

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Ayu Ratna Sari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. ayuratna.18006@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19. Prokrastinasi yakni suatu bentuk penundaan yang dijalankan oleh individu yang berkaitan dengan tugas akademik atau tugas formal. Penugasan akademik ini terdiri dari tugas sekolah atau pekerjaan rumah, tugas yang diberikan untuk kelompok atau kursus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 siswa, terdiri dari siswa kelas XI jurusan IPA, IPS, dan Bahasa di SMA X. Teknik sampling yang dipakai yakni Teknik sampling jenuh. Pada penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif dengan bentuk penelitian korelasi. Kuesioner sebagai Teknik pengambilan data dan memakai skala untuk dipakai instrumen, yakni skala regulasi diri dan prokrastinasi siswa berbentuk skala likert yang memiliki empat alternatif jawaban. Data yang diperoleh dikelola dengan bantuan aplikasi SPSS 26 memakai uji *product moment*. Hasil pengujian didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,040 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,180. Hasil dari pengujian hipotesis yakni terdapat hubungan yang positif mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: regulasi diri, prokrastinasi siswa, pandemi Covid-19

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and student procrastination during the Covid-19 pandemic. Procrastination is a form of procrastination carried out by individuals related to academic or formal tasks. These academic assignments consist of schoolwork or homework, assignments given to groups or courses. The subjects in this study were 130 students, consisting of class XI students majoring in science, social studies, and language at SMA X. The sampling technique used was the saturated sampling technique. This research uses quantitative research methods in the form of correlation research. The questionnaire is a data collection technique and uses a scale to be used as an instrumen, namely the self-regulation scale and student procrastination in the form of a Likert scale which has four alternative answers. The data obtained is managed with the help of the SPSS 26 application using the product moment test. The test results obtained a sig (2-tailed) value of 0.040 and a correlation coefficient of 0.180. The results of hypothesis testing are that there is a positive relationship between self-regulation and student procrastination during the Covid-19 pandemic.

Keywords : *self-regulation, student procrastination, Covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Pandemi yang sedang ramai diberitakan muncul pada awal tahun 2020 hingga saat ini disebut Covid-19. Pandemi tersebut tersebar luas hampir di seluruh dunia khususnya Indonesia. Virus Covid-19 ini dapat menyerang siapa saja tanpa melihat batasan usia Ayu dkk., (2021). Infeksi virus pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China di akhir Desember 2019. Hal ini menjadikan di beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* untuk

mencegah penyebaran Covid-19 tersebut. Indonesia pun menerapkan Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang bertujuan untuk membatasi penyebaran virus corona ini.

Kebijakan yang dikeluarkan salah satunya membuat aktivitas belajar tatap muka mengalami penundaan. Aktivitas belajar siswa pada saat pandemi ini dilakukan dengan dalam jaringan atau daring dengan menggunakan web berbasis

aplikasi misalnya *whatsapp*, *zoom* dan *google meet*. Aplikasi tersebut memudahkan aktivitas mengajar bersifat fleksibel karena bisa digunakan dalam keadaan apapun, meskipun pembelajaran daring hal ini dapat menimbulkan beberapa kendala untuk siswa dan pembimbing akademik. Hal ini sejalan dengan Handoyo dkk (2020), pada masa darurat Covid-19 ini pembelajaran dilakukan dengan dalam jaringan atau daring.

Aktivitas belajar secara daring mempunyai berbagai macam *problem* yang dirasakan oleh siswa. Menurut data sebanyak 35 persen siswa mendapati akses internet yang buruk pada saat kegiatan dalam jaringan atau daring berlangsung, begitupun sebanyak 62 persen siswa tidak memiliki kuota internet yang cukup untuk kegiatan dalam jaringan yang berlangsung Kogoya dan Jannah (2021). Hal ini menjadikan ketidaknyamanan muncul karena masalah yang dihadapi saat kegiatan daring. Hal ini juga bergantung pada sarana maupun prasarana yang digunakan pada siswa. Tidak hanya masalah internet, tetapi hasil pendataan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menjabarkan bahwa seluruh kegiatan akademik khususnya siswa yang kurang dalam mendapatkan bimbingan belajar mengenai mata pelajaran yang dipelajari.

Pada saat yang seperti ini guru di paksa untuk *melek* teknologi, karena adanya wabah virus yang menular dan dengan begitu guru dituntut untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran secara daring. Beda lagi berdasar aturan pemerintah jika di wilayah tersebut sudah mempunyai daerah dengan zona hijau kegiatan belajar secara daring dikolaborasikan dengan belajar secara *hybrid learning*. *Hybrid learning* yakni suatu bentuk kegiatan yang dilakukan dengan menggabungkan dua unsur kegiatan belajar dimana belajar tetap daring dan sebagian melalui tatap muka langsung di sekolah dengan berbagai aturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Hal ini menjadikan tantangan oleh guru untuk mempersiapkan diri dengan optimal dan meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilakukan dengan dua bentuk.

