

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI**

**Krisna Aji Triovano**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA, email: krisnatriovano16010664047@mhs.unesa.ac.id

**Riza Noviana Khoirunnisa**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA, email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI. Subjek penelitian ini berjumlah 125 siswa. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner (*online*). Menggunakan teknik analisis data korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan (korelasi) antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x dengan kategori hubungan negatif. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI di sekolah x maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas XI di sekolah x. Sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI di sekolah x maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas XI di sekolah x.

**Kata Kunci:** regulasi diri, perilaku prokrastinasi akademik

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination behavior in class XI students at school x. This research was conducted using a quantitative approach. The population of this study were all students of class XI. The research subjects were 125 students. This study uses a questionnaire questionnaire data collection method (online). Using the Pearson product moment correlation data analysis technique. The results of this study indicate a relationship (correlation) between self-regulation and academic procrastination behavior in class XI students at school x with a negative relationship category. This means that the higher the level of self-regulation in class XI students at school x, the lower the academic procrastination behavior carried out by grade XI students at school x. Conversely, the lower the level of self-regulation in class XI students at school x, the higher the academic procrastination behavior carried out by grade XI students at school x.*

**Keywords:** self-regulation, academic procrastination behavior

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses dimana seorang siswa atau suatu kelompok siswa sadar akan kebutuhan dari dirinya maupun lingkungan di sekitarnya. Proses pendidikan merupakan proses dimana siswa memahami kebutuhan dari dirinya dan lingkungan tempatnya berada. Pendidikan sendiri dimulai dari masa kanak-kanak hingga sepanjang masa. Dalam bahasa Jawa, pendidikan dimaknai sebagai *panggulawentah* (pengolahan) pemikiran, emosi, minat, bakat yang berbanding lurus dengan keputusan anak dalam mengambil langkah atau tindakan. Kemampuan dalam diri manusia sejak lahir perlu dipupuk untuk mengembangkan kemampuan tersebut melalui pendidikan. Menurut Zakiyah (2010) pendidikan harus memberikan

respon terhadap perkembangan perubahan kehidupan masyarakat. Saat ini masyarakat menghendaki adanya perubahan ke arah kemajuan yang utuh dan menyeluruh dalam visi pemerintah, ilmu pengetahuan, proses pendidikan, maupun kemampuan yang harus dimiliki oleh generasi penerus untuk menghadapi tantangan masa depan. Menurut Syah dalam Chandra (2009) menyatakan bahwa pendidikan berasal dari kata didik yang bermakna melatih dan memelihara, diungkapkan dalam pernyataan tersebut memberikan latihan untuk memunculkan dan mengembangkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk dijaga agar dapat diterapkan dan diaplikasikan untuk menjawab tantangan masa depan. Masa depan suatu bangsa merupakan tanggung jawab bersama, bagaimana dan seperti apa bangsa nanti bergantung pada bagaimana proses

pembelajaran dalam suatu pendidikan yang diberikan untuk generasi penerus bangsa.

Menurut Gagne & Briggs (2008) kegiatan belajar merupakan perpaduan antara stimulus atau rangsangan yang diberikan dengan respon atau jawaban untuk pengayaan dan penguatan kembali (*reinforcement*) yang berlangsung secara terus-menerus untuk mengembangkan dan menguatkan kemampuan dalam mencapai tujuan belajar. Heinich (1999) mengungkapkan bahwa belajar merupakan pengembangan dari ilmu pengetahuan, keterampilan, sikap sebagai wujud interaksi antara individu dengan lingkungannya. Kegiatan belajar merupakan proses penguatan pengetahuan ke arah yang lebih baik, perubahan berupa adanya perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam berpikir dan melakukan tindakan, membentuk emosional, sikap, keterampilan dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya. Belajar juga tidak hanya memahami pengetahuan yang diajarkan namun, juga melibatkan siswa dalam melakukan perbaikan terhadap hasil belajar yang telah diterima menjadi suatu pengalaman yang bermanfaat.

Pembelajaran dan belajar merupakan satu rangkaian yang tidak terpisahkan dalam lingkup pendidikan. Hasil dari belajar kemudian menjadi model dari proses pembelajaran selanjutnya. Pembelajaran bermakna pelaksanaan kegiatan belajar dan mengajar yang dilakukan oleh seorang pengajar (guru) dengan muridnya (siswa) yang saling berinteraksi hingga diperoleh suatu interaksi yang afektif. Namun dalam pelaksanaan proses pembelajaran sendiri terdapat beberapa kendala, mulai kendala dari internal dan eksternal dari guru maupun siswa. Kendala dari internal merupakan kendala yang muncul dari individu siswa itu sendiri mulai dari perilaku meremehkan tugas yang diberikan, kurang mengetahui apa yang menjadi kebutuhan dari dirinya. Sedangkan kendala dari eksternal merupakan kendala yang muncul dari lingkungan sekitar siswa seperti bermain game secara berlebihan, bermain dengan media sosial (*whatsapp, line, instagram, dan facebook*) secara berlebihan. Kendala-kendala tersebut memungkinkan siswa melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugas yang telah di berikan oleh bapak atau ibu guru. Kebanyakan dari siswa tersebut sering menunda suatu tugas yang sudah diberikan, siswa lebih banyak memiliki waktu untuk menunda suatu pekerjaan disaat proses pembelajaran dilakukan di rumah. Perbedaan antara waktu bermain dengan

