

SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA

Anita Dwi Agustina¹, Heri Saptadi Ismanto², Mujiyono³

¹²³Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

e-mail: *1anitaada24@gmail.com, 2herisaptadi@upgris.ac.id,

3mujiyono@upgris.ac.id

ABSTRACT

The background of this research is the high academic procrastination behavior and low self-regulated learning in XI grade students of MA Futuhiyyah Kudu Semarang. Based on the AKPD results, it shows the highest need in the personal and learning fields. The purpose of this study is to finding the relationship between self-regulated learning and academic procrastination in XI grade students of MA Futuhiyyah Kudu Semarang. This research uses quantitative research with a correlational research design. The participants of this research was 68 students using a saturated sampling technique. The data collection of this study used the academic procrastination scale and the self-regulated learning scale. The results of the study with the Pearson product moment correlation test, obtained a correlation value of r count -0.326 . While the r table value for the number of samples with 45 samples with a significance level of 5% was obtained at 0.294. Therefore, the value of r count is $0.326 > r$ table is 0.294, it can be concluded that there is a significant relationship between self-regulated learning and academic procrastination of class XI students at MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

Keywords: Self-Regulated Learning, Academic Procrastination

ABSTRAK

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu tingginya perilaku prokrastinasi akademik dan rendahnya *self-regulated learning* pada siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang. Berdasarkan hasil AKPD menunjukkan kebutuhan tertinggi pada bidang pribadi dan belajar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 68 siswa dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Alat pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala *self-regulated learning*. Hasil penelitian dengan uji korelasi *pearson product moment*, diperoleh nilai korelasi r hitung $-0,326$. Sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel dengan sampel 45 dengan taraf signifikansi 5% didapat sebesar 0,294. Oleh karena itu nilai r hitung $0,326 > r$ tabel 0,294 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

Kata kunci: Self-Regulated Learning, Prokrastinasi Akademik

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan yang akan terus berlangsung didalam kehidupan seluruh umat manusia. Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar dalam mengembangkan potensi sumber daya siswa dengan mendorong partisipasi siswa untuk kegiatan pembelajaran. Untuk mencapai semua tujuan pendidikan secara optimal, diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas, yang hanya dapat dicapai melalui pendidikan yang berkualitas. Seperti yang telah diketahui bahwa pada siswa jenjang SMA/MA termasuk ke dalam masa remaja. Masa remaja menjadi fase atau masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Pola pikir pada masa remaja ini akan berubah dan berproses menuju dewasa. Selain itu dari sisi aspek afektif dan moral remaja juga telah berkembang yang diharapkan mampu mendukung penyelesaian tugas-tugasnya, dengan begitu siswa SMA/MA yang berada pada fase remaja ini sudah mampu untuk memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Saat ini teknologi telah berkembang dengan sangat cepat. Perkembangan ini memiliki dampak positif dan negatif yang signifikan bagi kehidupan manusia terutama pada siswa di sekolah. Salah satu dampak negatifnya adalah meningkatnya kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pekerjaannya dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Hal ini tampak dari kebiasaan siswa yang suka begadang, jalan-jalan, menonton TV berjam-jam, kecanduan *game online*, bermain sosial media, dan kegiatan lainnya, sehingga sering menunda dalam mengerjakan tugas akademiknya. Menurut Schraw dkk. (dalam Asri, 2018: 16), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja

menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. Seseorang yang biasa melakukan prokrastinasi akan terus melakukannya berulang kali pada tugas yang diberikan untuknya. Berdasarkan hasil dari AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang tahun 2023 diperoleh hasil bahwa siswa masih suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah sebanyak 51 siswa atau 3,20% yang tergolong dalam prioritas kategori tinggi. Untuk memastikan lebih lanjut data tersebut, peneliti melakukan wawancara kepada Guru BK kelas XI mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan memang banyak siswa yang suka menunda dalam mengerjakan tugas sekolah, banyak dari mereka yang belum menyelesaikan tugasnya hingga saat *deadline* pengumpulan. Hal tersebut dikarenakan siswa tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, banyak dari mereka yang memanfaatkan waktunya untuk bermain *gadget* dan keluar nongkrong bersama teman-temannya. Prokrastinasi akademik dapat juga terjadi karena rendahnya *self-regulation* siswa yang menjadikan mereka kesulitan untuk mengatur diri sendiri dalam menyelesaikan kegiatan yang seharusnya dilakukan oleh siswa. Santika (2016: 48) menyatakan bahwa individu dengan regulasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik yang rendah. Artinya siswa dengan regulasi diri yang baik, cenderung tidak akan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Menurut Noviyanti, Yusmansyah & Utaminingsih (2019) *self-regulated learning* adalah proses

menyeluruh yang dilakukan secara mandiri dengan melakukan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan pemikiran, perilaku, dan afeksi yang digunakan siswa untuk mencapai tujuan belajarnya. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sehingga diketahui secara jelas hubungan keduanya.

B. LANDASAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dan Tice (dalam Margareta & Wahyudin, 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda untuk menyelesaikan tugas pada saat akan memulai dan juga menyelesaikan suatu tugas. Prokratinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang pada saat akan mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, hal tersebut dilakukan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dan tidak diperlukan (Aini, 2022). Menurut Steel (dalam Nafeesa, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kesengajaan untuk menunda aktivitas yang akan dilakukan walaupun individu tersebut sebenarnya sudah mengetahui bahwa akan berdampak negatif dari yang dilakukannya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda untuk menyelesaikan tugas akademik pada saat akan memulai dan juga menyelesaikan tugas tersebut. Prokrastinasi ini dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, meskipun individu menyadari bahwa perilaku tersebut akan berdampak negatif.

Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri, Johnson, & McCown (dalam Muyana, 2018) terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi : 1) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan mengerjakan tugas; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (dalam Munargo, 2021) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Pertama adalah rasa takut akan kegagalan (*fear of failure*). Hal ini berhubungan dengan rasa cemas, penetapan standar yang terlalu tinggi serta rasa percaya diri yang kurang. Kedua adalah menolak tugas dan rasa malas (*task averseness and laziness*). Hal ini disebabkan karena timbulnya rasa terancam akan tugas, rasa malas serta pengaruh dari teman.

Self-Regulated Learning

Self-regulated adalah dimana seseorang secara terus-menerus memunculkan perilaku, perasaan, serta pemikirannya untuk meraih tujuan yang dimiliki juga menyatakan bahwa individu dikatakan mempunyai *self-regulated* apabila perilaku serta pikirannya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikontrol oleh orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Wati, 2019). *Self-regulated* didefinisikan sebagai suatu proses dimana seseorang menghasilkan pikiran,

perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan personal. Ketika tujuan tersebut berkaitan dengan pembelajaran, maka *self-regulated* yang dimaksud adalah *self-regulated learning* (Prasetiani & Setianingrum, 2020). *Self-regulated* yang berkaitan dengan pembelajaran biasa dipakai pelajar ataupun mahasiswa untuk mengelola kognisinya (dengan penggunaan strategi-strategi kognitif dan metakognitif) dan juga strategi mengelola sumber pengetahuan. Maka dari itu, *self-regulated* yang berhubungan dengan proses pembelajaran seharusnya memadukan banyak hal tentang belajar efektif (Prasetiani & Setianingrum, 2020). Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaannya sendiri dalam rangka mencapai tujuan yang dimilikinya. *Self-regulated* juga menunjukkan bahwa individu memiliki kontrol atas perilaku dan pikirannya tanpa dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan sekitar.

Aspek Self-Regulated Learning

Menurut Zimmerman (dalam Fitriya & Lukman, 2016), regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dimana ketiganya tersebut merupakan aspek dari regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar.

Faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning

Menurut Susanto (dalam Munargo, 2021) ada tiga fase yang mampu mempengaruhi keefektifan regulasi diri seseorang yaitu: *Forethrough*

(perencanaan); *Performance of volitional control* (pelaksanaan); *Self reflection* (proses evaluasi).

Hipotesis Penelitian

Penelitian ini mengajukan hipotesis kerja yaitu: Ada hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Soegeng (2017:196) maksud dari penelitian korelasional adalah untuk menyelidiki sejauh mana variabel dalam satu faktor berhubungan dengan variabel dalam satu atau lebih dari faktor lain berdasar pada koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

Untuk kelas *try out*/uji coba skala dipakai kelas XI IPS B sebanyak 23 siswa. Menurut Soegeng (2017) sampel adalah bagian anggota dari populasi yang diambil secara benar, karenanya dapat mewakili seluruh populasi secara sah. Menurut Arikunto (2017) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Dalam penelitian ini jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang, maka peneliti akan mengambil sampel dari seluruh jumlah populasi sebanyak 45 siswa yang terdiri dari 27 siswa dari kelas XI IPA dan 18 siswa dari kelas XI IPS A. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2018:85) pengertian dari *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Teknik pengumpulan data dalam penelitian

ini yaitu menggunakan skala likert/ angket. Teknik analisis data yang digunakan yaitu rumus korelasi product moment.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil uji korelasi menggunakan metode uji *Pearson product moment* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		Correlations	
		Self Regulated	Prokrastinasi Akademik
Self Regulated	Pearson Correlation	1	-.326*
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	45	45
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.326*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,029 < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Jika sampel berjumlah 45 siswa dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,294. Oleh karena itu r hitung $>$ r tabel atau $0,326 > 0,294$ artinya dimana ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Karena hubungan yang bersifat negatif hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa atau sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastnasi akademik siswa.

E. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang. Terdapat arah

hubungan negatif pada penelitian ini. Artinya jika *self-regulated learning* (X) tinggi maka prokrastinasi akademik (Y) rendah. Hal tersebut berlaku sebaliknya jika *self-regulated learning* (Y) tinggi maka prokrastinasi akademik (X) rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil statistik dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, diketahui hasil dari uji korelasi *pearson product moment* dari kedua variabel memperoleh hasil signifikansi sebesar $(r) = -0,326$ yang diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel sehingga semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, nilai r tabel untuk sampel sebanyak 45 dengan tingkat signifikansi 5% adalah 0,294, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan nilai $|r \text{ hitung}| = 0,326 > |r \text{ tabel}| = 0,294$, ketika dibandingkan dengan tabel interpretasi, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self-regulated learning* dan variabel prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan rendah. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nisyarulita & Riza (2022) pada siswa kelas X IPS di SMA X mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa, berdasarkan analisis kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Hubungan negatif tersebut bermakna bahwa jika semakin ahli kemampuan siswa meregulasi diri dalam belajar akan semakin kecil kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan begitu pula sebaliknya semakin rendah keahlian regulasi diri dalam belajar dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik akan meningkat. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi yang menghasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *person correlation* menunjukkan -0,540.

Berkaitan dengan hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ihda Rifqia (2021) mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah

Mungkin, yang menunjukkan hasil dari perhitungan koefisien korelasi dengan formula *product moment* yakni sebesar $-0,377$ dengan taraf signifikan $0,00$. Dengan begitu, maka memiliki arah hubungan negatif, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan memiliki hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

F. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan uji korelasi *Pearson product moment* diperoleh nilai korelasi r hitung $-0,326$. Sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel dengan sampel 45 dengan taraf signifikansi 5% didapat sebesar $0,294$. Oleh karena itu nilai r hitung $0,326 > r$ tabel $0,294$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang. Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena nilai r hitung yang didapat bertanda negatif. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa jika *self-regulated learning* semakin tinggi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa semakin rendah, begitu juga sebaliknya jika prokrastinasi akademik semakin tinggi maka *self-regulated learning* semakin rendah.

Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa agar dapat mengurangi kebiasaan menunda dalam proses belajar maupun menyelesaikan tugas yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Salah satu cara untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*, memberikan prioritas pada pendidikan daripada bermain, serta mengatur jadwal belajar sendiri dan menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai.

2. Bagi Guru BK/Konselor

Diharapkan dapat memberikan layanan BK yang sesuai untuk meningkatkan *self-regulated learning* dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan melanjutkan penelitian ini diharapkan dapat melakukan penelitian dalam kondisi dan situasi yang berbeda dan dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih besar dibandingkan dengan penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan variabel yang akan diteliti untuk memperoleh pemahaman tentang faktor-faktor lain yang terkait dengan prokrastinasi akademik, selain *self-regulated learning*.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2).
- Aisyah, N. S., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 696-706.
- Alfina, Irma. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2.1.
- Ananda, Nicky Yudha, & Endah Mastuti. (2013). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada siswa program akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 2.3: 226-231.
- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asri, Dahlia Noviaraning. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*. Madiun: UNIPMA PRESS.

- Aziz, Abdul. (2023). Hubungan antara regulasi diri dan pola asuh otoriter orang tua dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 01 Yosowilangun di masa pandemi Covid-19. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Batubara, Azizah, Irwan Irwan, & Suci Ayu Lestari. (2022). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA SWASTA PAB 5 KLUMPANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling* 11.1: 01-06.
- Fitriya, Fitriya, & Lukmawati Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2.1.
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawita Suminta. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanifah, Fikrotul, and Diana Rusmawati. (2019). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang. *Jurnal Empati* 8.2: 449-455.
- Hasim, Fathimah, Imas Kania Rahman, & Hilman Hakiem. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *The Annual Conference on Islamic Education and Social Science*. Vol. 1. No. 1.
- Margareta, Rinda Sindhi, & Agus Wahyudin. (2019). Pengaruh motivasi belajar, perfeksionisme dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai variabel moderating. *Economic Education Analysis Journal* 8.1: 79-94.
- Mujirohawati, Nisyarulita, & Riza Noviana Khoirunnisa. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9. No. 5.
- MUNARGO, UGAS, & Fadhlina Rozzaqyah. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pembelajaran daring pada mahasiswa

- bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya. Diss. Universitas Sriwijaya.
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.1: 45-52.
- Nafeesa, Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 4.1: 53-67.
- Noviyanti, Noviyanti, Yusmansyah Yusmansyah, & Diah Utaminingsih. (2019). Hubungan antara self regulated learning dan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 7.3.
- Rifa'i, Hidayatur Rahmi, & Isna Asyri Syahrina. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Psyche 165 Journal*: 134-143.
- Saman, Abdul. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 3.2: 55-62.
- Santika, Windriya Sri, and Dian Ratna Sawitri. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati* 5.1: 44-49.
- Sari, Ayu Ratna, & Yohana Wuri Satwika. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1: 136-145.
- Setianingrum, Margaretta Erna. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi* 6.1: 1-12.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Wati, Lisna. (2021). Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9.3: 608-615.

Zuraida, Zuraida. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi* 2.1: 30-41.