Kegiatan kombinasi tatap muka dengan model *hybrid* ini bisa dipakai untuk alternatif guru dalam upaya memajukan kegiatan belajar. Hal ini berbanding pada kegiatan tatap muka secara konvensional sebelum pandemi, dimana pembelajaran tatap muka dilakukan secara langsung tanpa melalui bantuan aplikasi dan dapat terpantau secara detail kegiatan yang dilakukan oleh siswa dan siswi. Penelitian yang dilakukan Ahmadillah (2021), membuktikan belajar dengan model *hybrid* lebih efektif dan mempunyai banyak keunggulan. Keunggulan positif yang pertama dimana kegiatan belajar bisa dipantau secara langsung oleh pembimbing, kedua pembimbing bisa memberikan *quiz* sebelum belajar dimulai, ketiga pembimbing bisa meminta siswa-siswi untuk membaca materi yang akan diajarkan sebelum kegiatan belajar dilaksanakan. Selain keunggulan

positif, juga terdapat keunggulan negatif yakni pertama guru diharuskan lebih terampil, kedua siswa-siswi harus lebih menyiapkan diri untuk belajar dalam kondisi apapun, dan ketiga pembimbing akademik perlu membuat referensi yang relevan untuk pembelajaran tatap muka.

Aktivitas dalam jaringan atau daring memiliki keterbatasan dimana tidak adanya keikutsertaan secara langsung dari guru menyebabkan siswa menjadi kurangnya dorongan akan semangat, timbulnya rasa malas, jenuh dengan keadaan serta bosan yang berujung menjadikan siswa memunculkan hal lain yang dirasa itu sesuai dengan keinginannya. Siswa diharapkan bisa mengatur dirinya sendiri untuk melawan akan rasa malas serta tantangan tersendiri bagi individu jika mendapati tugas dimana individu mampu mengerjakan tugas dengan tepat sesuai aturan deadline tanpa adanya penundaan. Individu yang melakukan penundaan cenderung menyepelkan tugas yang telah diberikan serta tidak ada keinginan untuk mengerjakan tugasnya. Sikap menunda ini sudah biasa dijalankan beberapa individu untuk menghabiskan waktu dengan teman sebayanya atau menekuni kegiatan yang dianggapnya lebih menarik Suaibah (2021).

Perilaku menunda pada saat mengerjakan tugas ini disebut prokrastinasi akademik. Widyarningsih dan Savira (2021), menjelaskan prokrastinasi merupakan bentuk penundaan irasional dan cenderung untuk tidak melaksanakan dan menuntaskan tugas. Kondisi saat ini, tidak sedikit terlihat bawasannya prokrastinasi sedang berlangsung pada kalangan siswa dan siswi. Individu cenderung sering tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan aktivitas yang bersifat non-akademik dan berujung pada prokrastinasi. *Procrastinator* menyadari bahwa dirinya memiliki tugas yang penting, tetapi individu tersebut dengan sengaja melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas secara terus-menerus sehingga hal ini menjadikan perasaan ketidaknyamanan dalam diri dan memunculkan rasa cemas karena tugas tidak dapat terselesaikan Suaibah (2021).

Penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi jika penundaan itu dilakukan dengan berulang-ulang dan dengan sengaja. Individu melakukan prokrastinasi jika mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu hingga batas waktu yang sudah ditentukan, gagal menyelesaikan tugasnya, dan mengalami keterlambatan. Hal ini prokrastinasi dapat dikatakan tidak efisien dalam pengelolaan waktu dan lebih cenderung untuk tidak segera memulai dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Menunda atau Prokrastinasi memiliki arti dari gabungan dua bahasa yakni latin *pro* atau maju dan *crastinus* yakni keputusan untuk hari esok Agustina (2019). Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi terjadi dimana perilaku menunda yang dilakukan oleh individu mengenai tugas formal atau non formal. Penelitian Ghufron dan Risnawita (2017), berpendapat prokrastinasi yakni bentuk sikap perilaku yang menyangkut unsur menunda dan terdapat keterlambatan dalam

menghasilkan atau menyelesaikan tugas serta didukung dengan keadaan emosi yang tidak stabil.

Suaibah (2021) menyebutkan beberapa dampak negatif pada prokrastinasi untuk siswa. Pertama yakni, banyak tugas yang tidak tuntas atau tugas dapat tuntas tetapi hasilnya tidak maksimal karena pengerjaannya dengan terburu-buru dan dengan waktu yang terbatas. Kedua yakni, menimbulkan perasaan cemas yang menjadikan depresi karena ketidaktuntasan dalam menyelesaikan tugas atau pada saat ujian. Ketiga yakni, kurang telitinya dalam pengerjaan tugas karena terbatasnya waktu yang sudah diberikan sebelumnya. Keempat yakni, sulit fokus karena diikuti dengan rasa cemas takut jika tugasnya tidak tertuntaskan, dan menjadikan motivasi dalam belajarnya menjadi rendah.

Menurut Ferrari dkk., (1995), faktor yang mempengaruhi perilaku menunda yakni menghindari tugas, membuang waktu dan menyalahkan orang lain. Beberapa aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk (1995), terlambat untuk mengerjakan suatu tugas yang telah diberikan sebelumnya, mengalami perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan, lebih memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menarik. Keempat kurang bisa mengatur waktu.

