

## ***Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa***

**Ridha Pradipta Susiswilujeng<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Malang, Indonesia  
naditapr@webmail.umm.ac.id

**Putri Saraswati<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Malang, Indonesia  
psaraswati@umm.ac.id

### ***Abstract***

*Students are the generation who can be said to be national assets because students are an educated group of people who are expected to be able to face various changes and existing problems. However, the facts show that various obstacles can be experienced by students when studying at university which can trigger student delays in completing their education or not graduating on time which will lead to academic procrastination. One of the factors that influence the level of academic procrastination in students is personal growth initiative. This is because personal growth initiative are closely related to efforts to develop someone in a positive direction by deliberately optimizing someone's potential to change to become a better person. Therefore, this study aims to test whether personal growth initiatives have a role so that they can be used as a solution to overcome the problems of academic procrastination experienced by students. The subjects of this were 334 male and female students who experienced academic procrastination. The measuring tool for both variables uses a Likert scale. The sampling technique used purposive sampling. The results of this study indicate that there is a negative influence between the personal growth initiative variable (x) and the academic procrastination variable (y) with the simple linear regression equation  $Y = 56,548 + (-0,283) * X$ .*

**Keywords:** *academic procrastination, personal growth initiative, procrastination, students*

### **Abstrak**

Berbagai kendala bisa saja dialami oleh mahasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi, yang akhirnya menjadi pemicu keterlambatan penyelesaian pendidikan mahasiswa, salah satu faktor penyebabnya adalah prokrastinasi

akademik yaitu menunda-nunda pekerjaan. Demikian juga prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh *personal growth initiative* yang berkaitan erat dengan usaha-usaha untuk mengembangkan diri ke arah yang positif dengan mengoptimalkan potensi dirinya secara sengaja untuk terus berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *personal growth initiative* memiliki peran sehingga dapat dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, maka sebanyak 334 mahasiswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik terlibat dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah skala *personal growth initiative* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan Jamovi. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara variabel *personal growth initiative* (x) dengan variabel prokrastinasi akademik (y) dengan persamaan regresi linier sederhana  $Y = 56.548 + (- 0.283)*X$ .

**Kata kunci:** mahasiswa, *personal growth initiative*, prokrastinasi, prokrastinasi akademik

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi muda yang bisa dikatakan menjadi aset bangsa sebab mahasiswa adalah golongan masyarakat terpelajar yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi serta memiliki intelektualitas tinggi, cerdas dalam berpikir, mampu berpikir kritis, serta mampu bertindak dengan cepat dan tepat yang diharapkan mampu menghadapi aneka macam perubahan serta kendala yang ada (Cahyono, 2019). Cahyono (2019) juga mendefinisikan mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa yang diharapkan mampu menjadi pelopor masyarakat dengan memberikan perubahan-perubahan yang berdampak positif dan menanamkan nilai-nilai positif dalam masyarakat.

Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal harus berhasil menyelesaikan tugas tahapannya seperti mencapai peran sosial, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, dan menjadi warga negara yang baik (Putri, 2019). Tahap dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa (Santrock et al., 2014). Menurut Hurlock (Rahim et al., 2022), tidak dapat dipungkiri jika pada tahap dewasa awal, mahasiswa akan rentan mengalami berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor internal ataupun eksternal dalam proses mengembangkan potensi dirinya

Tugas perkembangan di fase dewasa awal pada mahasiswa membuat mahasiswa harus memulai melakukan pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa

ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan menyesuaikan diri pada pola hidup yang baru (Maulidya & Adelina, 2018). Sebagai mahasiswa yang sudah tergolong dewasa awal, peran dan tanggung jawab mahasiswa tentu akan semakin besar karena mahasiswa sudah tidak bisa bergantung sepenuhnya terhadap orang tua. Mereka harus mulai mengambil tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri, baik secara moral ataupun materil (Saleh et al., 2022).

Menurut Menristekdikti (Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi) No. 44 tahun 2015, mahasiswa yang menempuh strata 1 memiliki kewajiban menyelesaikan studi selama 8 semester. Hal ini disebabkan mahasiswa hanya menanggung beban belajar paling sedikit 144 SKS. Kesuksesan mahasiswa dalam menempuh pembelajaran dilihat dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang mereka peroleh, keaktifan mahasiswa dan kedisiplinan mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar dapat mendorong pencapaian prestasi yang baik. Peraturan Pemerintah No. 60 tahun 1999 pasal 110, kewajiban mahasiswa adalah mematuhi semua ketentuan yang berlaku di perguruan tinggi; ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan lingkungan, ketertiban, dan keamanan di perguruan tinggi; ikut menanggung biaya pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban menanggung biaya sesuai dengan peraturan yang berlaku; menghargai ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian; menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan; menjunjung tinggi kebudayaan nasional. PP No. 60 tahun 1999, juga menjabarkan mengenai tugas mahasiswa yang meliputi mahasiswa harus mengikuti program perkuliahan yang sudah ditentukan, seminar, praktikum, kerja lapangan, penulisan laporan atau makalah, pembuatan rancangan atau tugas lain serta hasil pengamatan, dan penulisan skripsi.