waktu belajar sangat tidak relevan, oleh karena itu kebanyakan dari siswa tersebut memilih untuk menghabiskan waktunya untuk bermain dan menunda pengerjaan tugas, hal ini sangat berdampak pada jalannya proses pembelajaran (Green, 1982).

Secara umum fenomena perilaku menunda pengerjaan tugas sering kali dilakukan siswa dengan cara melewati kewajiban ataupun tugas yang telah ada sebelumnya. Beberapa fenomena tersebut dapat diketahui melalui beberapa perilaku siswa di sekolah x, seperti: 1) meninggalkan kelas dan memilih pergi ke kantin saat guru pengajar di jam tersebut berhalangan hadir (meskipun ada tugas yang harus diselesaikan); 2) selain berada di kantin, beberapa siswa ada yang berada diluar kelas dan bermain alat musik yang dibawahnya; 3) pada saat terdapat tugas yang mengharuskan untuk dikerjakan pada saat itu juga beberapa siswa memilih untuk bercanda dan berbicara dengan temannya dari pada fokus pada tugas yang telah diberikan; 4) membeda-bedakan antara tugas yang diberikan guru pengajar mata pelajaran A dengan guru pengajar mata pelajaran B; 5) selain itu, pada saat hari senin beberapa siswa datang terlambat dan mengakui jika mereka memilih untuk datang terlambat dikarenakan beberapa alasan. Fenomena menunda pengerjaan tugas yang seharusnya dapat dikerjakan saat itu, dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Menurut Burka dan yuen dalam Rosario, dkk (2009) pada American College Dictionary, prokrastinasi merupakan penundaan untuk melakukan sesuatu pekerjaan sampai waktu atau hari berikutnya. Berhubungan dengan penundaan pengerjaan tugas, Pychyl, Lee, Thhibodeu, Blunt (2000), mengungkapkan bahwa menunda adalah suatu hal yang seharusnya dapat dikerjakan cukup rasional dan membuat individu dapat melakukan kesenangan sebagai ganti dari tugas yang ditunda. Diperkuat dengan penjelasan dari Solomon dan Rothblum (1984), yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti menunda mengerjakan latihan soal untuk mempersiapkan ujian, menunda mencari berbagai referensi untuk keperluan pembuatan makalah, menunda untuk mengurus keperluan administrasi terkait dengan sekolah.

Regulasi diri merupakan keinginan seorang individu dalam meraih suatu pencapaian dengan melalui beberapa proses. Pernyataan tersebut di dukung dengan penjelasan dari Bandura dalam Feist dan Feist (2010) yang menyatakan regulasi diri

merupakan strategi yang dilakukan seseorang dalam mewujudkan suatu tujuan, Bandura menjelaskan bahwa penerapan strategi dalam regulasi diri untuk mewujudkan tujuan hidup yang terarah dan jelas serta mampu memberikan solusi terhadap berbagai hambatan internal dan eksternal yang di alami oleh individu. Proses individu dalam meregulasi dirinya perlu untuk ditingkatkan untuk membantu individu dalam mereduksi permasalahan yang di hadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rochillah dan Khoirunnisa (2020) menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi diri pada siswa yang ada disekolah tersebut maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa disekolah tersebut. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri pada siswa tersebut maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di sekolah tersebut.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan satu guru BK, satu guru mata pelajaran wajib (juga sebagai wali kelas salah satu kelas XI) dan satu guru pengajar Pramuka wajib serta beberapa siswa pada waktu berbeda dengan tempat yang berbeda di sekolah x, mendapati bahwa siswa tingkatan kedua (kelas XI) memiliki beberapa penjelasan dalam menunda pengerjaan tugas dan menyelesaikan suatu tugas, hal ini dikarenakan adanya beberapa permasalahan mulai dari adanya rasa bosan yang dialami oleh siswa dalam beberapa mata pelajaran; kurang adanya minat pada suatu mata pelajaran tertentu ataupun gaya mengajar yang diterapkan oleh beberapa guru; kurang adanya kesadaran akan pentingnya proses pembelajaran; serta kurang mampunya siswa dalam membagi waktu antara belajar, bermain, dan beristirahat (tidur). Selain karena beberapa faktor tersebut, terkadang siswa merasa berlebihan akan kemampuan yang dimilikinya sehingga menganggap remeh tugas yang telah diberikan dan memilih untuk mengerjakan pada saat waktu mendekati jadwal yang telah ditentukan. Menurut MA (salah satu guru BK), fenomena atau perilaku menunda dalam pengerjaan tugas sering kali dialami oleh kita semua tanpa terkecuali siswa dalam proses pembelajaran maupun saat berada diluar proses pembelajaran, semua bergantung dari niat setiap individu dalam menuntut ilmu yang dibutuhkan. Hal ini menjadi kebiasaan yang sering dilakukan oleh para siswa dimana mereka lupa akan niat dan tujuan awal mereka menuntut ilmu, sehingga pada proses pembelajaran seperti saat pengumpulan tugas mereka tergesa-gesa dan hasil yang didapatkan