Bentuk prokrastinasi siswa sering muncul karena terdapat beberapa aspek pembentuknya, yakni aspek psikologis dimana siswa dapat mengerjakan tugas yang diberikan jika sudah dekat dengan batas akhir pengumpulan tugas yang telah diberikan. Pada tahap ini individu akan lebih tertantang saat mengerjakan atau belajar pada beberapa jam sebelum ujian. Selain itu, terdapat masalah dengan pembimbing akademiknya dimana siswa kurang suka dengan penjelasan yang telah di sampaikan atau kurang suka dengan mata pelajaran yang sedang berlangsung maka timbul prokrastinasi. Aspek selanjutnya yakni mengenai usia siswa dimana pada tahap ini siswa sedang mencari jati dirinya sehingga enggan meninggalkan tanggung jawab yang dimilikinya daripada harus mengerjakan tugasnya. *Stress* juga pemicu siswa melakukan prokrastinasi. Kemudian kurangnya dalam mengatur waktu karena tidak terpilihnya kegiatan yang lebih prioritas.

Menurut Kogoya dan Jannah (2021), terdapat beberapa penyebab negatif saat melakukan suatu penundaan dimana banyaknya waktu yang terbuang dan tugas menjadi tidak tuntas. Siswa dalam hal ini juga menerapkan sistem kebut semalam atau dikenal dengan SKS yang mempunyai makna pengerjaan tugas dilakukan dengan cepat dengan kurun waktu yang terbatas. Kegiatan sistem kebut semalam atau SKS ini menjadikan dampak negatif terhadap tugas yang telah dikerjakan dimana hasil yang didapatkan cenderung kurang maksimal jika dibandingkan dengan belajar terlebih dulu. Berdasarkan pemaparan tersebut bentuk prokrastinasi yang terjadi pada siswa-siswi ini

memiliki salah satu faktor penyebab dimana kegagalan dalam meregulasi diri pada diri individu itu sendiri. Individu yang mempunyai kegagalan untuk meregulasi dirinya dengan mudah untuk melakukan kegiatan penundaan.

Regulasi diri adalah dimana suatu kemauan dalam diri individu untuk meraih suatu pencapaian yang ia inginkan melalui beberapa tahapan. Pernyataan tersebut dapat diperkuat dengan penjelasan dari teori belajar sosial Bandura yakni individu dapat mengendalikan dirinya sendiri kemudian mempunyai dukungan kognitif serta mengatur keadaan lingkungan dan sanggup mengambil konsekuensi atas perilaku yang telah diciptakan sendiri Feist dan Feist (2010). Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri yakni suatu bentuk yang mengarah pada kegiatan individu secara sistematis dimana pikiran, perasaan dan tindakan terfokus pada pencapaian satu tujuan.

Menurut Bandura, menjelaskan beberapa faktor regulasi diri yakni pertama mengadili tingkah laku atau kerap disebut proses penilaian dimana individu diharap dapat mengontrol dirinya sendiri. Kedua reaksi diri secara afektif, dimana individu berperilaku positif dan negatif bergantung pada bagaimana stimulus yang muncul. Ketiga observasi diri, dimana individu dapat memonitor dirinya untuk mengetahui performasi yang dimiliki Feist dan Feist (2010). Setelah itu aspek dalam regulasi diri menurut Bandura dibuku Feist dan Feist (2010) menyebutkan yakni, evaluasi diri, standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri, dan konsekuensi yang telah ditetapkan. Hal tersebut memiliki tujuan untuk pencapaian sasaran yang dapat mengatur waktu serta pengendalian diri untuk aktivitas yang dilakukan untuk pembelajaran. Jika siswa tidak dapat memanfaatkan waktunya dengan baik dan selalu mengulur waktunya hal ini dapat berdampak pada tugasnya dimana ketidaktuntasan dalam menyelesaikannya.

Berdasar pada studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan bantuan penyebaran angket atau kuesioner dan wawancara pada siswa-siswi kelas XI yang berjumlah tiga orang di SMA X , diperoleh dengan hasil dari beberapa siswa-siswi bahwa mereka kerap melakukan penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, melakukan kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dengan kegiatan lain yang sedang dilakukan, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan. Tetapi, beberapa siswa-siswi juga mempunyai potensi untuk meregulasi dirinya dengan adanya perencanaan untuk mencapai tujuannya, upaya yang dilakukan individu dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta dapat bertanggung jawab atas dirinya dan kewajibannya

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Aditiantoro dan Wulanyani (2019), prokrastinasi terjadi karena gagalnya meregulasi dirinya dimana mahasiswa diharapkan dapat mengontrol kesadaran dan berusaha untuk menghindari

perilaku penundaan supaya dapat meningkatkan bentuk regulasi dalam dirinya dengan mengulas kembali tujuan yang sudah diinginkan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Suaibah (2021), hubungan variable regulasi diri dan prokrastinasi saling berkaitan, dimana individu yang melakukan sebuah penundaan dampaknya masih kurang untuk melaksanakan regulasi diri dalam belajar sesuatu yang dianggap baik.

