisal dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan espon emosi terbentuk dengan utuh saat mengalami prokrastinasi.

Sedangkan suppression (penekanan) dalam penelitian ini tidak memberikan kontribusi hubungan dengan prokrastinasi akademik. Gross (2007) bentuk dari suppression ini adalah modulasi respon. Modulasi respon merupakan upaya untuk mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis, eksperimental (pengalaman subyektif) dan perilaku yang nyata. Artinya pengaturan respon merupakan tindakan mengubah respon dari prokrastinasi akademik yang sebelumnya akan dilakukan, dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya.

Salah satu strategi dalam menyikapi prokrastinasi adalah dengan strategi regulasi emosi reappraisal, karena reappraisal akan

mengaruh pada berkurangnya ekspresi emosi yang negatif (Ratnasari & Suleeman, 2017). Dalam memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu bimbingan dan konseling, penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi pada diri siswa saat mengalami prokrastinasi. Oleh karena itu hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi dan dampak emosi negatif yang ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik. Dalam konteks bimbingan dan konseling, bahwa temuan ini memiliki implikasi strategi regulasi emosi dapat digunakan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa, yang dapat dilakukan dengan memperkuat khususnya strategi regulasi emosi reappraisal. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih siswa dalam mengendalikan emosinya, dan memberikan layanan informasi tentang dampak prokrastinasi akademik. Bagi peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksperimenkan strategi regulasi emosi reappraisal terhadap prokrastinasi akademik.

## SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini bahwa tingkat regulasi emosi dan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Kemudian dalam penelitian ini “ada hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP N 34 Semarang”. Hal ini menunjukkan bahwa, apabila regulasi emosi rendah maka prokrastinasi akademik akan cenderung tinggi, dan sebaliknya apabila regulasi emosi tinggi maka prokrastinasi akademik akan cenderung rendah. Saran bagi guru BK adalah agar dapat memberikan layanan informasi mengenai dampak prokrastinasi akademik dan melatih siswa dalam mengendalikan emosinya seperti melalui layanan penguasaan konten dan memberikan penugasan dalam melatih mengendalikan emosi dikehidupan sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya adalah, Pertama, bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik dapat melakukannya eksperimen khususnya repprasial dengan prokrastinasi akademik untuk menunjukkan hubungan keduanya. Kedua, dapat dilihat dari dua konsep yaitu reappraisal dan suppression, harapannya dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan temuan spesifik regulasi emosi dalam penelitian ini yaitu strategi expressive suppression serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forseyth, J. P. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorder: An Integrative Review. *J Psychopathol Behav Assess*. 32(1), 68-82. doi:10.1007/s10862-009-9161-1
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Madia.
- Prayitno, & Emma, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Imliah Psikologi Terapan*. 01(01), 66-75.
- Solomon, L.J. & Rothblum. E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavior Correlate. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). *Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? Personality and Individual Differences*. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*. 22(4), 352-374.
- Triyono. (2014). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan).