

HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP INSTITUT INDONESIA

Siti Khoirunnisa¹, Wiwik Kusdaryani², Desi Maulia³

¹Universitas PGRI Semarang,

Jl. Sidodadi Timur No.24, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: stkhoirunnisa9@gmail.com

Abstrak: Prokrastinasi akademik masih menjadi dasar penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan self-regulation dalam pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia. Populasi penelitian ini adalah 108, dan metodologi yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. 80 siswa yang dipilih dengan menggunakan metode sampel jenuh dijadikan sampel penelitian. Skala prokrastinasi akademik dan regulasi diri dalam skala pembelajaran digunakan dalam proses pengumpulan data. Uji korelasi mengungkapkan bahwa sig. (2-tailed) dari $0,471 > 0,05$ Konsekuensinya, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik dan self-regulation dalam pembelajaran memiliki hubungan yang substansial di antara siswa kelas VIII di SMP Institut Indonesia. Dengan tingkat korelasi yang sangat rendah, yang ditunjukkan dengan nilai Korelasi Pearson sebesar $-0,082$. Mengingat bahwa nilai r yang dihitung adalah negatif, koneksi ini menunjukkan hubungan negatif. Karena hubungan terbalik ini, prokrastinasi akademik lebih tinggi ketika self-regulation dalam belajar siswa tinggi dan sebaliknya ketika self-regulation dalam belajar rendah.

Kata kunci: Regulasi diri dalam belajar ; Prokrastinasi Akademik.

A. PENDAHULUAN

Setiap guru memberikan tugas yang beragam sesuai dengan mata pelajarannya sehingga membuat siswa mendapatkan tugas yang beragam pula. Idealnya ketika diberi tugas hendaknya siswa langsung mengerjakan. Namun karena keberagaman tugas yang didapatkan membuat siswa kesulitan untuk menentukan prioritasnya dan cenderung untuk menunda dan mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan hingga menuntaskan tugas yang diberikan oleh gurunya yang mana sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik ini disebut dengan Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi adalah Tanggung jawab, pilihan, atau kegiatan yang harus diselesaikan seringkali ditunda atau bahkan dihindari ketika penundaan dilakukan. (Mc. Carthy, dkk. dalam LaForge, 2008). Definisi ini memperjelas bahwa perilaku menunda-nunda adalah perilaku yang

sengaja dalam arti bahwa itu adalah faktor yang berkontribusi terhadap keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Dalam prokrastinasi akademik, individu yang menunda untuk mengerjakan suatu tugas akan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang mana aktivitas yang dilakukan tidak lebih penting dari tugas utama yang seharusnya dilakukan dan biasanya seorang prokrastinator memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada menuntaskan tanggungjawabnya dalam menyelesaikan tugas. Dalam Rahmandani (2017:65) menguraikan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keterlambatan, termasuk manajemen waktu yang tidak efektif, masalah perhatian, kecemasan, ketakutan akan kegagalan, keyakinan negatif, dan masalah pribadi.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi akademik menghasilkan tugas yang tidak lengkap tetapi hasil yang mengecewakan karena siswa terburu-buru menyelesaikan tugas tepat waktu untuk tanggal penyerahan. Kecemasan yang terus berlanjut sampai hilang, bahkan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi akibat orang merasa tertekan oleh tenggat waktu yang semakin sempit, kesulitan fokus pada yang terbaik, lebih banyak waktu terbuang dibandingkan dengan orang lain yang melakukan tugas yang sama, dan ini dapat merugikan pembelajaran berupa hilangnya kebiasaan, motivasi belajar yang sangat rendah, dan kepercayaan diri yang rendah.

Menurut Suhadianto dan Nindia Pratitis (2019:219) akademik memiliki berbagai efek yang konsisten dengan temuan sebelumnya. Penundaan akademik memiliki implikasi yang sangat nyata pada kognisi, emosi, perilaku, pembelajaran, kesehatan, moral, dan hubungan interpersonal. Hanya satu peserta, atau 5% subjek, yang merasakan dampak baik dari stres akademik, seperti tantangan dan ketenangan sementara.