Hasil observasi yang dilakukan oleh Trio vano dan Khoirunnisa (2021), menunjukkan terdapat suatu hubungan positif dimana jika variabel regulasi diri semakin tinggi dalam diri individu maka semakin sempit individu itu melakukan prokrastinasi. Kemudian penelitian yang dilaksanakan Lubis (2018), menjelaskan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi dimana semakin tinggi tingkat regulasi dan disiplin siswa maka semakin berkurang prokrastinasi. Menurut Bunyamin (2021) dalam penelitiannya, regulasi diri pada individu menunjukkan rerata mempunyai nilai cenderung tinggi dan pada prokrastinasi cenderung rendah dimana tingkat regulasi pada diri individu sangat diperlukan untuk pengurangan bentuk penundaan dalam diri.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa regulasi diri pada individu dapat memberikan pengaruh pada prokrastinasi. Individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat mengelola dirinya agar terhindar dari perilaku penundaan. Regulasi diri yang tinggi dapat menjadikan individu mampu secara mandiri melakukan kontrol diri pada motivasi, pikiran dan perilakunya sendiri untuk mengelola dan mengarahkan dirinya dalam belajar. Berdasarkan perilaku penundaan yang dilakukan siswa yang telah dijelaskan dalam deskripsi, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa pada masa pandemi Covid-19 di sekolah menengah atas.

METODE

Penelitian yang diaplikasikan kali ini memakai metode pada pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang menggunakan unsur angka, mulai dari pengumpulan data kemudian mentafsirkan data yang sudah di peroleh dan penjelasan hasil Arikunto (2006). Selain itu, bentuk penelitian yang dipakai yakni memakai penelitian korelasional. Menurut Heryana dan Unggul (2020), penelitian korelasi memiliki fungsi utama yakni untuk mendeskripsikan hubungan antara kedua variabel yang ada, dan dapat menentukan hubungan antara independent dan dependen.

Populasi pada penelitian ini yakni siswa kelas XI dengan jurusan IPA, IPS, dan Bahasa berjumlah 160 siswa-siswi dimana jumlah laki-laki 60 siswa dan perempuan 100 siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yakni semua yang mengisi *google form* dalam penelitian dijadikan sebagai subjek penelitian

Arikunto (2012). Subjek yang ditentukan memiliki kriteria yang ditentukan oleh peneliti yakni seluruh siswa kelas XI minimal sudah menjalankan atau mengikuti kelas daring di semester awal kelas XI.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara daring berbentuk *google form*. Pembagian link pada *google form* dilakukan oleh konselor Bimbingan dan konseling sekolah. Sebelum instrumen dibagikan akan dilakukan *tryout* untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan sudah valid dan reliabel. Instrumen ini diujikan kepada 30 siswa – siswi kelas XI dengan jurusan IPA, IPS, dan Bahasa. Instrumen yang digunakan mempunyai empat alternatif pilihan jawaban yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dan diolah memakai skala likert. Untuk mengetahui ciri lebih detail perlu adanya hasil analitik lebih lanjut, dan setelah itu diadakan uji validitas dan uji reliabilitas.

Instrumen untuk skala regulasi diri ini dirangkai terdiri dari faktor berdasar pada teori belajar sosial Bandura. Meliputi faktor standar tujuan yang sudah ditetapkan, memonitor diri, evaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan. Pengujian validitas memakai uji *Product Moment* dengan perbandingan antara r hitung dan r tabel, dengan aitem berjumlah 32 butir soal. Berdasar hasil uji coba menggunakan aplikasi SPSS 26.0, mendapati hasil lima aitem tidak valid dan dua puluh tujuh aitem valid. Sedangkan uji reliabel ini memakai *Alpha Cronbach*. Berdasar hasil uji coba menggunakan aplikasi SPSS 26.0, instrumen regulasi diri mendapati hasil uji reliabilitas sebesar 0.897 dimana hasil lebih besar dan bisa dikatakan sangat tinggi (reliabel).

Instrumen selanjutnya yang digunakan pada penelitian ini yakni prokrastinasi yang dirangkai berdasar aspek dari teori Ferrari. Meliputi aspek membuang waktu, menghindari tugas, dan menyalakan orang lain. Pengujian validitas memakai uji *Product Moment* dengan perbandingan antara r hitung dan r tabel, dengan aitem berjumlah 35 butir soal. Berdasar hasil uji coba menggunakan aplikasi SPSS 26.0, mendapati hasil tujuh aitem tidak valid dan dua puluh delapan aitem valid. Sedangkan uji reliabel ini memakai *Alpha Cronbach*. Berdasar hasil uji coba menggunakan aplikasi SPSS 26.0, instrumen prokrastinasi mendapati hasil uji reliabilitas sebesar 0.900 dimana hasil lebih besar dan bisa dikatakan sangat tinggi (reliabel).