kurang maksimal, karena dalam proses pengerjaan tugasnya siswa kurang mendapatkan waktu yang maksimal. Sejalan dengan apa yang telah disampaikan oleh guru BK, SP (guru/wali kelas XI), juga menjelaskan bahwa beberapa siswa ada yang tidak mengerjakan tugas dengan alasan mereka lalai jika ada tugas yang sudah diberikan dan meminta diberikan kompensasi waktu dalam mengerjakan. Kebiasaan menunda pengerjaan tugas satu hari atau beberapa jam sebelum pengumpulan tugas tersebut merupakan kebiasaan yang disebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik. Seringkali hal ini terjadi dikarenakan siswa lebih tertarik dengan kegiatan yang menurut mereka menyenangkan dan menyebabkan mereka menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang menurut mereka menyenangkan tersebut, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pengerjaan tugas jadi lebih sedikit dan terbuang. Kemudian FA (guru Pramuka wajib) menyampaikan bahwa pada waktu mata pelajaran Pramuka dihari Jum'at siswa cenderung bermalas-malasan dikarenakan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menurut mereka menyenangkan seperti bermain bola, bermain *game*, bicara dengan teman-temannya sesuatu diluar konteks pembelajaran Pramuka, ada pula yang memilih untuk tidak mengikuti pelajaran dan beralasan sakit. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa siswa pada tingkat kedua (kelas XI) mengalami gejala menurunnya tingkat konsistensi dalam proses belajar, memerlukan motivasi dalam penyelesaian tugas, lebih memilih untuk mengandalkan teman dekatnya dalam menyelesaikan tugas. Fenomena tersebut diperjelas dengan penjelasan dari N & A (siswa kelas XI) bahwa mereka beberapa kali melakukan penundaan terhadap tugas yang diberikan, dengan penjelasan bahwa mereka merasa kurang memahami mata pelajaran, merasa bosan, dan kurang memiliki motivasi pada saat mata pelajaran tertentu.

Penelitian ini merupakan suatu kondisi nyata dari proses pembelajaran siswa yang sedang berada dalam proses beradaptasi dengan lingkungan barunya dan cara belajar baru di waktu tertentu. Hal ini sesuai dengan judul penelitian hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik, dimana dalam fase ini siswa berada pada fase untuk mencari hal baru yang lebih menekankan pada faktor kepuasan sosial. Siswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara lingkungan sosial dan belajar sewaktu berada dirumah, sehingga siswa memilih untuk menunda mengerjakan tugas yang diberikan

oleh bapak dan ibu guru. Maka dengan demikian siswa tersebut telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan dari perilaku menunda siswa terhadap tugas yang bersifat formal seperti mengerjakan tugas dari sekolah, membaca buku, ataupun menghafal sesuatu (J. R. Ferrari, 1995). Oleh karena itu siswa bisa dikatakan melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada saat siswa menunda mengerjakan tugas yang bersifat formal. Menunda dalam pengerjaan tugas yang bersifat formal merupakan kecenderungan siswa dalam mengundur pelaksanaan pemenuhan keperluan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan (Lay, 1986).

Sedangkan regulasi diri merupakan proses dimana seorang individu mengadaptasi pikiran, perasaan, dan tindakan secara konsisten untuk mencapai suatu tujuan (Zimmerman, 2000). Menurut Brown dalam Neal & Carey, (2005) regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam merencanakan tujuan, memberi arahan, serta mengamati perilaku yang muncul dari luar diri individu tersebut dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan sosial.

Berdasarkan fenomena perilaku prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan peneliti dalam diskripsi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x yang sedang menjalankan proses belajar baru dengan lingkungan baru.

