

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMA NEGERI 11 SAMARINDA

THE EFFECT OF SELF-REGULATION ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF GRADE XII STUDENTS AT SMA NEGERI 11 SAMARINDA

Rahmawati Pujiastuti¹, Meyritha Trifina Sari², Diana Imawati³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda⁽¹⁾ Fakultas Psikolog,
Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda⁽²⁾ Fakultas Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda⁽³⁾
Email: rahma.astuti30@gmail.com⁽¹⁾, Meyrithatrifinasari@gmail.com⁽²⁾,
Diana_ima@yahoo.co.id⁽³⁾

Abstrak : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meneliti secara empiris pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini melibatkan 132 siswa di SMA Negeri 11 Samarinda. Data penelitian diperoleh menggunakan dua jenis skala yaitu regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik oleh nilai *R Square* sebesar 0,647, yang berarti bahwa variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri sebesar 64,7%.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa

Abstract : *This research was conducted with the aim to empirically examine the influence of self-regulation on academic procrastination. This study involved 132 students at SMA Negeri 11 Samarinda. The research data was obtained using two types of scale, namely self-regulation and academic procrastination scale. The research data was analyzed using simple linear regression techniques with the help of SPSS program version 23.0 for windows. Based on the results of the analysis, it is known that self-regulation has a positive effect on academic procrastination with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The influence of self-regulation on academic procrastination by *R Square* is 0.647, which means that the variation in academic procrastination is influenced by self-regulation by 64.7%.*

Keywords: *Self Regulation, Academic Procrastination, Students*

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

²Dosen Tetap Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

³Dosen Tetap Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses yang ditempuh oleh seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dalam proses tersebut diharapkan agar seseorang dapat memiliki pengetahuan, informasi serta keterampilan yang dapat digunakan di dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan formal di sekolah memiliki tingkatan mulai dari SD, SMP, SMA, individu yang berada pada tingkat SMA diberikan tugas-tugas yang lebih banyak agar lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran. Selain itu, tugas tersebut juga merupakan hasil dari sebuah proses belajar mengajar yang menjadi faktor penentu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan.

Rata-rata siswa SMA berusia 15-18 tahun, yang mana menurut Hurlock (2015) usia tersebut termasuk dalam usia awal masa remaja yakni dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun.

Developmental School Counseling Programs (Ardina & Dwi, 2016), menyebutkan kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa Sekolah Menengah Atas kelas X yakni harus mempunyai kemampuan untuk mengklarifikasi peranan nilai dalam pilihan karir, membedakan pendidikan dan keahlian yang dibutuhkan dalam karir berdasarkan minat, menyadari pengaruh pada pekerjaan atau pilihan karir pada area kehidupan yang lain, mulai mengakses secara realistik potensi mereka dalam lapangan yang bervariasi,

mengembangkan keahlian dalam memprioritaskan kebutuhan yang dihubungkan dengan perencanaan-perencanaan masa depan seperti perguruan tinggi atau karir.

Menurut data terbaru yang dirilis oleh KEMENDIKBUD dan Pusat Data dan Statistik Pendidikan (PDSP) pada tahun 2020 mengenai angka putus sekolah dan mengulang pada siswa SMA dalam tahun ajaran 2012/2013 – 2020/2021 merilis data Angka Partisipasi Murni (APM) terus meningkat 3,86% per tahunnya. Ramadhan dan Hendri (2016) terjadinya penundaan dalam kenaikan tingkatan kelas pada siswa tersebut disebabkan oleh belum optimalnya prestasi belajar siswa, hasil tersebut terlihat dari jumlah peserta didik yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), penyebab siswa tidak mampu mencapai target nilai yang diperlukan dalam kenaikan kelas dipengaruhi oleh ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu belajarnya untuk menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah.

Salah satu alasan yang menyebabkan ketidakmampuan tersebut akibat banyaknya tugas dan tuntutan yang diberi. Hal-hal tersebut membuat siswa merasa bosan dan lelah. Kemudian, rasa bosan dan lelah mengakibatkan siswa menjauhi tugas-tugas yang harus diselesaikan, dan cenderung untuk menunda serta mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan, hingga menuntaskan (Ardina & Dwi, 2016).