Fakta di lapangan menunjukkan jika berbagai kendala bisa saja dialami oleh mahasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan, tuntutan orang tua yang harus dipenuhi, tugas kuliah yang menumpuk serta manajemen waktu yang buruk sehingga membuat mahasiswa tidak mampu membuat perencanaan atau strategi untuk menyelesaikan kewajibannya yang dapat menjadi pemicu keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikannya atau tidak lulus tepat waktu. Hal ini didukung berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada 5 mahasiswa semester 9-11 yang sedang menjalankan studi di Malang, diantara mereka mengaku jika penundaan pengerjaan tugas dikarenakan manajemen waktu yang buruk, rasa malas, kesulitan mengerjakan tugas, dan lebih memprioritaskan kegiatan lain selain mengerjakan tugas.

Manajemen waktu yang buruk pada mahasiswa juga akan memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang dapat membawa rentetan masalah akademik lainnya. Konsekuensi tersebut salah satunya berupa melepaskan mata kuliah yang sedang diemban (Pychyl, Morin, & Salmon, 2000). Selain itu, karakteristik serta kemampuan tiap mahasiswa tidak dapat disamaratakan sebab mahasiswa memiliki pengalaman, kebiasaan, dan latar belakang yang berbeda-beda. Hal ini sesuai dengan pernyataan Vashdev (Dharmawan, 2014), yang menyatakan salah satu faktor terbentuknya karakter mahasiswa karena adanya perbedaan dalam sistem kepercayaan, nilai, aturan, dan sifat yang sudah terbentuk dari pengalaman mereka di masa lalu.

Menurut Ones dan Viswaran, individu yang tekun cenderung akan memiliki resiliensi seperti perencanaan, organisasi, menentukan tujuan hidup, semangat, dan *self-control* (Steel, 2007). Sedangkan, mereka yang tidak memiliki ciri-ciri tersebut seringkali tidak mampu membuat rencana akademik, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan, serta tidak mampu lulus tepat waktu. Kurangnya ketekunan pada mahasiswa dapat menyebabkan penundaan atau perilaku prokrastinasi (Steel, 2003). Hal inilah yang memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan dan akan membawa dampak buruk bagi pelaku prokrastinasi (Dewitte & Schouwenburg, 2002).

Prokrastinasi akademik berdampak negatif bagi mahasiswa karena banyaknya waktu yang hilang sehingga mereka seringkali tidak dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Prokrastinasi juga dapat menurunkan kinerja individu dan etos kerja, sehingga menurunkan kualitas individu (Sharma, 1997). Kerugian lain yang dapat dialami oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah tugas tidak mampu diselesaikan dengan baik karena dikerjakan dengan jangka waktu yang pendek sehingga tidak dapat dikerjakan dengan optimal, tugas tidak mampu diselesaikan tepat waktu, menimbulkan kecemasan sehingga mempengaruhi konsentrasi yang dapat berdampak pada motivasi belajar dan kepercayaan diri (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Sehingga, penting bagi mahasiswa untuk mengatasi prokrastinasi.

Dampak buruk yang dialami mahasiswa akibat prokrastinasi akademik sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edwin dan Sia yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan studinya (Suriyah & Sia, 2007). Namun, Knaus menjelaskan bahwa tidak semua penundaan itu berbahaya atau negatif. Misalnya, karena membutuhkan waktu untuk

mempersiapkan dan merencanakan sehingga tugas yang diemban mahasiswa dapat dikerjakan secara detail dan baik (Chu & Choi, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Hill et al. (n. d.) menunjukkan jika 50% dari 500 mahasiswa dan 30% dari 150 dosen melakukan prokrastinasi (dalam Lee, 2003). McCown & Roberts (Lee, 2003) menunjukkan bahwa sekitar 1.543 mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan You (You, 2015), menunjukkan jika 56,39% dari 569 mahasiswa yang diteliti melakukan prokrastinasi. William (dalam P. Simbolon & N. Simbolon, 2021), memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% diantaranya adalah mahasiswa yang menunjukkan perilaku menunda pada tingkat kronis sehingga mereka tidak mampu menyelesaikan Pendidikan di perguruan tinggi.

Berdasarkan penelitian tersebut, terlihat bahwa banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan, salah satu faktor yang menentukan keberhasilan mahasiswa adalah sejauh mana mahasiswa dapat mengatur waktunya dan dapat menyelesaikan tugas akademiknya secara efektif dan tepat waktu agar tidak terjadi prokrastinasi akademik (Ferrari et al., 1995). Maka dari itu, untuk mencapai kesuksesan akademik tersebut diperlukan kesadaran individu dalam diri mahasiswa agar dapat membuat keputusan dan perencanaan serta kemampuan manajemen diri yang kemudian disebut *personal growth initiative* (Robitschek, 1998).

*Personal Growth Initiative* (selanjutnya tertulis PGI) merupakan salah satu konsep berbasis kekuatan (*strengths-based*), dimana memiliki peran yang penting dalam diri individu, khususnya mahasiswa. Dengan kata lain, PGI adalah usaha-usaha untuk mengembangkan diri ke arah yang positif dengan mengoptimalkan potensi dirinya secara sengaja untuk terus berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam penelitian Beri & Jain (Beri & Jain, 2016), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki PGI rendah sebesar 28%, sedangkan persentase mahasiswa dengan PGI tinggi sebesar 32%, yang lain memiliki PGI pada tingkat rata-rata.

Robitschek menyatakan jika PGI akan terjadi ketika individu telah memiliki kesiapan dan inisiatif untuk mengubah dirinya. Inisiatif individu tersebut bisa diartikan berupa peran aktif individu yang dilakukan secara sengaja dalam proses pertumbuhan dirinya (Robitschek, 1998). Proses pengembangan diri melibatkan dimensi kognitif dan dimensi perilaku (Robitschek et al., 2012). Dimensi kognitif diantaranya adalah kesiapan dalam berubah dan perencanaan, dimana didalamnya terdapat kepercayaan, sikap dan nilai-nilai pendukung PGI

yang dapat mempengaruhi individu untuk tahu bagaimana cara mengubah diri dan komponen pendorong atau motivasi pertumbuhan pribadi agar memunculkan keinginan dan tindakan untuk mengubah dirinya sendiri (Robitschek, 1998). Jika mahasiswa telah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya, maka akan dilanjutkan dengan tahapan perencanaan atau, dimana mahasiswa akan membuat rencana yang efektif untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik.

Terkait dimensi perilaku, mahasiswa akan menggunakan sumber-sumber untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan menggunakan berbagai sumber daya di lingkungan mereka. Kemudian, mahasiswa dapat memunculkan perilaku yang disengaja, mahasiswa akan secara sadar mengubah dirinya menjadi individu yang lebih baik dengan berperilaku atau bertindak secara konkrit sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Hal ini sesuai dengan penuturan Chan & Yang (2016), dimana individu yang telah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya akan membuat perencanaan yang efektif dan menggunakan sumber daya di sekitar mereka untuk mendukung proses perubahan dirinya yang kemudian berperilaku sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Berdasarkan pendapat Chan & Yang (2016), dapat dikatakan mahasiswa pelaku prokrastinasi akademik yang memiliki kesiapan untuk berubah, mampu membuat perencanaan, mau mencari bantuan ataupun menggunakan sumber daya yang ada di sekitar mereka untuk memecahkan masalah yang dihadapi, serta mampu berperilaku aktif dalam menjalani kehidupan perkuliahan maka perilaku prokrastinasi dalam diri mahasiswa dapat diturunkan.

Mahasiswa akan memiliki kesadaran akan pentingnya mengembangkan kemampuan diri secara terus menerus dan mampu berperan aktif dalam proses perkembangan dirinya (Robitschek & Cook, 1999). Dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan PGI tinggi akan termotivasi untuk merubah dirinya menjadi sebaik yang mereka inginkan karena individu dengan PGI tinggi akan selalu fokus dan selalu berusaha untuk mencapai cita-citanya (Robitschek et al., 2012). Oleh karena itu, PGI yang tinggi akan mengurangi perilaku negatif pada mahasiswa. Individu dengan PGI tinggi akan memiliki lebih banyak kesadaran dan lebih banyak kesempatan untuk menjadi individu yang lebih baik (Borowa et al., 2020). Sedangkan, jika individu memiliki PGI yang rendah, mereka akan cenderung tidak percaya diri dan mempertanyakan kemampuan diri mereka untuk berkembang dan rentan menyerah ketika menghadapi rintangan dalam proses mereka (Shorey et al., 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Thakkar yang menunjukkan bahwa mahasiswa

yang cenderung menunda menyelesaikan tugasnya karena takut akan konsekuensinya (Thakkar, 2009).

Penundaan penyelesaian tugas dapat menjadi hambatan keberhasilan mahasiswa, karena hal tersebut dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran serta dapat menimbulkan stres yang akan berdampak buruk bagi kehidupan mahasiswa (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Hal ini sejalan dengan penelitian Wolters yang menunjukkan hasil jika keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dapat membuang waktu seseorang, merusak kesehatan, dan kurang percaya diri (Wolters, 2003). Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik tidak dapat menggunakan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas secara efektif (Wolters, 2003). Prokrastinasi akademik yang berkelanjutan dapat mengganggu produktivitas dan psikis mahasiswa karena penundaan atau prokrastinasi memiliki peran adaptif dimana dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa (Schraw et al., 2007).

Hal yang sangat disayangkan ialah ketika mahasiswa sebenarnya menyadari adanya dampak buruk tersebut akan tetapi mereka tetap berperilaku prokrastinasi akademik. Individu dengan PGI rendah tidak akan terlibat secara signifikan dalam pekerjaan mereka (Meyers et al., 2015). PGI adalah keinginan individu untuk menjadi individu yang lebih baik, termasuk kecerdasan atau kognitif dan efikasi diri, sikap, dan nilai-nilai yang mendukung pengembangan diri (Robitschek, 1998). Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dikatakan jika mahasiswa dengan PGI tinggi dan memiliki *goal achievement* cenderung akan memaknai tugas yang diberikan sebagai kewajiban yang harus diselesaikan dengan sungguh-sungguh agar mencapai hasil yang optimal dan tidak melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan, bagi mahasiswa dengan PGI yang rendah dan tidak memiliki *goal achievement* akan mengerjakan tugas tanpa usaha yang sungguh-sungguh, hanya demi nilai atau “yang penting tugas selesai” atau melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian terkait variabel PGI dan prokrastinasi akademik dalam rentang waktu 2000-2022 yang diperoleh dari mesin pencarian Google Scholar ditemukan jika banyak sekali penelitian yang membahas terkait prokrastinasi akademik seringkali membahas hubungannya dengan *self-regulated* (Savira & Suharsono, 2013), *self-esteem* (Malik et al., 2013), *task aversiveness* (Linra, 2016), *self-awareness* dan respon emosional (Nicholson & Scharff, 2007), dan lain-lain. Selanjutnya ditemukan satu penelitian yang membahas mengenai PGI dan prokrastinasi akademik, pada penelitian tersebut juga membahas mengenai motivasi ekstrinsik

(Salim & Yuliawati, 2021). Namun, dalam penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan jika PGI tidak memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah PGI berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah PGI memiliki peran sehingga dapat dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang psikologi, khususnya dalam hal PGI dan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi para peneliti dengan variabel-variabel tersebut dan diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang pendidikan khususnya perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi ataupun mencegah perilaku prokrastinasi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peran antara PGI terhadap prokrastinasi akademik.

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Dalam penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Pendekatan kuantitatif adalah bentuk penelitian yang berupa data dalam bentuk angka-angka yang akan dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2019). Metode regresi linier sederhana adalah model regresi yang hanya memiliki satu variabel bebas (x) dan dapat melakukan prediksi terhadap variabel terikat (y) (Smadi, 2012).

### **Subjek Penelitian**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan data dengan menentukan subjek sesuai yang sudah dipertimbangkan (Sugiyono, 2019) dengan tujuan agar subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan secara khusus oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah PGI dan variabel terikat (Y) dalam



penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Variabel bebas (X) PGI merupakan komponen pendorong atau motivasi pertumbuhan pribadi agar memiliki keinginan untuk mengubah dirinya.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala PGIS-II (Robitschek et al., 2012) yang diadaptasi oleh Saraswati (2018). Skala ini terdiri dari 17 item dengan total dua dimensi, yaitu dimensi kognitif dan perilaku. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang skor 1 sampai 4, dengan jawaban 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Hasil pengujian validitas yang diperoleh dari skala ini 0.363 – 0.611 dengan reliabilitas sebesar 0.868 (Saraswati, 2019).

Kemudian untuk skala prokrastinasi akademik menggunakan TPS (Tuckman *Procrastination Scale*) versi pendek yang terdiri dari 16 item dengan nilai reabilitas yang baik dengan total 0,86 alpha cronbach dan validitas 0.54 (Lodha et al., 2019). Skala ini dibuat berdasarkan tiga aspek prokrastinasi akademik yang meliputi *time waster*, *task avoidance*, dan *blaming others* (Tuckman, 1990). Skala ini juga menggunakan skala likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor untuk pernyataan *favorable*, 4 (sangat sesuai) hingga 1 (sangat tidak sesuai). Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable*, 4 (sangat tidak sesuai) hingga 1 (sangat sesuai).

#### Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan, dan tahapan analisis atau interpretasi data. Tahap persiapan dilakukan dengan menemukan variabel penelitian dan melakukan kajian literatur pada variabel PGI dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, peneliti melakukan penyusunan latar belakang, kajian teori, hipotesis, dan penentuan metode penelitian. Kemudian menyiapkan alat ukur atau skala yang akan digunakan pada tiap variabel. Skala akan disebar dalam bentuk kuisioner dengan menggunakan media Google Form.

Skala PGIS-II didapatkan dari jurnal penelitian sebelumnya yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Saraswati (2018). Sedangkan, untuk skala TPS (Tuckman *Procrastination Scale*) oleh Tuckman (1990) yang belum diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia sehingga harus melalui proses alih bahasa oleh ahli.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan skala PGIS-II (PGI Scale – II) dan TPS (Tuckman *Procrastination Scale*) kepada sampel yang sudah ditentukan.

Kemudian, tahap terakhir yaitu tahap analisis dilakukan dengan mengolah data melalui perhitungan statistika menggunakan *software* Jamovi. Analisis ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh PGI dengan prokrastinasi akademik. Kemudian, peneliti akan menyusun hasil penelitian yang sudah diperoleh dari analisis dan melakukan pembahasan serta menyimpulkan hasil penelitian yang akan dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji regresi linier, terlebih dahulu dilakukan uji korelasi terhadap variabel prokrastinasi akademik dan PGI dengan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. *Correlation Matrix*

		Prokrastinasi Akademik
Personal	Pearson's r	-0,679***
Growth Initiative	p-value	< ,001
	95% CI Upper	-0,617
	95% CI Lower	-0,733

Note. \*p < ,05, \*\*p < ,01, \*\*\* p <,001

Hasil uji korelasi menunjukkan jika kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif ( $r = -0,679$ ;  $CI_{95} = [-0,617; -0,733]$ , nilai  $p < 0,001$ ), sehingga dapat diartikan jika mahasiswa memiliki PGI rendah maka tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa akan tinggi, begitupun sebaliknya. Adapun selanjutnya dilakukan hasil uji regresi linier yang hasilnya terdapat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Uji Regresi Linier Sederhana

Kategori	PGI			
	R	R <sup>2</sup>	F	p
Prokrastinasi Akademik	0,679	0,461	284	<0,001

Berdasarkan hasil analisis dari Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada PGI terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $F_{test}$  yaitu 284 memiliki signifikansi ( $p$ ) <0,001. Untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat melalui nilai  $R^2$ . Nilai R yang diperoleh adalah 0,679 dan nilai  $R^2$  adalah 0,461. Maka dari itu, dapat diketahui jika besarnya pengaruh yang diberikan variabel PGI terhadap prokrastinasi akademik sebesar 46%.

Data lain yang diperoleh dari subjek penelitian ini diperoleh bahwa 52% subjek penelitian memiliki skor PGI yang berada pada kategori tinggi dan 56% skor prokrastinasi subjek penelitian ini berada pada katerogi tinggi. Hal ini disebabkan karena, adanya variabel atau faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, sehingga meskipun pada subjek penelitian ini mayoritas memiliki skor PGI yang tinggi, namun skor prokrastinasinya juga tinggi. Faktor-faktor ini seperti pemikiran yang kurang rasional, kecemasan yang dimiliki individu, rasa malas dan kesulitan dalam mengelolanya, konsekuensi punishment dan reinforcement yang diperoleh dari perilaku yang dilakukan, kondisi lingkungan seperti keluarga, sekolah serta banyaknya tugas yang dimiliki individu (Ferrari et al., 1995).

Untuk mengetahui pengaruh yang dimiliki oleh PGI terhadap prokrastinasi akademik dapat diketahui melalui Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Persamaan Regresi Linier Sederhana *Model Coefficients* - Prokrastinasi Akademik

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	56,548	0,6252	90,4	<0,001
PGI	-0,283	0,0168	-16,9	<0,001

Persamaan pada uji regresi linier sederhana adalah  $Y = a + bX$ . Nilai (a) yang terletak pada kolom pertama estimate adalah nilai konstanta sebesar 56,548 yang menunjukkan bahwa ketika tidak terdapat perubahan nilai pada variabel PGI, maka variabel Prokrastinasi akademik memiliki nilai konsisten sebesar 56,548. Kemudian, nilai (b) yang terletak pada kolom kedua estimate adalah nilai koefisien regresi sebesar -0,283.