## METODE

Metode penelitian yang dipergunakan ialah dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Sugiyono (2016), menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berfungsi untuk mengetahui suatu populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari uji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel (X) dengan variabel (Y) pada siswa kelas XI di sekolah x. Responden dalam penelitian ini berjumlah 125 siswa. Teknik analisis yang dipergunakan pada penelitian ini adalah uji *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian

ini merupakan hasil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang ada (Arikunto, 2010). Penentuan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini ditentukan berdasarkan pada pertimbangan dan kriteria yang ditentukan oleh peneliti sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. Kriteria tersebut meliputi seluruh siswa kelas XI (tingkat kedua); minimal telah mengikuti proses pembelajaran tidak kurang dari satu bulan (terhitung dari awal pembelajaran di semester awal kelas XI); subjek adalah siswa diluar peringkat sepuluh besar di tiap kelas.

Berdasarkan analisis diatas, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 125 siswa. Terbagi menjadi 35 dipergunakan untuk pretest atau *tryout* dan 90 sisanya dipergunakan untuk menjadi subjek dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan angket atau kuesioner (*online*) dengan bantuan *google document*, didistribusikan ke subjek dalam bentuk *link* dan melalui Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* dalam penelitian ini dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu adanya fenomena yang ada (Sugiyono, 2016). Skala yang dipergunakan terbagi dalam dua jenis, yaitu pernyataan *favorable* (f) dan pernyataan *unfavorable* (uf). Terdapat dua skala ukur untuk variabel Regulasi Diri dan Perilaku Prokrastinasi Akademik. Disediakan empat pilihan jawaban dalam kuesioner yang dipergunakan yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan rincian skor sebagai berikut :

Tabel 1. Skala (Skor)

Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Kuesioener atau skala pada penelitian ini dibuat berdasarkan pada teori dari setiap variabel yang diangkat. Terdapat dua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini, yang pertama merupakan skala Regulasi Diri yang diungkapkan oleh Bandura dalam Feist & Feist (2010), dimana pada skala Regulasi Diri didasarkan pada tiga komponen *self observation*,

*judgment process, self respons.* Kemudian variabel yang kedua adalah skala dari variabel Perilaku Prokrastinasi Akademik yang dikembangkan oleh Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) meliputi perilaku menunda ketika akan menyelesaikan suatu pekerjaan seperti tugas sekolah, kelambanan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara waktu perencanaan dengan waktu pengerjaan tugas, kecenderungan dalam melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Berdasarkan hasil uji coba pada skala yang telah dibuat pada 35 subjek, peneliti mendapatkan nilai validitas dan nilai reliabilitas pada masing-masing skala yang telah diujikan. Uji validitas merupakan rangkaian kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2016). Hasil dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan apa yang sebenarnya dialami oleh objek. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 26 *for windows*. Aitem pernyataan dapat dikatakan valid saat skor hasil validitas lebih dari sama dengan 0,3 (Azwar, 2014).

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan analisis aitem, yaitu dengan melakukan analisis skor setiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah dari tiap skor butir. Jika dalam uji validitas ada item yang tidak memenuhi syarat, maka item pernyataan tersebut tidak bisa dipergunakan untuk ke tahap penelitian selanjutnya. Menurut Sugiyono (2016), dalam sebuah penelitian diperlukan adanya uji validitas untuk mengetahui bahwa setiap item pernyataan bisa untuk diteliti lebih lanjut dan terbukti valid untuk dipergunakan sesuai dengan kriteria-kriteria yang ada, berikut merupakan kriteria uji validitas :

- 1) Jika  $> 0,3$ , maka aitem pernyataan dalam kuesioner tersebut dapat dikatakan *valid*
- 2) Jika  $< 0,3$ , maka aitem pernyataan dalam kuesioner tersebut dapat dikatakan *tidak valid*

Jumlah aitem pada skala regulasi diri terdiri dari 60 butir pernyataan. Berdasar pada uji validitas skala regulasi diri yang telah dilakukan terdapat 38 pernyataan valid serta 22 pernyataan tidak valid. Sementara itu jumlah aitem pada skala perilaku prokrastinasi akademik terdiri dari 50 butir, setelah dilakukan uji validitas menghasilkan 35 butir pernyataan valid dan 15 butir pernyataan tidak valid.

