

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *ACADEMIC SELF-HANDICAPPING* PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Kalista Vidyadhara¹, Dian Ratna Sawitri²

^{1,2}*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

kalistavidyadhara@gmail.com

Abstrak

Kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan, telah menyebabkan munculnya indikasi strategi pertahanan harga diri yang justru merugikan mahasiswa. *Academic self-handicapping* adalah salah satu bentuk strategi perlindungan harga diri yang dapat menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik. Pada sisi lain, regulasi diri terbukti memiliki hubungan positif dengan pencapaian akademik yang dibutuhkan mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*. Populasi penelitian ini adalah 1914 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir dan 144 orang diambil sebagai sampel menggunakan *convenience sampling*. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Skala Regulasi Diri (41 aitem; $\alpha = 0,914$) dan Skala *Academic Self-Handicapping* (27 aitem; $\alpha = 0,858$). Uji korelasi *Spearman-Brown* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* yang ditunjukkan dengan $r_{xy} = -0,229$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah *academic self-handicapping*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir diharapkan dapat meminimalisir *academic self-handicapping* dengan menerapkan regulasi diri selama mengerjakan tugas akhir.

Kata kunci: regulasi diri, *academic self-handicapping*, mahasiswa, tugas akhir

Abstract

College students' obligation to write a thesis as a condition to graduate, has caused the existence of self-esteem protecting strategy which creates a disadvantage to students themselves. *Academic self-handicapping* is a form of self-esteem protecting strategy that could decrease one's quality of life and academic achievement. Whereas, self-regulation is proven to have a positive correlation with academic achievement which is needed by students, especially those who're working on their thesis. This research is conducted to find out the relationships between self-regulation and academic self-handicapping. The population of this research is 1914 students of Engineering Faculty in Diponegoro University who're writing a thesis and 144 students are chosen as samples by convenience sampling. Measurement method in this research was done by Self-Regulation Scale (41 item; $\alpha = 0,914$) and *Academic Self-Handicapping Scale* (27 item; $\alpha = 0,858$). Spearman-Brown correlation test showed a significant relationship between self-regulation and academic self-handicapping, with the score of $r_{xy} = -0,229$ and $p = 0,006$ ($p < 0,01$). The higher self-regulation, the lower academic self-handicapping. Students who're writing a thesis are expected to minimize academic self-handicapping by implementing self-regulation while the thesis writing process.

Keywords: self-regulation, academic self-handicapping, college students, thesis

PENDAHULUAN

Tuntutan akademik pada mahasiswa yang mengerjakan berbagai tugas akademik, terbukti dapat mempengaruhi kesehatan mental (American College Health Association, 2016). Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis masalah pada kesehatan mental yang terbukti berhubungan dengan kesengajaan individu dalam membatasi kemampuan dirinya. Pada konteks pendidikan, pembatasan kemampuan diri tersebut muncul dalam bentuk strategi pertahanan harga diri yang disebut sebagai *academic self-handicapping* (Urdan & Midgley, 2001).

Jones dan Berglas (dalam Higgins, 1990) mencetuskan istilah *self-handicapping* untuk menjelaskan fenomena individu yang berupaya melindungi harga dirinya melalui manipulasi perilaku diri maupun lingkungan. Ranah akademik termasuk situasi yang paling berpotensi bagi kemunculan perilaku *self-handicapping*. *Self-handicapping* pun menjadi strategi pertahanan harga diri yang kerap dilakukan oleh para peserta didik (Urdan & Midgley, 2001).

Ferradas, Freire, Valle, dan Nunez (2016) menjelaskan bahwa ranah akademik membuat siswa lebih fokus untuk menghindari emosi negatif akibat kegagalan daripada fokus pada proses pembelajaran. Siswa pun menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berpikir mengenai strategi penghindaran terhadap kegagalan, daripada berpikir mengenai strategi belajar yang akan menghasilkan kesuksesan. Hal tersebut mempengaruhi tingginya kecenderungan perilaku *self-handicapping*. Istilah *academic self-handicapping* pun muncul untuk menjelaskan penerapan perilaku *self-handicapping* dalam ranah akademik.

Rhodewalt (2008) menjelaskan bahwa *academic self-handicapping* merupakan strategi yang digunakan oleh individu dalam bidang akademik untuk menghindari evaluasi negatif dari orang lain yang mungkin akan diterima individu saat menghadapi kegagalan. Menurut Urdan dan Midgley (2001), keberadaan *peer group* dan pengajar di lingkungan pendidikan memberikan situasi yang sangat sesuai bagi kemunculan perilaku *academic self-handicapping*. Contoh *academic self-handicapping* yang paling sering terjadi adalah prokrastinasi (Park & Sperling, 2012).

Terdapat tiga dimensi *self-handicapping* dijelaskan Urdan dan Midgley (2001) dalam mendasari *Academic Self-Handicapping Scale* yang dicetuskannya, yaitu perilaku *handicapping*, alasan untuk perilaku tersebut dan waktu kemunculan perilaku. Rhodewalt dan Tragakis (dalam Rhodewalt, 2008) menjelaskan dua faktor *academic self-handicapping*, yaitu faktor distal dan faktor proksimal. Faktor distal adalah faktor yang berasal dari situasi pada masa lalu. Contoh faktor distal adalah pengalaman sosialiasi individu pada masa kecil dan pengalaman sukses terdahulu. Faktor proksimal adalah faktor yang terjadi pada situasi saat ini. Contoh faktor proksimal adalah situasi yang dianggap mengancam harga diri dan menimbulkan evaluasi dari orang lain pada saat individu menghadapi suatu tugas.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa di Fakultas Teknik, perasaan ragu dan tidak yakin yang dapat menginisiasi *academic self-handicapping* memang muncul selama mengerjakan tugas akhir. Keraguan tersebut berasal dari faktor eksternal, yaitu dosen pembimbing yang sulit ditemui dan teman-teman yang telah menyelesaikan tugas akhir terlebih dahulu. Tekanan dari orang-orang di sekitar yang mempertanyakan mengenai kelulusan, juga menyebabkan mahasiswa Fakultas Teknik memiliki indikasi untuk menyelamatkan harga diri melalui *academic self-handicapping*. Kesulitan yang diungkapkan mahasiswa tersebut, sejalan dengan hasil survey American College Health Assosiation (2016) yang menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama penyebab kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa.

Penelitian mengenai *academic self-handicapping* penting untuk dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, karena variabel tersebut terbukti berhubungan positif dengan berbagai dampak negatif yang justru menghambat pengerjaan tugas akhir. Pada pencapaian akademik, dampak yang ditimbulkan antara lain: penurunan prestasi (Akca, 2012; Schwinger, 2013); pencapaian personal yang rendah (Akin, 2012); penurunan keyakinan diri akademik dan peningkatan strategi belajar yang buruk (Schwinger, 2013); penurunan motivasi dan inisiatif untuk berusaha mencapai keberhasilan (Park & Sperling, 2012). Sejumlah dampak negatif itu membuktikan bahwa *academic self-handicapping* merupakan perilaku yang dapat menghambat pengerjaan tugas akhir.

Pada sisi lain, regulasi diri muncul sebagai variabel yang terbukti berhubungan positif dengan tingginya keberhasilan akademik (Ning & Downing, 2010). Istilah regulasi diri digunakan untuk mendefinisikan serangkaian proses yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku yang terencana dalam suatu siklus, sehingga dapat mencapai tujuan tertentu. Siklus dalam proses regulasi diri diperlukan untuk menjadikan pikiran, perasaan maupun perilaku terdahulu sebagai dasar dan umpan balik bagi usaha selanjutnya. Siklus tersebut dapat dipengaruhi dari proses kognitif individu, performa individu selama proses regulasi dan kondisi lingkungan sekitar individu (Zimmerman, 2000).

Uysal dan Knee (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *academic self-handicapping*. Penggunaan istilah kontrol diri dan regulasi diri memang kerap disamakan, karena dianggap memiliki makna yang serupa, yaitu mengesampingkan kecenderungan perilaku tertentu untuk mencapai suatu tujuan yang lain. Akan tetapi, Carver dan Scheier (2011) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi diri dan kontrol diri. Lebih dari sekedar menghindari perilaku tertentu yang menghambat tujuan individu, regulasi diri melibatkan serangkaian proses yang diupayakan individu untuk mencapai suatu tujuan.

Neal dan Carey (2005) mencetuskan *Short Self-Regulation Questionnaire* berdasarkan dua komponen, yaitu *impulse control* dan *goal setting*. *Impulse control* mencakup evaluasi individu terhadap kondisi dirinya dan kondisi yang dianggap ideal, keinginan atau dorongan individu untuk berubah berdasarkan kondisi ideal, dan pencarian cara untuk mengurangi kondisi kesenjangan antara kondisi diri dan kondisi ideal. *Goal setting* mencakup perencanaan mengenai perubahan yang ingin dicapai, usaha untuk mencapai perubahan dan pemantauan progres selama melakukan proses perubahan.

Regulasi diri membuat individu dapat mengatur impuls diri dalam menghadapi kesulitan, sehingga keberhasilan akademik dapat dicapai (Komarraju & Nadler, 2013). Individu yang mampu meregulasi diri akan fokus mencapai kesuksesan, termasuk mengatasi kesulitan yang menghalanginya dalam mencapai kesuksesan tersebut. Individu bahkan dapat terhindar dari berbagai dampak negatif yang diakibatkan oleh *academic self-handicapping*. Hal tersebut menyebabkan peneliti menggunakan variabel regulasi diri sebagai variabel prediktor bagi *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu, tidak ditemukannya penelitian terdahulu mengenai hubungan langsung antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*, membuat peneliti menganggap pembahasan mengenai kedua variabel tersebut semakin penting untuk dilakukan.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi perilaku merusak diri dalam pengerjaan tugas akhir. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional. Populasi penelitian ini, yaitu 1914 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sebanyak 144 mahasiswa dipilih sebagai sampel dengan *convenience sampling*. Teknik pengukuran dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Skala Regulasi Diri (41 aitem; $\alpha = 0,914$) dan Skala *Academic Self-Handicapping* (27 aitem; $\alpha = 0,858$).

Penyusunan Skala Regulasi Diri dilakukan berdasarkan komponen oleh Neal dan Carrey (2005), yang mencakup *impulse control* dan *goal setting*. Pada Skala *Academic Self-Handicapping*, penyusunan dilakukan berdasarkan dimensi oleh Urdan dan Midgley (2001), yaitu perilaku *handicapping*, alasan perilaku dan waktu perilaku. Pengujian hipotesis yang digunakan, yaitu uji korelasi *Spearman-Brown* pada SPSS 23.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>p</i>	Bentuk
Regulasi diri	0,062	0,200	Normal
<i>Academic self-handicapping</i>	0,113	0,000	Tidak normal

Uji normalitas variabel regulasi diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,062 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), dan dinyatakan normal. Pada variabel *academic self-handicapping* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,113 dengan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$), sehingga dinyatakan dinyatakan tidak normal.

Tabel 2.

Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Nilai F	Signifikansi	<i>p</i>	Keterangan
Hubungan regulasi diri dengan <i>academic self-handicapping</i>	9,157	0,003	$p < 0,05$ (linier)	Linier

Hasil uji linearitas, ditunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* $F_{Lin} = 242,937$ dengan nilai signifikansi 0,03 ($p < 0,05$).

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi ($p < 0,01$)
Regulasi diri dan <i>academic self-handicapping</i>	-0,229	0,006

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara regulasi diri dan *academic self-handicapping* adalah $r_{xy} = -0,229$ dengan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Berdasarkan koefisien korelasi dan signifikansi itu, terbukti bahwa regulasi diri dan *academic self-handicapping* pada mahasiswa Fakultas Teknik Undip yang sedang mengerjakan tugas akhir, memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hubungan negatif itu ditunjukkan dengan nilai negatif pada -0,229.

Terbuktinya hipotesis penelitian ini disebabkan oleh adanya kesamaan beberapa faktor yang mempengaruhi kedua variabel tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah motivasi intrinsik dan

efikasi diri. Pada regulasi diri, proses internal merupakan proses yang paling banyak dilibatkan. Mulai dari perencanaan tujuan hingga pelaksanaan upaya untuk mencapai tujuan. Motivasi internal pun menjadi hal yang mendasar bagi terbentuknya proses regulasi diri (Virtanen, Nevgi & Niemi, 2015). Motivasi internal juga terbukti berhubungan dengan *academic self-handicapping* secara negatif. *Academic self-handicapping* membuat individu mengabaikan usaha untuk mencapai kesuksesan dalam bidang akademik. Individu lebih memilih untuk menghindari dari segala kemungkinan negatif yang dapat terjadi. Motivasi eksternal pun menjadi sumber yang lebih besar daripada motivasi internal (Šimek, 2010).

Selain motivasi internal, signifikansi yang tinggi antara regulasi diri dan *academic self-handicapping* juga dipengaruhi oleh efikasi diri. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, membuat individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat merencanakan serangkaian upaya untuk mencapai tujuan. Efikasi diri juga mempermudah individu untuk menggunakan informasi sebagai pembelajaran dalam proses pencapaian tujuan (Lavasani, 2011). Pada sisi lain, efikasi diri juga mempengaruhi *academic self-handicapping* secara negatif. Individu yang meyakini kemampuan dirinya untuk mencapai suatu target, justru akan menghindari dari strategi non-konstruktif seperti *academic self-handicapping*. Strategi itu hanya akan muncul pada individu yang meragukan kemampuannya dalam suatu tugas, karena *academic self-handicapping* dianggap sebagai cara yang tepat untuk mempertahankan harga diri (Nosenko, 2014).

Munculnya *academic self-handicapping* merupakan hasil dari anggapan sulitnya suatu tugas. Proses pengerjaannya yang membutuhkan waktu lama dan proses yang tidak selalu berjalan dengan lancar, menyebabkan tugas akhir dianggap sebagai beban akademis (Šimek, 2010). Tugas akhir sebagai tugas yang dianggap sulit, juga mendapatkan evaluasi berupa indeks prestasi kumulatif yang menyertai kelulusan para subjek. Evaluasi tersebut tidak hanya akan diketahui oleh subjek, melainkan juga oleh orang-orang terdekat dan teman-teman subjek. Kesadaran individu terhadap situasi yang akan dievaluasi menyebabkan kecenderungan terhadap *academic self-handicapping* semakin tinggi (Eyink, 2016). Hal serupa juga dinyatakan oleh Hendrix dan Hirt (2009), yang menunjukkan bahwa *academic self-handicapping* dapat muncul akibat perasaan individu mengenai suatu situasi yang akan dievaluasi.

Faktor sosial juga dapat berdampak pada *academic self-handicapping*. Subjek menganggap bahwa *peer group* merupakan standar sosial yang harus dipenuhinya. Subjek tidak ingin terlihat malas di hadapan teman-temannya, terlebih dalam proses pengerjaan tugas akhir. Subjek pun akan merasa minder jika tertinggal jauh dalam proses mengerjakan tugas akhir. Situasi tersebut, didukung oleh penelitian Kalyon (2016) yang menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial berpengaruh pada *academic self-handicapping*.

Hal yang dapat menghambat *academic self-handicapping* adalah tingginya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (Khalkali, 2012). Meski tugas akhir merupakan tugas yang hanya berlangsung sekali selama proses perkuliahan, keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya berperan penting untuk menurunkan kecenderungan untuk melakukan strategi perlindungan harga diri yang justru merugikan diri sendiri. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi juga memiliki *academic self-handicapping* yang rendah (Peterson, 2014). Penghargaan individu terhadap dirinya sendiri, membuat individu enggan terlibat dalam perilaku yang justru menjauhkan individu dari kemungkinan untuk sukses, seperti *academic self-handicapping*. Indeks prestasi akademik juga mampu menghambat individu dalam melakukan *academic self-handicapping* (Akin, 2012). Akin menunjukkan bahwa individu dengan pencapaian personal yang tinggi adalah individu yang menghindari dari berbagai strategi yang merugikan diri, termasuk *academic self-handicapping*.