Maka dari itu dapat diketahui jika persamaan regresi linier sederhana dalam penelitian ini adalah  $Y = 56,548 + (-0,283)*X$  atau prokrastinasi akademik =  $56,548 - 0,283*PGI$ . Nilai negatif (-) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara PGI dengan Prokrastinasi Akademik.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat apakah variabel bebas berpengaruh kepada variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah PGI dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya peran antara PGI terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa hipotesis diterima. Maka dapat dikatakan bahwa ada peran PGI terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikan (p) sebesar <0,001 dengan begitu hipotesis diterima.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui jika terdapat peran dari variabel PGI terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel PGI memberikan pengaruh negatif terhadap variabel prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi tingkat PGI yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah tingkat PGI yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas yang terjadi dalam lingkungan akademik (Rumiani, 2006). Jika dilihat dari hasil uji indikator dapat dilihat bahwa *task avoidance* memiliki reliabilitas yang paling tinggi dalam aspek prokrastinasi akademik. Mahasiswa pelaku prokrastinasi cenderung akan menunda tugas mereka karena ingin mengerjakan pekerjaan lain yang lebih mudah dan akan memprioritaskan hal yang lebih menyenangkan untuk dilakukan (Tuckman, 2003). Hal ini didukung oleh teori Solomon & Rothblum yang menyatakan jika salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah ketakutan individu terhadap kegagalan (Solomon & Rothblum, 1984).

Individu akan merasa bersalah apabila gagal dalam menyelesaikan tugas ataupun gagal dalam mencapai tujuannya. Ketakutan inilah yang membuat individu memilih untuk tidak menyelesaikan bahkan mengerjakan tugasnya. Rasa takut terhadap kegagalan juga menjadi penyebab yang memotivasi individu untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Aspek berikutnya ialah *time waster*. *Time waster* dilakukan oleh individu yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur rencana, menetapkan tujuan, dan tidak memiliki prioritas yang jelas sehingga akan sulit bagi mahasiswa untuk mencapai menyelesaikan tugas dengan hasil optimal dengan kata lain individu dengan perilaku *time waster* adalah individu yang tidak bisa mengatur waktunya. Ketidakmampuan tersebut dapat menjadi salah satu alasan mahasiswa menunda pengerjaan tugasnya (Hafizah et al., 2021). Kemudian aspek *blaming other* pada variabel prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas paling rendah dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini dilakukan uji pengaruh antara indikator PGI dengan prokrastinasi akademik dimana dimensi-dimensi PGI memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Jika dilihat dari hasil uji indikator dapat diketahui jika besar pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat ( $R^2$ ) sebesar 0,461 atau 46%, yang dimana menunjukkan bahwa PGI memberikan peran terhadap prokrastinasi akademik sebesar 46% dan 54% dipengaruhi oleh

faktor selain PGI. Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah konsep diri, tanggung jawab, *self-efficacy* dan kecemasan terhadap penilaian yang diberikan, kesulitan mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas seperti dosen, kurangnya motivasi untuk mengerjakan tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu (Burka & Yuen, 2008). Selain itu, kondisi lingkungan individu dengan pengawasan yang rendah berpotensi menyebabkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan lingkungan yang penuh pengawasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Yuliawati pada 2021 (Salim & Yuliawati, 2021). Perbedaan yang ada antara kedua penelitian tersebut disebabkan oleh perbedaan skala prokrastinasi akademik yang dipakai, dalam penelitian ini menggunakan Tuckman *Procrastination Scale* sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan *Irrational Prokrastinasi Scale* sehingga dapat mempengaruhi hasil akhir antara kedua variabel penelitian. Kemudian, dalam penelitian ini sebagian besar subjek adalah mahasiswa dengan PGI yang tergolong tinggi. Namun, rata-rata mahasiswa yang memiliki tingkat PGI tinggi tersebut memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong rendah. Hal ini karena PGI memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan dalam mengorganisasi, mengerjakan tugas, mencapai tujuan serta mampu menghasilkan sesuatu (Robitschek & Cook, 1999).