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *alpha cormbach* dengan bantuan SPSS versi 26 *for windows*. Menurut

Sugiyono (2016), hasil penelitian dapat dikatakan reliabel saat memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Koefisien reliabilitas memiliki rentang skor dari 0-1, sehingga instrumen bisa dikatakan reliabel saat memiliki skor yang mendekati 1. Uji reliabilitas yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Croncbach* dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*. Wibowo (2012), mengartikan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai dari *Alpha Croncbach* lebih besar dari nilai (r) tabel. Berikut kriteria pengukuran :

Tabel 2. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas

Interval	Ket.
$< 0,20$	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1	Sangat Tinggi

Skala regulasi diri dalam penelitian ini mendapatkan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar **0,936** dan dapat dikatakan sangat tinggi (reliabel). Kemudian untuk skala perilaku prokrastinasi akademik memperoleh nilai reliabilitas dengan *alpha cronbach* sebesar **0,916** dan dapat diartikan bahwa variabel ini juga memiliki nilai sangat tinggi (reliabel).

Teknik analisis data dalam suatu penelitian dipergunakan untuk memprediksikan adanya penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang telah dijelaskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis koefisien korelasi dengan menggunakan *product moment*, dimana hasil dari analisis difungsikan untuk mengetahui tingkat korelasi antara dua variabel dengan sampel lebih dari 30 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi dengan tahapan 1). Uji normalitas; 2). Uji linieritas; dan 3). Uji hipotesis. Uji normalitas difungsikan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal ataukah tidak (Ghozali, 2016). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *kolmogrov smirnov test* SPSS versi 26.0 *for windows*, dimana analisis ini memiliki syarat bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikan atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,5 ( $p > 0,05$ ) (Sugiyono, 2016).

Uji linieritas dibutuhkan oleh peneliti agar dapat melihat tingkat korelasi atau hubungan antar kedua variabel. Uji linieritas sendiri difungsikan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel X dengan variabel Y (Ghozali, 2016). Sebaran data dapat dikatakan linier apabila hasil dari uji linieritasnya

memiliki nilai signifikansi  $< 0.05$  serta dikatakan tidak linier apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  (Azwar, 2014). Uji linieritas pada penelitian ini menyatakan bahwa apabila regulasi diri tinggi perilaku prokrastinasi akademik mengalami penurunan dan begitupun sebaliknya saat regulasi diri rendah maka perilaku prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan.

Uji hipotesis merupakan prosedur yang diperlukan dalam penelitian dengan tujuan memberikan keputusan apakah menerima atau menolak hipotesis nol, dalam proses pengujian hipotesis suatu keputusan bisa benar atau salah, sehingga menimbulkan resiko-resiko yang memiliki berbagai kemungkinan (Payadnya & Jayantika, 2018). Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui suatu pendistribusian, apabila data yang didapat berdistribusi normal maka proses analisis data menggunakan *product moment correlation*, tetapi apabila data tidak berdistribusi normal maka dapat dengan menggunakan proses analisis *spearman's rho* dengan taraf nilai signifikansi ( $p$ ) adalah 0,05. Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_0$  diterima, dapat diartikan bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek yang diteliti. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang lebih mengarah pada analisis data penelitian berbentuk angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistika. Berdasar dari hasil penelitian yang dilakukan pada 90 siswa di sekolah x, peneliti mendapatkan data yang sudah diolah menggunakan bantuan *software IBM SPSS versi 26.0 for windows* berupa statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std.Dev
Regulasi Diri	90	70	102	87,50	6,286

Perilaku Prokrastinasi Akademik	90	59	99	81,88	7,734
Valid N (listwise)	90				

Berdasarkan deskripsi statistik diatas dapat diketahui bahwa nilai terendah dari variabel regulasi diri ialah 70 dan nilai tertinggi sebesar 102. Dari data tersebut didapatkan nilai *mean* atau nilai rata-rata hasil penelitian untuk variabel regulasi diri sebesar 87,50. Kemudian untuk variabel perilaku prokrastinasi akademik diketahui bahwa nilai terendah sebesar 59 dan nilai tertinggi 99. Dari data tersebut didapatkan nilai *mean* atau nilai rata-rata sebesar 81,88.

### 1. Hasil Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui suatu data yang akan diuji berdistribusi normal ataukah tidak. Data dikatakan berdistribusi normal saat dapat digunakan untuk uji statistik parametrik (Siregar, 2014). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *test of Kolmogorou-Smirnov* dengan bantuan *software SPSS versi 26 for windows*. Data bisa dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih dari  $>0,05$  dan data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya kurang dari  $<0,05$  (Sugiyono, 2013). Berikut merupakan hasil uji normalitas data terhadap kedua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini :

Tabel 4. Uji Normalitas

	Sig. (p)	Ket.
Regulasi Diri	0,160 ( $p>0,05$ )	Normal
Perilaku Prokrastinasi Akademik	0,200 ( $p>0,05$ )	Normal

Tabel diatas menggambarkan bahwa nilai signifikansi untuk skala regulasi diri sebesar 0,160 dan skala perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,200. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada kedua skala penelitian ini adalah normal, karena dalam uji normalitas didapatkan nilai signifikan lebih dari 0,05 ( $p>0,05$ ).