Pada mahasiswa Fakultas Teknik yang sedang mengerjakan tugas akhir, tingginya *academic self-handicapping* menunjukkan adanya kendala dalam penerapan regulasi diri selama proses pengerjaan tugas akhir. Faktor eksternal menjadi faktor penyebab kendala penerapan regulasi diri, seperti dosen pembimbing yang kurang memberikan perhatian pada proses pengerjaan tugas akhir. Dosen pembimbing sangat sulit untuk ditemui, membuat subjek merasa bahwa pengerjaan tugas akhirnya terhambat. Kondisi tersebut, sejalan dengan hasil penelitian Cazan (2011). Cazan menunjukkan bahwa dosen yang menerapkan regulasi diri dalam metode pengajaran dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan regulasi diri selama proses pembelajaran. Rendahnya regulasi diri tidak hanya disebabkan oleh kurangnya waktu yang diluangkan dosen pembimbing untuk subjek, melainkan juga minimnya waktu yang diluangkan subjek untuk mengerjakan tugas akhirnya (Brint & Cantwell, 2010).

Individu dengan regulasi diri yang tinggi merupakan individu yang berorientasi pada masa depan, seperti memiliki keinginan untuk segera menekuni dunia kerja dan berkarir setelah menyelesaikan studi. Subjek dengan regulasi diri yang tinggi menganggap bahwa karir di masa depan merupakan bentuk kemandirian dari orang tua, meski tidak ada gambaran spesifik mengenai karir masa depan yang ingin dicapai. Sejalan dengan penjelasan subjek tersebut, Shane dan Heckhausen (2015) menunjukkan bahwa karir masa depan yang diharapkan oleh individu akan berdampak pada strategi motivasional yang dilakukan individu pada masa sekarang. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh de Bilde, Vansteenkiste, dan Lens (2011), bahwa individu yang berorientasi pada masa depan terbukti memiliki regulasi diri yang tinggi. Proses belajar yang dilakukan pun menjadi lebih bernilai dan bermakna. Pembelajaran dianggap sebagai bentuk antisipasi terhadap konsekuensi di masa depan, sehingga individu dengan orientasi pada masa depan cenderung memiliki tekanan internal yang lebih tinggi.

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada proporsi jenis kelamin subjek yang tidak merata. Hal itu disebabkan oleh jumlah mahasiswa laki-laki yang jauh lebih banyak daripada jumlah mahasiswa perempuan di Fakultas Teknik Undip. Padahal, Brown, Park, dan Folger (2012) menunjukkan bahwa laki-laki memiliki *academic self-handicapping* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Brown dan Kimble (2009) yang membuktikan bahwa laki-laki cenderung mengurangi waktu latihannya untuk menghadapi tugas lanjutan, setelah dihadapkan dengan kegagalan.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Koefisien korelasi adalah sebesar $r_{xy} = -0,229$ dengan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Simpulan dari hasil tersebut, yaitu semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi pendukung, terutama bagi bahasan mengenai *academic self-handicapping* yang jumlah penelitiannya masih sangat terbatas. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki *academic self-handicapping* yang tinggi, sehingga disarankan untuk menerapkan regulasi diri yang dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir. Fakultas Teknik Universitas Diponegoro disarankan untuk menerapkan intervensi berbasis regulasi diri untuk mengatasi tingginya *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Akça, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning, 1*, 288-297. doi: 10.5539/jel.v1n2p288
- Akin, A. (2012). Self-handicapping and burnout. *Psychological Reports, 110* (1). 187-196. doi: 10.2466/01.02.14.PR0.110.1.187-196
- American College Health Association. (2016). *Spring reference group executive summary*. Hanover: ACHA
- Brint, S. & Cantwell, A. M. (2010). Undergraduate time use and academic outcomes: results from the university of california undergraduate experience survey 2006. *Teachers College Record, 112*, 2441-2470.
- Brown, C. M. & Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal, and situational influences on behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology, 149*(6), 609-626. doi: 10.1080/00224540903344971
- Brown, C. M., Park, S. W. & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *Journal of Social Psychology, 152* (2), 136-146. doi: 10.1080/00224545.2011.573596
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. Dalam K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.). *Handbook of Self-Regulation: Second Edition Research, Theory and Application* (pp. 3-21). New York, NY: Guildford Press
- Cazan, A., (2013). Teaching self regulated learning strategies for psychology students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 78*, 743-747. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.387
- de Bilde, J., Vanteenkiste, M. & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory *Learning and Instruction, 21*, 332-344. doi: 10.1016/j.learninstruc.2010.03.002
- Eyink, J., Hirt, E. R., Hendrix, K. S. & Galante, E. (2016). Circadian variations in claimed self-handicapping: Exploring the strategic use of stress as an excuse. *Journal of Experimental Social Psychology, 1-9*. doi: 10.1016/j.jesp.2016.07.010
- Ferradas, M. M., Freire, C., Valle, A. & Nunez, C. (2016). Academic goals and self-handicapping strategies in university students. *The Spanish Journal of Psychology, 19*, 1-9. doi: 10.1017/sip.2016.25
- Hendrix, S. & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: the role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology, 51-59*. doi: 10.1016/j.jesp.2008.08.016
- Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: historical roots and contemporary branches. Dalam Higgins, R. L., Snyder, C. R. & Berglas, S. (Eds.). *Self-handicapping: paradox that isn't* (pp. 1-31). New York, NY: Springer Science
- Kalyon, A., Dadandi, I. & Yazici, H. (2016). The relationships between self-handicapping tendency and narcissistic personality traits, anxiety sensitivity, social support, academic achievement. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 29*, 237-246. doi: 10.5350/DAJPN2016290305