Syarat pemenuhan untuk uji validitas jika nilai pada r tabel $N = \frac{1}{\sqrt{N}}$ jumlah subjek, sehingga diperoleh nilai r tabel > 0.361 , artinya aitem soal didalam kuesioner dikatakan valid jika lebih besar dari nilai r tabel. Jika < 0.361 , maka aitem soal didalam kuesioner dikatakan tidak valid. Pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas diambil berdasar pada alpha Cronbach. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai pada alpha Cronbach $> 0,6$. Menurut Arikunto (2012), kategori pada nilai alpha Cronbach yakni :

Tabel 1. Kategorisasi Interpretasi

Kategori	Nilai Alpha Cronbach
Sangat Tinggi	$0,8 < r < 1,0$
Tinggi	$0,6 < r < 0,8$
Cukup	$0,4 < r < 0,6$
Rendah	$0,2 < r < 0,4$
Sangat Rendah	$0,0 < r < 0,2$

Adapun hasil pengujian reliabilitas bisa dilihat sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji reliabilitas

Instrumen	Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
Regulasi Diri	0,897	Reliabel
Prokrastinasi Akademik	0,900	Reliabel

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian yakni uji korelasi dengan analisis *product moment* dimana dipakai untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan, seberapa besar hubungan atau korelasi dan arah hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi siswa. Pengujian korelasi *product moment* menggunakan dua uji asumsi, yakni uji normalitas dan uji linieritas data.

Pengujian asumsi dilakukan dengan uji normalitas terlebih dahulu, uji normalitas dipakai untuk mengetahui bahwa data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Dapat disebut berdistribusi normal jika data memenuhi untuk pengujian statistik parametrik. Pengujian normalitas untuk penelitian ini memakai metode *Kolmogorov-Sminrnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0 *for windows*. Data dapat disebut berdistribusi normal jika nilai signifikasinya lebih dari $>0,05$ dan dapat disebut tidak berdistribusi normal jika pada nilai signifikasinya kurang dari $<0,05$. Berikut hasil uji normalitas dari kedua skala yang telah dilakukan :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Instrumen	Sig.(p)	Keterangan
Regulasi Diri	0,079	Normal
Prokrastinasi Akademik	0,200	Normal

Kemudian pada penelitian ini dilakukan uji linieritas dimana untuk mengetahui antara variabel regulasi diri (x) dan variabel prokrastinasi akademik (y) mempunyai hubungan yang linier atau tidak dalam penelitian ini. kriteria dalam uji linier yakni bisa disebut linier jika nilai signifikasinya lebih dari $>0,05$, sedangkan jika data disebut tidak linier mempunyai nilai signifikannya kurang dari $<0,05$ Azwar (2014). Uji

linieritas dalam penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS 26.0. Adapun hasil pengujian linieritas bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Instrumen		Sig.(p)	Keterangan
Regulasi Diri*Prokrastinasi Akademik	<i>Between Groups</i>	0.071 ($p>0.05$)	<i>Linier</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar penelitian yang sudah dilakukan di lapangan. Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang dapat di detailkan pada pemaparan berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Regulasi Diri	130	61	90	73,42	5.919
Prokrastinasi Akademik	130	73	100	85,35	5,970

Berdasar dari statistik deskriptif diatas bisa diketahui nilai tertinggi dari variabel regulasi diri yakni 90 dan nilai terendah yakni 61. Data diatas didapatkan bahwa nilai mean dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk variabel regulasi diri yakni 73,42. Nilai tertinggi dari variabel prokrastinasi akademik yakni 100 dan nilai terendah yakni 73. Data diatas didapatkan bahwa nilai mean dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk variabel prokrastinasi yakni 85,35.

Pengujian selanjutnya yakni uji hipotesis, uji dalam penelitian ini dilakukan untuk menjawab pada setiap variabel yang terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa. Pengujian hipotesis dapat dilakukan jika sudah terpenuhi kedua asumsi yakni regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa mempunyai data yang berdistribusi normal serta mempunyai hubungan yang disebut linier. Pada pengujian hipotesis ini menggunakan uji *product moment* sebagai bentuk analisis statistik dibantu dengan aplikasi SPSS 26.0. Pengujian hipotesis ini mempunyai kategori yakni sebagai berikut :

Tabel 6. Kategori Koefesien Korelasi

Kategori	Nilai Alpha Cronbach
Sangat Kuat	0,80 - 1,00
Kuat	0,60 - 0,799
Cukup	0,40 - 0,599
Lemah	0,20 - 0,399
Sangat Lemah	0,00 - 0,199

Adapun hasil pengujian hipotesis bisa dilihat sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		Regulasi Diri	Prokrastinasi
Regulasi Diri	Person Correlation	1	0,180
	Sig. (2-tailed)		0,040
	N	130	130
Prokrastinasi	Person Correlation	0,180	1
	Sig. (2-tailed)	0,040	
	N	130	130

Pengambilan keputusan pada pengujian *pearson product moment* yang telah digunakan yakni membandingkan nilai sig. (2-tailed) dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini jika nilai sig. (2-tailed) $< \alpha = 0,05$, maka bisa dikatakan mempunyai korelasi atau berhubungan antar variabel yang telah diujikan. Berdasar hasil pada pengujian hipotesis yang sudah dilakukan bahwa nilai signifikan pada variabel regulasi diri dan variabel prokrastinasi yakni 0,040 dan nilai dari hasil yang telah diujikan berada dibawah 0,05. Pada nilai signifikan menunjukkan jika kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini menjadikan pengujian hipotesis pada penelitian ini bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19.