Ghufro dan Rini (2017) mengemukakan bahwa siswa yang mengalami masalah akademik seperti kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai

batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas maka dapat dikatakan sebagai siswa yang prokrastinasi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi itu sebenarnya bukan tidak mau untuk segera mengerjakan tugasnya, namun lebih kepada seseorang tersebut lebih sering menunda-nunda untuk memulai pekerjaan dan hal tersebut mengakibatkan seseorang mengulur-ulur waktu yang telah ditentukan, individu yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu disebabkan individu tersebut terlalu fokus kepada nilai standart yang ditetapkan dan terlalu banyak berfikir tentang bagaimana orang lain menilai tugas individu tersebut (Novritalia & Siti, 2014).

Menurut Ferarri dan Morales (Utomo,2010) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para siswa atau mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah. Kerugian lain dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (Ursia, Ide & Nadia, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Hal tersebut menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan menjadi tinggi karena individu mengerjakan dalam kurun

waktu yang sempit (Ursida, Ide & Nadia, 2013).

Pada beberapa penelitian terdahulu ditemukan bukti bahwa ada korelasi negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Muhid, 2015; Fitriya & Lukmawati, 2016; Ardina & Dwi, 2016; Febritama & Sanjaya, 2018; Nisva & Ria, 2019). Kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada, misalnya kemampuan dan keterampilan untuk mengatur waktu kegiatan belajar yang kurang, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar serta pengetahuan mengenai tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar yang minim (Santika & Dian, 2016). Shelly dan Letitia (Mu'min, 2016) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Regulasi diri merujuk pada pola pikir, perilaku dan perasaan yang mengarah pada perolehan tujuan yang dimiliki tiap-tiap individu (Park & Sperling, 2012).

Zimmerman (Ghufron & Rini, 2017) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Regulasi diri membantu dalam hal mengatur waktu dan menentukan prioritas serta tugas-tugas yang harus lebih dulu

diselesaikan (Alfiana, 2013). Menurut Schunk dan Zimmerman (Susanto, 2006) regulasi diri membantu individu untuk mengontrol perilaku, mengevaluasi keefektifan sebuah perilaku, dan membantu individu agar tetap termotivasi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Rosa (Soerjoatmojo, 2019) Kemampuan ini membantu individu untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengubah perhatian mereka jika diperlukan, serta membantu memonitor pikiran, perilaku dan emosi.

Alfina (2014) Bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya.

Berdasarkan uraian diatas, dan melihat dari penelitian-penelitian sebelumnya untuk itu maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe Penelitian dengan pendekatan Kuantitatif. Dengan tujuan untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 11 samarinda.

Variabel Penelitian

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik adalah sebuah perilaku menunda-nunda dalam

mengerjakan atau menyelesaikan tugas formal yang diberikan, adanya perilaku melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dari tugas yang diberikan, adanya keterlambatan yang disengaja oleh pelakunya serta adanya ketidakselarasan waktu pengerjaan dengan rencana yang telah dijadwalkan pada kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda.

Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam melakukan usaha-usaha serta upaya untuk mengontrol dirinya dalam menghasilkan pikiran, perasaan, perencanaan serta mengimplementasikan tindakan-tindakan yang akan dilakukan guna mencapai tujuan atau target yang diinginkan oleh siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda.

Untuk memperoleh data penelitian digunakan instrument penelitian atau alat ukur berupa skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala prokrastinasi akademik mengacu kepada aspek yang dikemukakan oleh Ferarri, Johnson & Mc Cown (yang diadaptasikan oleh Suryo, 2017) yang terdiri dari 18 aitem, skala regulasi diri mengacu kepada aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (yang diadaptasikan oleh Nurjanah, 2019) yang terdiri dari 31 aitem. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas XII di SMA Negeri 11 samarinda dengan nilai validitas ($r > 0,250$) dan reliabilitas nilai Cronbach-Alpha masing-masing variabel lebih besar dari 0,050.

Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda, yang berjumlah 132 orang siswa.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linier sederhana yang dilakukan diketahui bahwa terdapat korelasi antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai $R = 0,805$. Jika dibandingkan dengan nilai Alpha lebih kecil dari 0,05 dengan demikian terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan hasil nilai $R Square = 0,647$ tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana jumlah pengaruh yang diberikan variabel regulasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 64,7%, dalam hal ini prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri. Seorang siswa yang memiliki regulasi diri yang baik, akan memiliki perilaku prokrastinasi yang rendah. Gollwitzer dkk (Febritama & Ersa, 2018) menyatakan regulasi diri dapat menciptakan kedisiplinan pada seseorang dimana seseorang dapat lebih mempergunakan waktu dengan bijak dan dapat memilah hal-hal mana yang lebih penting untuk dikerjakan terlebih dahulu sehingga tidak akan mengalami kegagalan mengerjakan tugas karena kendala pengaturan waktu atau penundaan pengerjaan tugas sampai saat-saat terakhir.

Penyebab tingginya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada penelitian ini berkaitan dengan kepribadian dan keadaan lingkungan yang dimiliki siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Heckhausen (Fatimaullah, dkk., 2019) daya juang yang rendah pada individu berdampak pada tertundanya penyelesaian tugas. Didukung pula dengan pendapat Burka & Yuen (Wangid, 2014) bahwa prokrastinasi bukan hanya masalah kemampuan membagi waktu melainkan sebuah proses yang kompleks meliputi masalah afektif, kognitif, dan komponen perilaku dari individu.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Sejalan dengan hasil penelitian Ardina & Dwi (2016) dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan pendapat Ferrari dan McCown (Suryo, 2017) yang menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah regulasi diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut; Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan yaitu, hasil uji regresi linier sederhana membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang negative antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang artinya semakin baik regulasi diri siswa maka

semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya.

SARAN

Berdasarkan simpulan penelitian, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa perlu menurunkan lagi tingkat prokrastinasi akademik dengan cara meningkatkan rasa tanggung jawab, berinisiatif, mampu mengelola waktu dengan baik agar mempermudah dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah dan menyadari bahwa mengerjakan tugas sekolah adalah kewajiban dan kebutuhan untuk diri sendiri. Seperti menentukan cita-cita yang akan dicapai dimasa yang akan datang, dalam kehidupan sehari-hari salah satu kegiatan yang bisa dilakukan untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik dengan membentuk kelompok belajar.

2. Bagi Instansi Sekolah

Hendaknya pihak sekolah memberikan sanksi terhadap siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan melakukan sesuatu yang bermanfaat, seperti tugas mengisi mading dengan tema tertentu, membuat kalimat ajakan untuk mengerjakan tugas tepat waktu, dll.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu mengadakan penelitian yang lebih mendalam dari masing-masing faktor penyebab prokrastinasi

akademik siswa sehingga dapat diketahui dinamika masing-masing faktor penyebab serta perlu di cari lebih luas lagi mengenai faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiana, A.D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2(2), 245-259.

Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. *eJurnal Psikologi*, Vol. 2(2), 227-237.

Andriani, I. (2019). Pengaruh Self Esteem dan Trust Terhadap Self Disclosure pada Pengguna Aplikasi Kencan Online. *Skripsi*

Anisa, A., & Ernawati, E. (2018). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma Negeri Di Kota Makassar. *Jurnal Biotek*, Vol. 6(2), Hal. 88-95.

Ardina, P. R. A. & Dwi, K.W (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Vol. 30(2), 67-76.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.