Penelitian sebelumnya menyatakan jika PGI tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena individu dengan PGI yang tinggi kemungkinan melakukan prokrastinasi akademik sebagai strategi belajar (Salim & Yuliawati, 2021). Namun, dalam penelitian ini PGI memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik dikarenakan dimensi-dimensi yang ada dalam PGI berperan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sebesar 46%. Dimulai dari dimensi *readiness for change*, dimensi ini merupakan kemampuan yang dapat berpengaruh pada mahasiswa untuk mengidentifikasi kendala yang ada, dalam hal ini misalnya prokrastinasi akademik dan kemudian menyadari waktu yang tepat untuk melakukan perkembangan atau perubahan. Perubahan yang dilakukan individu memungkinkan individu untuk mengembangkan pola pikir atau perilaku ke arah yang lebih baik dan menciptakan kehidupan yang lebih baik (Bhattacharya & Mehrotra, 2013).

Setelah menyadari, mahasiswa akan membuat perencanaan atau dalam PGI disebut *planfulness* dimana mahasiswa akan mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara membuat perencanaan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi. *Planfulness* atau perencanaan sangat

berperan penting dalam PGI. Kemudian mahasiswa dapat memanfaatkan berbagai peluang atau sumber daya yang ada di sekitarnya untuk membantu dirinya untuk menekan perilaku prokrastinasi atau dalam PGI disebut *using resources*. *Using resources* dapat berupa dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungannya berupa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan dosen. Dukungan sosial dapat berperan positif dalam mendorong pertumbuhan diri ketika mahasiswa sedang berproses dalam merubah dirinya menuju ke arah yang lebih baik karena bagi mahasiswa dukungan dan bimbingan dari orang-orang sekitar mereka sangat penting untuk membuat mereka percaya akan kemampuan dirinya untuk segera menyelesaikan tugas mereka dan mempertahankan tujuan yang ditetapkan yaitu menghindari perilaku prokrastinasi akademik sehingga mampu menyelesaikan studi dengan baik dan menjalankan perannya sebagai mahasiswa dengan baik. Hal ini sesuai dengan yang diutarakan oleh Cai & Lian, individu yang memiliki banyak dukungan sosial maka tingkat PGInya akan lebih tinggi daripada individu yang kurang memiliki dukungan sosial (Cai & Lian, 2022).

Setelah berhasil melakukan ketiga tahapan tersebut, disinilah mahasiswa mulai terlibat penuh dalam proses perubahan dirinya dimana perilaku prokrastinasi akademik mulai menurun atau bahkan dapat menghilang dari diri mahasiswa. Munculnya perilaku ini dalam PGI disebut *intentional behavior* yang berhubungan dengan keterlibatan aktif individu. *Intentional behavior* dalam PGI memungkinkan individu untuk menyesuaikan perilaku dengan tujuan yang ingin dicapai agar tetap bertahan dan secara konsisten terus bergerak demi mencapai tujuan meskipun dengan berbagai kendala dan masalah (Haggins, 2005). Maka dari itu PGI menjadi salah satu hal yang penting untuk dioptimalkan oleh mahasiswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik. PGI yang dimiliki oleh mahasiswa berada di tingkat rendah maka selama menjalani masa kuliah tingkat keberhasilan mahasiswa dan kemungkinan untuk sukses akan menurun (Thong, 2018). Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui jika PGI memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Peneliti menyadari bahwa terdapat kelemahan pada penelitian ini, yakni subjek penelitian yang hanya terbatas pada mahasiswa yang melakukan prokratinasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa PGI mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dimana jika PGI yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik akan berada di tingkat rendah. Sedangkan, jika

PGI yang dimiliki oleh mahasiswa rendah maka prokrastinasi akademik akan berada di tingkat tinggi. Implikasi dari penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya, dengan melakukan memperbaiki cara berpikirnya terhadap tugas yang diterimanya. Berpikir bahwa tugas adalah tantangan bukan beban maupun ancaman sehingga dapat mengurangi pikiran kurang logis terhadap tugas. Selain itu, mahasiswa juga dapat memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah berhasil, menyelesaikan tugas-tugasnya. Implikasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji kembali penelitian terkait prokrastinasi agar dapat menggambarkan pengaruh atau faktor selain PGI terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan atau tambahan referensi pada penelitian psikologi yang berkaitan dengan pembahasan mengenai PGI dan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self efficacy and general well being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 43–56.
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2013). The journey of personal growth: A qualitative exploration of personal growth processes in young adulthood. *Psychological Studies*, 58, 456–463.
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., & Robitschek, C. (2020). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a polish sample. *Current Psychology*, 39, 1648–1660.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.
- Cai, J., & Lian, R. (2022). Social support and a sense of purpose: The role of personal growth initiative and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 788841.
- Chang, E. C., & Yang, H. (2016). Personal and family growth initiative as predictors of study engagement in Chinese and American college students: Is there any evidence for group differences? *Personality and Individual Differences*, 102, 186-189

- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of " active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology, 145*(3), 245-264.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469–489.
- Dharmawan, N. S. (2014). Implementasi pendidikan karakter bangsa pada mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Kalacakra Ilmu, Sosial dan Pendidikan, 4*(2), 50-64.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(3), 630–645.
- Haggins, S. E. (2005). *Individual differences in decision-making styles: An examination of personal growth initiative and coping in college students* [Disertasi, University of West Florida]. [https://getd.libs.uga.edu/pdfs/haggins\\_sherry\\_e\\_200508\\_phd.pdf](https://getd.libs.uga.edu/pdfs/haggins_sherry_e_200508_phd.pdf)
- Lee, D.-G. (2003). A cluster analysis of procrastination and coping. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*(6).
- Linra, M. L. (2016, December 2). *Hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik*. *Research Gate*. [https://www.researchgate.net/publication/320080423\\_Hubungan\\_antara\\_task\\_aversiveness\\_dengan\\_prokrastinasi\\_akademik](https://www.researchgate.net/publication/320080423_Hubungan_antara_task_aversiveness_dengan_prokrastinasi_akademik)
- Lodha, P., Sharma, A., Dsouza, G., Marathe, I., Dsouza, S., Rawal, S., Pandya, V., & Sousa, A.E. (2019). General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability. *International Journal of Medicine and Public Health, 9*(3).
- Malik, N. I., Yasin, G., & Shahzadi, H. (2013). Personal growth initiative and self esteem as predictors of academic achievement among students of technical training institutes. *Pakistan Journal of Social Sciences, 33*(2), 435–446.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018, January 9). *Periodesasi perkembangan dewasa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]. Repository Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <http://eprints.umsida.ac.id/1271/>



- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of Counseling Psychology, 62*(1), 50.
- Nicholson, L., & Scharff, L. F. V. (2007). The effects of procrastination and self-awareness on emotional responses. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 12*(4), 139-145.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35–40.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 135.
- Rahim, A., Putra, F., & Solina, W. (2022). Ketercapaian tugas perkembangan mahasiswa pada masa dewasa awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018). *Jurnal Wahana Konseling, 5*(1), 70-79.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*(4), 183–198.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 54*(1), 127–141.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3*(2).
- Saleh, U., Kusuma, R. D., & Arifin, M. (2022). Being compassionate in early adulthood. *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 11–17.
- Salim, I. R., & Yuliawati, L. (2021). Growing and getting good grades? Interplay personal growth initiative, extrinsic motivation, and academic procrastination. *Jurnal Psibernetika, 14*(2), 68-82. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i2.2873>
- Santrock, J. W., Mondloch, C. J., & Mackenzie-Thompson, A. (2014). *Essentials of life-span development* (7th ed.). McGraw-Hill.

- Saraswati, P. (2018). *Buku Manual Personal Growth Inisiatif Scale In Academic*. Hak Cipta Kementrian Hukum dan HAM: Universitas Muhammadiyah Malang, No.pencatatan 000195338.
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation z. *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH)*, 330–334.
- Saraswati, P., & Winarsunu, T. (2022). Personal Growth Initiative Profile on Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). *Proceeding of Biopsychosocial Issues The 2nd International Conference on Biopsychosocial Issue*.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66–75.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12.
- Sharma, M. P. (1997). Task procrastination and its determinants. *Indian Journal of Industrial Relations*, 17–33.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917–1926.
- Smadi, A. A., & Abu-Afouna, N. H. (2012). On least squares estimation in a simple linear regression model with periodically correlated errors: A cautionary note. *Austrian Journal of Statistics*, 41(3), 211-226.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan akademik burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96-107.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2003). The history, definition, and measurement of procrastination. *Meeting of the Counselling the Procrastinator in Academic Settings*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta, CV.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Thakkar, N. (2009). Why procrastinate: An investigation of the root causes behind procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4(2).
- Thong, V. (2018, May 16). *From risk to resilience: Examining resilience and personal growth initiative in first-generation college students* [Disertasi, Universitas Texas]. TCU Digital repository. <https://repository.tcu.edu/handle/116099117/21864>
- Tuckman, B. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. Procrastination Scale. *US. American Educational Research Association*, 51, 473-480.
- Tuckman, B. W. (2003). A performance comparison of motivational self-believers and self-doubters in competitive and individualistic goal situations. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 845–854.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179.
- You, J. W. (2015). Examining the effect of academic procrastination on achievement using LMS data in e-learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 18(3), 64–74.