Pada derajat keeratannya bisa dilihat dari *pearson correlation*. Pada tabel diatas, nilai *pearson correlationnya* yakni 0,180. Jika disesuaikan pada tabel kategori koefisien korelasi, maka keeratan pada kedua variabel dalam kategori sangat lemah dimana masuk dalam interval 0,00 – 0,199. Penentuan pada arah hubungan kedua variabel bisa dilihat dari nilai *pearson correlation*. Nilai *pearson correlation* pada tabel pengujian hipotesis bernilai positif, maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang positif mengenai variabel regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19. Artinya jika semakin tinggi bentuk regulasi dalam diri individu hal ini menjadikan semakin tinggi pada tingkat prokrastinasi siswa dan jika tingkat regulasi dalam diri individu rendah tidak menuntut kemungkinan bahwa bentuk prokrastinasi cenderung rendah.

Presentase yang dihasilkan dari korelasi didapatkan dari nilai R square. R square menunjukkan besarnya kontribusi yang dilakukan dalam penelitian dengan variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi kelas XI di SMA X. Adapun hasil pengujian R square bisa dilihat sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Uji R Square

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Regulasi Diri*	0,180	0,033	0,025
Prokrastinasi			5.895

Berdasar dari pengujian R square didapatkan nilai sebesar 0,033 hal ini menunjukkan besarnya kontribusi variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi sebesar 3,3 %, sedangkan kontribusi dari faktor lainnya sebesar 96,7 %.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan dengan judul hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19. Tujuan dari adanya penelitian ini yakni untuk mengetahui serta menganalisis ada tidaknya hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19.

Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 130 siswa-siswi, didapatkan hasil analisis menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0. Hasil yang sudah diperoleh yakni nilai signifikan korelasi variabel regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar 0,040 dengan ($p < 0,05$) yang mempunyai artian bahwa kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini menjadikan pengujian hipotesis pada penelitian ini bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilaksanakan bahwa nilai *pearson correlationnya* yakni 0,180. Jika disesuaikan pada tabel kategori koefisien korelasi, maka keeratan pada kedua variabel dalam kategori sangat lemah dimana masuk dalam interval 0,00 – 0,199. Menurut dari analisis korelasi bahwa nilai yang terdapat pada *pearson correlation* pada tabel pengujian hipotesis bernilai positif, maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang positif mengenai variabel regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap prokrastinasi siswa di SMA X. Artinya jika semakin tinggi bentuk regulasi dalam diri individu hal ini menjadikan semakin tinggi pada bentuk prokrastinasi siswa dan jika tingkat regulasi dalam diri individu rendah tidak menuntut kemungkinan bahwa bentuk prokrastinasi cenderung rendah.

Hasil data dari penelitian yang telah dilakukan bahwa bentuk prokrastinasi siswa dimulai pada saat individu melakukan bentuk penundaan dengan tugas yang telah individu

terima dari guru. Hal ini sesuai dengan pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh Nafeesa (2018), individu yang melakukan bentuk prokrastinasi cenderung dimulai dari bentuk kemalasan dan keterlambatan tidak peduli itu orang tua atau muda dan individu yang pengangguran bisa menjadikan *procrastinator*, dimana bentuk prokrastinasi tidak membedakan mengenai ras, umur, jenis kelamin, dan suku bangsa. Hal ini bisa menjadikan prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai segi karena terlibatnya berbagai unsur problem yang kompleks antara satu dengan lainnya.

Penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi jika penundaan itu dilakukan dengan berulang-ulang dan dengan sengaja. Individu melakukan prokrastinasi jika mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu hingga batas waktu yang sudah ditentukan, gagal menyelesaikan tugasnya, dan mengalami keterlambatan. Prokrastinasi dapat dikatakan tidak efisien dalam pengelolaan waktu dan lebih cenderung untuk tidak segera memulai dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Berdasar penelitian yang sudah dilakukan di lapangan menunjukkan siswa lebih memilih melakukan hal lain yang lebih menarik daripada harus menyelesaikan tanggung jawab akademik yang dimilikinya. Kemudian dari data yang sudah didapatkan selama penelitian terdapat banyak siswa yang melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas dan belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ghufroon dan Risnawita (2017), berpendapat prokrastinasi yakni bentuk sikap perilaku yang menyangkut unsur menunda dan terdapat keterlambatan dalam menghasilkan atau menyelesaikan tugas serta didukung dengan keadaan emosi yang tidak stabil.

Menurut data di lapangan, pada saat yang bersamaan siswa melakukan bentuk prokrastinasi dengan beberapa bentuk dukungan lain yang bisa menjadikan dirinya terpengaruh, dimana penyebabnya bisa menjadikan beberapa dampak yang kurang baik pada dirinya sendiri. Suaibah (2021) menyebutkan beberapa dampak negatif pada prokrastinasi untuk siswa. Pertama, banyak tugas yang tidak tuntas atau tugas dapat tuntas tetapi hasilnya tidak maksimal karena pengerjaannya dengan terburu-buru dan dengan waktu yang terbatas. Kedua, menimbulkan perasaan cemas yang menjadikan depresi karena ketidaktuntasan dalam menyelesaikan tugas atau pada saat ujian. Ketiga, kurang telitinya dalam pengerjaan tugas karena terbatasnya waktu yang sudah diberikan sebelumnya. Keempat, sulit fokus karena diikuti dengan rasa cemas takut jika tugasnya tidak tertuntaskan, dan menjadikan motivasi dalam belajarnya menjadi rendah.