Menurut definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa Siswa menderita akibat prokrastinasi akademik karena waktu hilang tanpa menghasilkan sesuatu yang berharga. Prokrastinasi akademik juga dapat mengakibatkan turunnya produktivitas dan etos kerja seseorang, sehingga menurunkan kualitas diri sendiri. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan bekerja dalam waktu yang terbatas, mereka bisa terus-menerus membuat kesalahan saat mengerjakan suatu tugas, dan sulit untuk fokus karena rasa cemas, motivasi belajar dan rasa percaya diri yang rendah.

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 28 September 2022 yang dilakukan oleh peneliti, telah diamati secara langsung fenomena dan kondisi kelas seperti banyak siswa yang bermain

sendiri ataupun mengobrol dengan temannya sebangku saat guru mengajar di kelas, siswa yang sering tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, siswa yang ketika diberi tugas malah ditinggal bermain, yang ditunda dulu pengerjaan tugasnya serta Nampak siswa yang tidak bersemangat di dalam kelas dalam proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari hasil wawancara guru BK SMP Institut Indonesia pada tanggal 14 Oktober 2022 menjelaskan bahwa terdapat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMP Institut Indonesia seperti terlambat masuk sekolah, tidak mengumpulkan tugas, tidak segera masuk ke kelas ketika bel masuk sudah berbunyi dan ada beberapa siswa yang terlambat dalam pembayaran administrasi sekolah dengan alasan saat akan melakukan pembayaran terdapat antrean yang panjang sehingga memilih untuk ditunda terlebih dahulu.

Hasil wawancara pada siswa SMP Institut Indonesia pada tanggal 19 Oktober 2022, siswa menjelaskan bahwa terdapat beberapa siswa di kelas yang selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Siswa dengan inisial PY menjelaskan bahwa terdapat pula siswa yang mengerjakan tugas namun menunggu hasil pekerjaan dari temannya yang sudah selesai dengan alasan tidak mampu mengerjakan sendiri. Lain hal nya dengan penjelasan dari siswa berinisial RS menjelaskan bahwa alasan beberapa siswa tidak mengumpulkan tugas karena lupa dan keasyikan bermain.

Dari hasil Daftar Cek Masalah (DCM) yang disebarkan kepada siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia dengan jumlah responden 30 siswa menunjukkan besarnya presentase siswa yang lebih suka bermain daripada mengerjakan PR sebesar 76,6%, malas mengerjakan PR 73,3%, selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas 36,6%, selalu mengerjakan tugas mepet dengan deadline 60%, belajar hanya saat akan menghadapi ujian 60% dan menunda pembayaran administrasi sekolah 30%.

Dari hasil observasi, wawancara dan Daftar Cek Masalah Masih banyak terjadi prokrastinasi dalam proses belajar mengajar, terbukti dengan kejadian di dalam proses belajar mengajar di kelas VIII SMP Institut Indonesia sehingga proses belajar menjadi terhambat. Ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kecenderungan untuk bercerita atau mengobrol dengan teman sebaya alih-alih menyelesaikannya, keterlambatan dalam menyelesaikan dan menyerahkan tugas, menghindari tugas, kesulitan menetapkan batas waktu untuk belajar, dan kesulitan menyelesaikan tugas adalah hambatan untuk belajar.

B. LANDASAN TEORI

Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) mengatakan bahwa memahami faktor apa yang memengaruhi atau menciptakan penundaan sangat penting untuk mengatasi konsekuensi negatifnya. Menurut Ferrari dan McCown dalam Ghufron dan Risnawita (2019:164) Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua unsur, yang pertama bersifat internal, seperti masalah fisik dan psikis. Sedangkan yang kedua merupakan produk dari pengaruh luar seperti pola asuh orang tua, keadaan lingkungan yang pemaaf, dan kondisi lingkungan yang berdasarkan hasil. Menurut Masril (2011), baik variabel internal maupun eksternal dapat berkontribusi pada kejadian seperti tidak menyelesaikan tugas tepat waktu dan datang terlambat untuk kegiatan akademik. Kedudukan ekonomi, kondisi lingkungan, jumlah pekerjaan yang berlebihan, dukungan orang tua, dan cara pengasuhan merupakan contoh variabel eksternal yang berasal dari luar individu. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti motivasi, pengendalian diri, efikasi diri, locus of control, dan pengaturan diri.