- Khalkhali, V. (2012). Task difficulty, self-handicapping and performance: a study of implicit theories of ability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4 (3), 592-601. ISSN: 1309-2707
- Komarraju, M. & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72. doi: 10.12691/education-2-11-4
- Lavasani, M. G., Mirhosseini, F. S. & Davoodi, M. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 627-632. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.285
- Neal, D. J. dan Carey, K.B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behavior*, 19, 414—422. doi: 10.1037/0893-164X.19.4.414
- Ning, H. K. & Downing, K. (2011). Influence of student learning experience on academic performance: the mediator and moderator effects of self-regulation and motivation. *British Educational Research Journal* , 38(2), 219-237. doi: 10.1080/01411926.2010.538468
- Nosenko, D. N., Arshava, I. & Nosenko, E. (2014). Self-handicapping as a coping strategy: approaches to conceptualization. *Advances in Social Research Journal*, 1, 157-166. doi: 10.14738/assrj.13.205
- Park, S. W. & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Scientific Research*, 3, 12–23. doi: 10.4236/psych.2012.31003
- Peterson, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133–138. doi:10.1016/j.paid.2013.08.036.
- Rhodewalt, F. (2008). Self-handicapping: on the self-perpetuating nature of defensive behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 1255–1268. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x
- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping: global or domain specific construct? *Learning and Individual Differences*, 27, 134–143. doi:10.1016/j.lindif.2013.07.009
- Shane, J. & Heckhause, J. (2015). For better or worse: Young adults' opportunity beliefs and motivational self-regulation during career entry. *International Journal of Behavioral Development*, 1-10. doi: 10.1177/0165025415589389
- Šimek, D. & Grum, K. (2010). The role of the different aspects of academic motivation and competitiveness in explaining self-handicapping. *Horizons of Psychology*, 1, 25-41. ISSN: 1318-187
- Urdan, T. & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138. doi: 1040-726X/01/0600-0115
- Uysal, A., & Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 80, 59-78. doi:10.1111/j.1467-6494.2011.00715.x

- Virtanen, P., Nevgi, A. & Niemi, H. (2015). Self-regulation in higher education: students' motivational, regulational and learning strategies, and their relationships to study success. *Studies for the Learning Society*, 3, 20-36. doi: 10.2478/sls-2013-0004
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner (Eds). *Handbook of self-regulation* (pp.). San Diego, CA: Academic Press.