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa bentuk prokrastinasi siswa sering muncul karena terdapat beberapa aspek pembentuknya, yakni aspek psikologis dimana siswa dapat mengerjakan tugas yang diberikan jika sudah dekat dengan batas akhir pengumpulan tugas yang telah diberikan.

Pada tahap ini individu akan lebih tertantang saat mengerjakan atau belajar pada beberapa jam sebelum ujian. Selain itu, terdapat masalah dengan guru akademiknya dimana siswa kurang suka dengan penjelasan yang telah di sampaikan atau kurang suka dengan mata pelajaran yang sedang berlangsung maka timbul prokrastinasi. Aspek selanjutnya yakni mengenai usia siswa dimana pada tahap ini siswa sedang mencari jati dirinya sehingga enggan meninggalkan tanggung jawab yang dimilikinya daripada harus mengerjakan tugasnya. Stress juga pemicu siswa melakukan prokrastinasi. Kemudian kurangnya dalam menjaga waktu karena tidak terpilihnya waktu yang lebih prioritas.

Menurut Kogoya dan Jannah (2021), terdapat beberapa penyebab negatif saat melakukan suatu penundaan dimana banyaknya waktu yang terbuang dan tugas menjadi tidak tuntas. Data yang telah diperoleh dari lingkungan sekolah berdasar penelitian yang sudah dilakukan bahwa siswa kerap menerapkan sistem kebut semalam atau dikenal dengan SKS yang mempunyai makna pengerjaan tugas dilakukan dengan cepat dengan kurun waktu yang terbatas. Kegiatan sistem kebut semalam atau SKS ini menjadikan dampak negatif terhadap tugas yang telah dikerjakan dimana hasil yang didapatkan cenderung kurang maksimal jika dibandingkan dengan belajar terlebih dulu.

Menurut penjabaran diatas, penelitian yang sudah dilaksanakan bahwa individu yang melakukan bentuk prokrastinasi bisa merasakan tertekan jika harus menyelesaikan banyak tugas sekolah secara bersamaan karena terbatas batas akhir pengumpulan. Hal ini bisa memunculkan rasa stress dan kecemasan pada individu. Mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa dapat memberikan hasil yang tidak maksimal, hal ini menjadikan nilai yang di dapatkan tidak sesuai dengan harapan. Hal tersebut perlu diperbaiki individu untuk menghindari bentuk prokrastinasi. Berdasarkan pemaparan tersebut bentuk prokrastinasi yang terjadi pada siswa-siswi ini memiliki salah satu faktor penyebab dimana kegagalan dalam meregulasi diri pada diri individu itu sendiri. Individu yang mempunyai kegagalan untuk meregulasi dirinya dengan mudah untuk melakukan kegiatan penundaan.

Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri yakni suatu bentuk yang mengarah pada kegiatan individu secara sistematis dimana pikiran, perasaan dan tindakan terfokus pada pencapaian satu tujuan. Menurut Bandura, menjelaskan beberapa faktor regulasi diri yakni pertama mengadili tingkah laku atau kerap disebut proses penilaian dimana individu diharap dapat mengontrol dirinya sendiri. Kedua reaksi diri secara afektif, dimana individu berperilaku positif dan negatif bergantung pada bagaimana stimulus yang muncul. Ketiga observasi diri, dimana individu dapat memonitor dirinya untuk mengetahui performansi yang dimiliki. Individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat mengelola dirinya agar terhindar dari perilaku penundaan Feist dan Feist, (2010). Regulasi diri pada penelitian yang telah di lakukan yakni individu yang mampu

secara mandiri melakukan kontrol diri pada motivasi, pikiran dan perilakunya sendiri untuk mengelola dan mengarahkan dirinya dalam belajar.

Hal ini sama dengan hasil penelitian terdahulu, dengan judul pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas udayana oleh Aditiantoro dan Wulanyani (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh PIU dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas udayana. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 110 mahasiswa. Mendapati hasil berdasar penelitian yang sudah dilaksanakan, bahwa *problematic internet use* dan regulasi dalam diri secara bersamaan berpengaruh terhadap bentuk prokrastinasi pada mahasiswa psikologi fakultas unud. Sebesar 32% pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi, sedangkan 68% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Berdasar hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, penelitian yang sudah dilakukan di lapangan dengan judul hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19 ini mendapati hasil yang sama, dimana variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi memiliki hubungan dan dari pengujian R square pada penelitian yang sudah dilakukan didapatkan nilai sebesar 0,033 hal ini menunjukkan besarnya kontribusi variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi sebesar 3,3 %, sedangkan kontribusi dari faktor lainnya sebesar 96,7 %.