Prokrastinasi yang teratur, atau yang dikenal dengan prokrastinasi akademik, merupakan salah satu ciri anak yang tidak berhasil secara akademis (terutama pada masa transisi sekolah) (Schraw, Windkins, & Olafson; dalam Santrock, 2014). Pengetahuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa jika orang kehilangan keterampilan pengendalian diri, pembelajaran dan kinerja mereka akan menderita; dalam situasi ini, siswa akan lebih cenderung terlibat dalam penundaan akademik.

Susanto (dalam Wicaksana, 2014), mengklaim bahwa pengaturan diri berdampak pada seberapa baik seseorang melakukannya di sekolah. Keterampilan pribadi dalam mengkaji proses kegiatan belajar mengajar serta keterampilan dalam mengalokasikan waktu antara belajar dan kegiatan lain merupakan contoh dari kemampuan pengaturan diri. Selain itu, berisi teknik persiapan ujian. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai tidak dapat tercapai secara ideal jika kapasitas pengaturan diri tidak berkembang secara optimal. Demikian pula jika self-regulation dapat berkembang dengan baik, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Schunk dan Zimmerman (dalam Muti'ah, 2013) mengemukakan bahwa ada tiga bagian pembelajaran yang berdasarkan pengaturan diri, yaitu (1) metakognisi, yaitu kapasitas manusia untuk merencanakan, mengatur atau mengatur, mendidik diri sendiri, memantau dan menilai dalam kegiatan pembelajaran; dan (2) motivasi. Dalam pembelajaran berbasis self-regulation merupakan dorongan yang ada pada individu dan mencakup persepsi tentang self-efficacy,

kompetensi, dan otonomi dalam kegiatan belajar (3) Perilaku adalah upaya mengatur diri sendiri, memilih dan memanfaatkan lingkungan serta menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

Susanto (dalam Wicaksana, 2014), mengklaim bahwa pengaturan diri berdampak pada seberapa baik seseorang melakukannya di sekolah. Gagasan ini mengarah pada kesimpulan bahwa siswa memiliki lebih banyak tanggung jawab belajar semakin tinggi tingkat pendidikannya. Oleh karena itu, agar siswa dapat mengambil inisiatif dalam proses belajarnya, mereka harus memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Kemampuan mengatur waktu dengan baik antara belajar dan kegiatan lain, mengikuti kegiatan belajar, dan belajar untuk ulangan merupakan kelebihan lain yang dimiliki oleh siswa yang memiliki pengaturan diri ini. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai tidak dapat tercapai secara ideal jika kapasitas pengaturan diri tidak berkembang secara optimal. Sebaliknya, jika self-regulation dapat tumbuh secara sehat, maka tujuan pendidikan akan tercapai secara sehat.

Peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai keterkaitan antara self-regulation dalam belajar dan prokrastinasi akademik mahasiswa agar dapat mengidentifikasi secara jelas hubungan antara keduanya berdasarkan latar belakang yang terjadi sebelumnya. Di kelas VIII SMP Institut Indonesia dipilih sebagai tempat penelitian karena di sanalah ditemukan fenomena tersebut. Oleh karenanya penelitian ini berjudul “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Institut Indonesia”

C. METODE

Penelitian dengan judul Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Institut Indonesia tahun ajaran 2022/2023, dilaksanakan di SMP Institut Indonesia Semarang sampel penelitian sebanyak 80 siswa yang terdiri dari kelas VIII A, VIII B, dan VIII C Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode ini dipilih karena mempelajari tentang hubungan dua variabel atau lebih, sehingga peneliti menggunakan metode korelasional karena yang akan diteliti adalah hubungan antara dua variabel yaitu hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologikal yang ditawarkan kepada responden secara anonim menggunakan formulir Google di dalam kelas. Data dari skala psikologis adalah data kuantitatif berupa skoring.