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel regulasi diri ( $x$ ) dan variabel perilaku prokrastinasi akademik ( $y$ ) memiliki hubungan yang linier atau garis lurus dalam penelitian kali ini. Data dikatakan linier apabila nilai signifikansinya

kurang dari 0,05, sedangkan data dikatakan tidak linier apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (Azwar, 2014). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari uji linieritas pada kedua skala dalam penelitian ini yang telah dilakukan:

**Tabel 5. Hasil Uji Linieritas**

			Nilai Sig. (p)	Ket.
Perilaku Prokrastinasi Akademik* Regulasi Diri	<i>Between Groups</i>	<i>Linierity</i>	0,005 (p<0,05)	<i>Linier</i>

Nilai signifikansi linieritas antara skala regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,005. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 (p<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan dari kedua skala bersifat linier.

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab masing-masing variabel yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu : terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila memenuhi dua asumsi, yakni : skala regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik memiliki data yang berdistribusi normal, dan juga memiliki hubungan data yang linier. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment*, dengan bantuan *software SPSS versi 26 for windows*. Berikut merupakan hasil uji hipotesis dari penelitian ini :

**Tabel 6. Uji Hipotesis**

		Regulasi Diri	Perilaku Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri	Person Correlation	1	-,263*
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	90	90
PPA	Person Correlation	-,263*	1
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	90	90

\*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).

Berdasa hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi antara skala regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,012 dan nilai tersebut berada dibawah 0,05. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat disimpulkan “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI” bisa diterima.

Koefisien korelasi (r) kedua variabel dalam penelitian ini diketahui sebesar -0,263\*. Nilai korelasi tersebut memiliki arti bahwa hubungan kedua variabel ini adalah negatif. Arah hubungan negatif yang dimaksud adalah, apabila regulasi diri menunjukkan nilai yang tinggi, maka perilaku prokrastinasi akademik akan cenderung mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya. Koefisien korelasi dari hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik sebesar -0,263\* yang berarti variabel regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik termasuk memiliki nilai koefisien korelasi yang tergolong cukup dan di interprestasikan atas dasar pedoman penentuan Tabel r untuk df = 51-100

**Tabel 7. Untuk df = 51-100**  
Tingkat Signifikansi Uji Dua Arah

Df = (N-2)	0,1	0,05	0,02	0,01	0,001
87	0,1755	0,2084	0,2463	0,2717	0,3430
88	0,1745	<b>0,2072</b>	0,2449	0,2702	0,3412
89	0,1735	0,2061	0,2435	0,2673	0,3393
90	0,1726	0,2050	0,2422	0,2659	0,3375
91	0,1716	0,2039	0,2409	0,2645	0,3358

**Pembahasan.**

Penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x. berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 125 siswa, diperoleh hasil analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*. Hasil yang didapatkan adalah nilai signifikansi korelasi antara variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,012 (p<0,05) yang memiliki arti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku

prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x” bisa diterima.

Hasil analisis koefisien korelasi yang dapat diungkap adalah koefisien korelasi antara variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini tergolong sedang dengan di ikuti adanya hubungan negatif yang memiliki arti bahwa apabila semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kemungkinan adanya perilaku prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x. Berbagai hal yang dapat menyebabkan cukup kuatnya korelasi kedua variabel berkenaan dengan berbagai faktor lainnya berdasarkan teori yang digunakan dalam variabel terikat perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Park dan Sperling (2012) dengan menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik cenderung berhubungan dengan kemampuan regulasi diri yang kurang baik pada diri individu. Selain itu LaForge (2008) juga menambahkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi dikarenakan kurang mampunya individu dalam meregulasi dirinya. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri menjadi salah satu faktor penentu dari adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh setiap individu dibuktikan dengan adanya korelasi yang cukup terhadap kedua variabel dalam penelitian yang dapat disebabkan berbagai macam faktor mulai dari internal dan eksternal dari individu. Ferrari, Johnson, & McCown (1995) menjelaskan bahwa faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu; sedangkan untuk faktor eksternal sendiri terbagi menjadi pola asuh orang tua, dan kondisi lingkungan. Kemudian pada penjabaran diatas dapat dijelaskan bahwa korelasi dalam penelitian ini tergolong **sedang**, beberapa hal yang bisa diungkapkan dalam penelitian ini merujuk data hasil penelitian dan teori yang telah dijabarkan diatas didapatkan bahwa beberapa hal yang mempengaruhi tingkat korelasi variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik meliputi: a). faktor kondisi fisik, b). faktor psikologis, c). faktor pola asuh, d). faktor kondisi lingkungan. Data hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan terkait faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Jenson & Carton, (1999); Ferrari, (2001); Millgram, (1991), dalam