Burhani, I.I. (2016). Pemaknaan Prokrastinasi Akademik pada

- Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*, 1-16.
- Fahmawanti, S., Dwi, R.S., & Leo, T. (2020). Hubungan Self sEfficacy Terhadap Prokrastinasi Guru Pendidik Di SMP N 1 Kretek. *Psche 165 Jurnal*, Vol. 13(1), 126-131.
- Fatimaullah., Jahada., & Dodi, P.S. (2019). Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening*, Vol. 3 (1), 113-122.
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2(2), 123–132.
- Febritama, S., & Ersa, L. S. (2018). Hubungan Atara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, Vol. 5(2), 94-98.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perception of Self-concept and Self-Presentation by Procrastination: Further Evidence. *The Spanish Journal Psychological*, Vol. 10 (1), 91-96.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2(1), 63-74.
- Ghufron, M. N. & Rini, R. S (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media Grup.
- Hasan, M. I. (2011). *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta; PT. Bumi Aksara.
- Hendrianur. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi. *eJournal Psikologi*, 528-242.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N.A., Hidayanti, F. N. R. & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13(1), 50-63.
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida Pemikiran Islam*, Vol. 41(1), 71-82.
- Imansyah, Y. & Imam, S. (2018) Peran Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Laki-laki MA Boarding School Al-Irsyad. *Jurnal Empati*, Vol. 7 (4), 233-237.
- Junita, E. D., Dwi, Y. P. S. & Awalya. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 3(1), 17-23.

- Kemendikbud & PDSP. (2020). *Proyeksi Siswa Tingkat Nasional*. Jakarta: Kementerian dan Kebudayaan .
- Lerek, F. (2015). Pengaruh Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ekonomi Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Mulawarman Samarinda. *eJournal Psikologi*, Vol. 3(1), 441-452.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. Seminar ASEAN. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 7-11.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*. Vol. 9(1), 1-20.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8(1), 45-52.
- Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intera Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, Vol. 4 (1), 53-67.
- Nanincova, N. (2019). Pengaruh Kualitas Layanan terhadap Kepuasan Pelanggan Noach Café and Bistro. *Jurnal Agora*, Vol. 7 (2), 1-5.
- Nisva, L. & Ria , O. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psyche*, Vol. 12(2), 155-164.
- Nitami, M., Daharnis. & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, Vol. 4(1), 12.
- Novritalia, K. & Siti, M. (2014). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Akselerasi dengan Reguler Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.2(1), 89-102.
- Nurjanah, S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTs N 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018-2019. *Skripsi*.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic Procrastination and their Self-Regulation. *Psychology*, Vol. 3(1), 12-23.
- Priyatno, D. (2017). Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS. (Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Putri, E.T., Mentari, N.W., Khofifah, W., & Azisyah, R.A.D.R. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No.1 Hal 46-54.
- Rachmah, D.N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, Vol. 42(1), 61-77.
- Ramadhan, R. P. & Hendri, W. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal*

- Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 1(1), 154-159.
- Reswita. (2018) Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *Naskah Publikasi*.
- Riduwan. (2013). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santika, W. S. & Dian, R. S. (2016). Self Regulated Learning dan Pokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, Vol. 5(1), 44-49.
- Soerjoatmojo, G. W. L. (2019). Self Regulation dan Blended Learning. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. Vol, 5(4).
- Sumarwijah et al. (2018). Self Regulation Siswa Di Era Globalisasi Refleksi bagi Generasi Milenial. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol. 1(2), 220-225.
- Sugiyono, P.D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2015). Mahasiswa versus tugas : prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Psychological Journal*, Vol. 22(4), 352–374.
- Susanti, E., & Desi, N. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Jurnal Character*, Vol. 02 (3), 1-7.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, Vol. 7, 71.
- Suryo, J. A. C. (2017). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA yang Aktif dalam Media Sosial Di Yogyakarta. *Skripsi*
- Sutriyono, S., Riyani, R., & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian a Dan B. *Satya Widya*. Vol.28(2), 127-135..
- Taylor, S.E., Letitia, A.P., & David, O.S. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta; Prenada Media Group.
- Ursia, N.R., Ide, B.S., & Nadia, S. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora* Vol. 17(1), 1-18.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara Pemalasan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik. *Naskah Publikasi*.
- Wangid, M.N. (2014). Prokrastinasi Akademik : Perilaku yang harus Dihilangkan. *Jurnal of Psychology*, Vol. 2(2), 235-248.
- Widjaja, L. (2014). Hubungan Locus Control Internal dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Budha Maha Prajna Jakarta. *Jurnal*