Dalam alat penelitian ini digunakan skala psikologis untuk memahami hubungan antara self-regulation selama pembelajaran dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Skala psikologis ini menggunakan skala likert. Menurut sugiyono (2018:93) Skala Likert digunakan untuk membuat instrumen yang menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok individu mengenai potensi dan masalah suatu item, serta perencanaan, pelaksanaan, dan hasil tindakan. Keterkaitan linier antara dua variabel dan arah hubungan yang ada diukur dengan menggunakan analisis korelasi Pearson, juga dikenal sebagai korelasi momen produk. Penelitian ex-postfasto digunakan dalam penelitian ini disertai dengan analisis korelasional. Metode statistik yang digunakan adalah pendekatan korelasi product moment (korelasi Pearson), yang didasarkan pada tujuan penelitian ini, yaitu untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel.

D. HASIL PENELITIAN

Hipotesis penelitian ini adalah “ada hubungan signifikan dan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia” yang mana menyiratkan bahwa siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Institut Indonesia menunda-nunda pekerjaan akademik mereka semakin besar regulasi diri belajar mereka. Menurut temuan uji korelasi product moment Pearson, yang memiliki nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,471 > 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan self-regulation dalam pembelajaran pada siswa kelas VIII di Institut Sekolah Menengah Indonesia. Dengan tingkat korelasi yang sangat rendah, yang ditunjukkan dengan nilai Korelasi Pearson sebesar $-0,082$. Uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan terbalik yang ditunjukkan oleh nilai korelasi adalah terbalik. Tingkat pengaturan diri yang lebih tinggi di kelas berkorelasi negatif dengan tingkat penundaan akademik yang lebih rendah di kalangan siswa.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik dan self-regulation dalam pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat keamatan yang sangat rendah. Klaim penelitian bahwa “Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Institut Indonesia ” demikian dapat diakui.

Penelitian sebelumnya oleh Triovano dan Riza Khoirunnisa (2021) pada siswa kelas XI mengenai hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik menemukan nilai korelasi yang signifikan antara variabel self-regulation dengan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,012 ($p < 0,05$), yang artinya ada hubungan antara pengaturan diri dan penundaan akademik berkorelasi positif.

Selain itu, dapat disimpulkan dari pengujian yang dilakukan pada tiga aspek self-regulation dalam belajar dan prokrastinasi akademik bahwa ketiganya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku berkorelasi signifikan dengan prokrastinasi. Uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan terbalik yang ditunjukkan oleh nilai korelasi adalah terbalik. Dimana arah pergaulannya negatif, prokrastinasi akademik berkurang seiring dengan meningkatnya self-regulation dalam belajar.

Berdasarkan hasil uji regulasi diri dalam belajar, motivasi memiliki nilai korelasi yang paling tinggi yaitu sebesar 0,084 $> 0,05$ yang menunjukkan korelasi negatif. Arah hubungannya adalah prokrastinasi akademik menurun dengan meningkatnya motivasi. Hasil ini menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat motivasi tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk menunda menyelesaikan tugas sekolah mereka. Di sisi lain, ketika mereka kurang motivasi, siswa memilih untuk menunda pekerjaan akademis mereka.

Motivasi adalah salah satu karakteristik yang mempengaruhi prokrastinasi akademik karena siswa yang termotivasi lebih cenderung bertahan ketika diberikan tugas yang menantang daripada cepat menyerah. Selain itu, ketika siswa didorong secara internal, mereka akan berusaha keras untuk mencapai hasil terbaik melalui upaya mereka, seperti memilih lingkungan yang tenang untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Mereka juga akan secara konsisten percaya diri dalam kemampuan mereka untuk berhasil bahkan di bidang yang menantang. Seorang pembelajar yang terdorong untuk belajar akan memiliki keyakinan pada kemampuan intrinsiknya. Orang yang termotivasi membuat strategi untuk mencapai tujuan mereka karena mereka memikirkan efek dari tindakan mereka.

Temuan dari tes faktor motivasi yang terkait dengan prokrastinasi akademik konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Sundaroh et al., (2020) tentang hubungan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan motivasi belajar. Motivasi dan prokrastinasi akademik siswa terbukti berkorelasi negatif dan signifikan. Dengan kata lain, penundaan berkurang ketika insentif meningkat.