penelitiannya mengungkapkan beberapa faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik yaitu : Kontrol diri; Kesadaran diri; Penilaian diri; Efikasi diri; Kecemasan; *Locus of control*; dan **Regulasi diri** yang merupakan suatu bentuk motivasi yang muncul akibat dari adanya keinginan ataupun tujuan-tujuan yang timbul dari dalam diri, kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown dalam Purnamasari, 2014). Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik akan dapat memahami apa yang menjadi kebutuhan dan tujuan untuk kebaikan dari dirinya. Sejalan dengan pernyataan diatas Zimmerman (2000), menjelaskan regulasi diri adalah suatu proses pemikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikan suatu hal secara terus-menerus untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kemudian Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu strategi yang dilakukan seorang individu dalam mewujudkan suatu tujuan, Bandura menjelaskan bahwa penerapan strategi dalam regulasi diri untuk mewujudkan tujuan hidup yang terarah dan jelas serta mampu memberikan solusi atas berbagai hambatan internal dan eksternal yang dialami oleh individu. Proses individu dalam meregulasi dirinya perlu untuk ditingkatkan agar membantu individu dalam mereduksi permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan penjabaran diatas didapatkan bahwa “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x” dengan kategori cukup atau sedang, hal ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Beumeister (dalam Masril, 2011) yang menyatakan bahwa regulasi diri didalam diri individu cenderung berpengaruh pada kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka. Selain itu individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik adalah individu yang memiliki penetapan standar dan tujuan yang akan dilakukan, memiliki perencanaan, melakukan evaluasi, dan memberi reward ataupun panishment terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Hasim F., Rahman I. K., & Hakiem H. (2019) dengan judul hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

siswa SMAN 6 Kota Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Kota Bogor. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 310 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *sampel random sampling*. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,465 yang terletak pada indeks angka 0,40-0,70 yang menyatakan interpretasi antara variabel X dan Y tergolong sedang atau cukup signifikan.

Penelitian ketiga oleh Triyono (2014) tentang prokrastinasi akademik di SMAN Sukoharjo yang menjelaskan bahwa kebiasaan menunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa terjadi dan dilakukan oleh siswa. Hal ini terjadi dikarenakan siswa memilih untuk mengerjakan apa yang menurut mereka dianggap penting, timbulnya kemalasan, tidak memahami tugas, menunggu batas akhir pengumpulan, dan cenderung memilih untuk bermain dari pada mengerjakan tugas. Hasil penelitian menunjukkan adanya permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam mengatur pembagian waktu antara mengerjakan tugas dengan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga membuat siswa melakukan penundaan terhadap tugas yang sudah diberikan. Dinamika psikologis “hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik” digambarkan dengan regulasi diri yang terbentuk dari aspek standar dan tujuan, observasi diri, reaksi diri, serta refleksi diri. Penggambaran tersebut menjadi tolok ukur dalam mengkategorikan apakah individu dapat dikatakan baik dalam menentukan arah tujuan.

Penelitian ke-empat oleh Ulum M. I. (2016) dengan judul strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Ngamprah Tahun Pelajaran 2015/2016. Metode yang dipergunakan adalah kuasi eksperimen dengan *nonequivalent (pre test dan post test) control group design*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik yang dipergunakan dalam pengumpulan data menggunakan *The Academic Procrastinasi State Inventory (APSI)* yang dikembangkan oleh Henri C. Schouwenburg. Sampel

dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa dengan pembagian 34 siswa untuk kelompok eksperimen dan 34 siswa untuk kelompok kontrol. Analisis dilakukan dengan menggunakan teknik *Mann-Whitney*. Hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa strategi *self-regulated learning* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa di kelas XI SMAN 1 Ngamprah.

Hal ini sesuai dengan penelitian kelima dari Rohmaniya (2018) yang melakukan penelitian tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. Terdapat kesamaan dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu pada variabel bebas, variabel terikat, serta dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini mengukur skala regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan menghasilkan probabilitas 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,468, menunjukkan hubungan terbalik antara dua variabel, dengan koefisien korelasi yang tergolong tinggi. Pada penelitian ini koefisien korelasi menghasilkan probabilitas 0,012 dan koefisien korelasi sebesar -0,263\*. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh karakteristik populasi, subjek, situasi dan kondisi, serta tingkatan atau taraf pendidikan. Penelitian ini mendapatkan hasil korelasi yang cukup dimana siswa kelas XI di SMA Negeri X mampu mengimbangi perilaku prokrastinasi akademik dengan meregulasi dirinya dengan baik.