Senada dengan itu, Ghuftron & Risnawita (2011: 164-165) menyatakan bahwa penundaan juga dipengaruhi secara negatif oleh tingkat motivasi individu. Dorongan untuk melakukan tugas seefektif mungkin dapat dianggap sebagai motivasi. Akibatnya, penundaan akademik cenderung semakin jarang terjadi jika seseorang semakin termotivasi untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa” dan uji korelasi product moment Pearson dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,471 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia mengalami prokrastinasi akademik yang signifikan. Dengan tingkat korelasi jika dilihat dari nilai *Pearson Correlation* $-0,082$ yang berarti tingkat korelasinya sangat rendah. Hasil uji aspek regulasi diri dalam belajar yang paling berkaitan dengan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah motivasi dengan hasil uji korelasi *pearson product moment* $0,084 > 0,05$ dan bukan berarti aspek yang lain tidak memiliki keterkaitan karena berdasarkan hasil pengujian hasil nilai antar aspek hanya memiliki selisih sangat tipis yang mana artinya aspek lain yaitu metakognisi dan perilaku juga berkaitan dengan prokrastinasi akademik hanya saja nilai tertinggi terdapat pada aspek motivasi.

Mengingat bahwa nilai r yang dihitung adalah negatif, koneksi ini menunjukkan hubungan negatif. Karena hubungan terbalik ini, prokrastinasi akademik lebih tinggi ketika self-regulation dalam belajar siswa tinggi dan sebaliknya ketika self-regulation dalam belajar rendah.

F. SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyimpulkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah, data dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan langkah konkrit dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa SMP Institut Indonesia agar lebih membantu siswa yang melakukan prokrastinasi akademik serta meningkatkan regulasi diri dalam belajar
2. Bagi guru BK, diharapkan mampu memberikan layanan yang sesuai untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa serta menurunkan prokrastinasi akademik siswa.
3. Bagi siswa, berdasarkan hasil data penelitian ini, diharapkan siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia dapat meningkatkan kemampuan dalam dirinya untuk dapat mengendalikan

dan mengontrol diri sekaligus menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya, serta siswa diharapkan mampu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan guru BK agar regulasi diri dalam belajar siswa lebih baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengadakan penelitian serta metode yang berbeda untuk menghasilkan hasil yang lebih variatif. Selain itu peneliti selanjutnya dapat lebih mendalam mengeksplor tentang regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Andarini Sekar Ratri dan Fatma Anne. 2013. *Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Jurnal Talenta Psikologi. 2 (2)159-179
- Fauziah, H. H. (2016). *Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2), 123–132.
- Kristiyani, Titik. 2016. *Self Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia)*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- La Forge, M. C. (2008). *Applying Explanatory Style To Academic Procrastination*, Journal of Clemson University, 16 (2), 418-529
- Lubis, I. S. L. (2018). *Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Diversita, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Pintrich, P. R. dan De Groot, E. V. 1990. *Motivational and Self Regulated Learning Component of Classroom Academic Performance*, Journal of Educational Psychology, 82 (1), 33-40.
- Rahmandani, A. (2017). *Pemaafan Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip, 16(1), 64. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.64-76>
- Ramadhani, E, Putri, R. D, & Istiqomah, V.A. 2018. *Efektiveness of information services to reduce student akademik procrastination in working thesis (experiment study on student of guidance and counseling Universitas PGRI Palembang)*. Prosiding Seminar Nasional ABKIN. Pekanbaru.
- Suhadianto, & Ninda, P. (2019). *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2), 204-223.
- Sundaroh, E., Sobari, T., & Irmayanti, R. (2020). *Hubungan Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Pada Siswa Kelas Viii Smpn 2 Kadungora Kabupaten Garut*. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 3(5), 171
- Supardi. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRIS PRESS.

- Ulum, M. I. (2016). *Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Wicaksana, B. 2014. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi BK UNY*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Zimmerman, B. J. dan Martinez-Pons. 1990. *Students Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use*, *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51-59.