Hasil uji hipotesis didapatkan bahwa siswa dengan regulasi diri yang baik akan dapat menurunkan kemungkinan adanya perilaku prokrastinasi akademik dan begitu sebaliknya siswa dengan regulasi diri yang kurang baik akan dapat meningkatkan kemungkinan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang didapatkan dari hasil uji hipotesis mengenai efektivitas regulasi diri dalam menurunkan kemungkinan adanya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri X.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x” dapat diterima dan hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan. Merujuk dari hasil uji data diatas yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 serta nilai korelasi sebesar -0,263\* yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dengan

perilaku prokrastinasi akademik yang memiliki hubungan negatif. Hubungan negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin menurun perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah x.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dari hasil penelitian yang telah diselesaikan, data pada penelitian ini menunjukkan tingkatan korelasi pada kategori sedang. Maka peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian mendatang supaya dapat memaksimalkan proses penelitian yang akan dilakukan dikemudian hari. Diharapkan untuk penelitian mendatang peneliti dapat mempersiapkan lebih awal keperluan penelitian seperti perijinan serta kelengkapan yang akan dipergunakan pada penelitian tiga minggu sampai satu bulan sebelumnya, melakukan observasi dan evaluasi secara mendalam terkait kondisi lingkungan serta jumlah sampel yang dipergunakan dalam penelitian. Mengingat kondisi lingkungan serta jumlah sampel pada suatu penelitian berpengaruh sangat signifikan terhadap nilai korelasi maupun hasil dari penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, W. (2017). *Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi di universitas medan area*. Universitas Medan Area.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Branden, N. (2001). *Kiat jitu meningkatkan harga diri*. PT. Pustaka Delapratasa.
- Chandra, & Framsisca. (2009). *Peran partisipasi kegiatan di alam masa anak, pendidikan dan jenis kelamin sebagai moderasi terhadap perilaku ramah lingkungan*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Feist, J., & Feist, J. . (2010). *Teori kepribadian* (7 ed.). Salemba Humanika.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527.
- Ferrari, J. (2001). Prokrastinasi sebagai kegagalan dalam manajemen diri: efek dari beban kognitif, kesadaran diri dan batas waktu “working best under pressure.” *European Journal of Personality*, 15(10), 391–406.
- Ferrari, J. R. (1995). Assessment of academic and everyday procrastination the use of self-report measures. In *Procrastination and Task Avoidance*. Springer Science.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.
- Gagne, B. J. (2008). *Principles of intruactional design, second edition*. Holt Rinehart and Winston.
- Ghozali. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program ibm spss*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Green, L. (1982). Minority students self-control of procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 636–644.
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa sman 6 kota bogor. *Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019)*, 1(1), 114–121.
- Heinich, R., & et al. (1999). *Intruactional media and technology for learning*. Prentice Hall.
- Jenssen, T., & Carton, J. S. (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436.
- Lay, C. H. (1986). At least my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.
- LaForge, M. C. (2008). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination, *Journal of Clemson University*, 16 (2), 418-529.
- Millgram, N. (1991). *Procrastination: Encyclopedia of human biology*. Academic Press.
- Masril. (2011). *Konseling regulasi-diri berbasis teori pilihan*. *Prosiding, Seminar dan Workshop Internasional*. Bandung: UPI.

- Neal, D., & Carey, K. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 799–811.
- Nevid, Jeffrey, S., & dkk. (2005). *Psikologi abnormal. Edisi kelima, jilid 1*. Erlangga.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. DEEPUBLISH.
- Purnamasari, E. T. (2014). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. In *Naskah Publikasi*.
- Park, S.W. and Sperling, S.A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*. 2012. Vol. 3, No. 1, 12-23.
- Pychyl, T, A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239–254.
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R, V. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).
- Rosario, P., Costa, M., Nnez, J. C., Gonzalez-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables. *Spain Journal of Psychology*, 12(1), 118–127.
- Roter, J. . (1966). Generalized expectancies for internal versus exsternal control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 609.
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara *self regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (2), UNESA.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequwncy and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Syofian, Siregar. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Salemba Empat.
- Triyono. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Naskah Publikasi. Surakarta.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (2), 153-170; e-ISSN : 2502-2903.
- Wibowo & Agung. (2012). *Aplikasi praktis SPSS dalam penelitian*. Yogyakarta: Gava Media.
- Zakiyah, Naila, & dkk. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa berasrama smp negeri 3 peterongan jombang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Zimmerman, B. . (2000). Attaining Self-Regulation. In *Handbook of self-regulation: Theory, research, and practice* (M. Boekaer, hal. 1–25). Springer.