Penelitian yang berjudul hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa oleh Lubis (2018) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 61 siswa. Mendapati hasil berdasar penelitian yang sudah dilaksanakan, bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated* dengan prokrastinasi. Jika semakin tinggi *sel regulated* maka bentuk prokrastinasi siswa akan rendah. Sebaliknya, jika *self regulated* rendah maka bentuk prokrastinasi siswa akan tinggi. Hubungan antara *self regulated* dengan prokrastinasi siswa sebesar 23%, sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Mendapati hasil yang kedua, bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara disiplin siswa dengan prokrastinasi. Hal ini menjadikan siswa jika tingkat prokrastinasinya tinggi dan tingkat disiplinnya rendah. Sebaliknya, jika tingkat prokrastinasinya rendah dan tingkat disiplinnya tinggi. Hubungan antara *self regulated* dengan prokrastinasi siswa sebesar 11,70%, sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Kemudian mendapati hasil ketiga bahwa hubungan antara *self regulated* dan disiplin siswa dengan prokrastinasi siswa sebesar 14,7%, sisanya

dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Berdasar temuan diatas didapati hasil yang berbeda dengan temuan yang dilakukan oleh peneliti yakni mengenai hubungan yang negatif. Hasil temuan yang sudah dilakukan peneliti didapati peneliti mengenai hubungan yang positif melalui pengujian hipotesis dengan hasil 0,180. Artinya jika semakin tinggi bentuk regulasi dalam diri individu hal ini menjadikan semakin tinggi pada tingkat prokrastinasi siswa dan jika tingkat regulasi dalam diri individu rendah tidak menuntun kemungkinan bahwa bentuk prokrastinasi cenderung rendah.

Menurut penelitian yang berjudul hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa sekolah menengah pertama 5 Mutiara oleh Bunyamin (2021) yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa dan menguji hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 60 siswa. Mendapati hasil berdasar penelitian yang sudah dilaksanakan, bahwa rata-rata *self regulated* yang dihasilkan siswa mempunyai kategori yang tinggi. Kemudian, tingkat rata-rata bentuk prokrastinasi siswa mempunyai kategori sedang. Setelah itu, hubungan *self regulated* dengan bentuk prokrastinasi secara signifikan sebesar 64,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Hal ini menjadikan pengurangan bahwa bentuk prokrastinasi siswa sangat diperlukan dengan *self regulated learning* atau pengaturan dalam diri untuk belajar dengan baik dan benar.

Penelitian yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi oleh Suaibah (2021) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 125 mahasiswa. Mendapati hasil berdasar penelitian yang sudah dilaksanakan, bahwa mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin tinggi prokrastinasi maka semakin rendah regulasi dalam belajar mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI oleh Triovano dan Khoirunnisa (2021) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di sekolah x. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 125 siswa. Mendapati hasil berdasar penelitian yang sudah dilaksanakan, bahwa mempunyai hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa kelas xi di sekolah x. berdasarkan data

yang telah di ujikan menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,012 dan nilai korelasi -0,263, artinya semakin tinggi tingkat regulasi dalam diri maka prokrastinasi yang dihasilkan semakin menurun pada siswa kelas xi di sekolah x.

Berdasar hasil penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan membuktikan bahwa regulasi dalam diri dengan prokrastinasi siswa dapat saling berkaitan dan berhubungan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk prokrastinasi yang dilakukan siswa dimana individu tersebut kurang mampu dalam meregulasi dalam dirinya dalam hal belajar, membagi waktu sehingga dengan mudah melakukan bentuk penundaan pada tugas akademiknya. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang baik maka akan terhindar dari penundaan dimana individu tersebut dapat merencanakan proses belajarnya dan dapat terhindar dari suatu penundaan.

Hasil pada pengujian hipotesis didapatkan nilai sebesar 0,040 dan bernilai positif. Artinya, hubungan regulasi diri dengan variabel prokrastinasi relatif berhubungan dan bernilai positif dimana jika semakin tinggi bentuk regulasi dalam diri individu hal ini menjadikan semakin tinggi pada tingkat prokrastinasi siswa dan jika tingkat regulasi dalam diri individu rendah tidak menuntut kemungkinan bahwa bentuk prokrastinasi cenderung rendah. Berdasar dari pengujian R square didapatkan nilai sebesar 0,033 hal ini menunjukkan besarnya kontribusi variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi sebesar 3,3%, sedangkan kontribusi dari faktor lainnya sebesar 96,7%.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengujian hipotesis menyatakan terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19 selama pembelajaran daring. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa data berdistribusi normal dan kedua variabel mempunyai hubungan yang linier. Pengujian hipotesis menggunakan uji product moment dan mendapati hasil nilai sig. (2-tailed) yakni sebesar $0,040 < 0,05$ dimana bisa dikatakan variabel regulasi diri dan prokrastinasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kategori keeratan hubungan yang positif.

Berdasar hasil analisis korelasi yang telah dilaksanakan bahwa korelasi dengan variabel regulasi diri dengan prokrastinasi pada penelitian dapat dikatakan sangat lemah, dimana jika semakin tinggi bentuk regulasi dalam diri individu hal ini menjadikan semakin tingginya bentuk prokrastinasi siswa dan sebaliknya.

Saran

Penelitian yang telah dilaksanakan hanya tertuju pada regulasi diri dan prokrastinasi siswa. Jika pada

penelitian selanjutnya menginginkan meneliti dengan topik yang sama, diharapkan bisa lebih detail dan menguji berbagai faktor yang lain yang bisa berkontribusi terhadap regulasi diri dengan prokrastinasi siswa. Kemudian subjek pada penelitian ini terbatas pada siswa – siswi SMA kelas XI. Dengan adanya ini diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperluas wawasan serta ilmu pengetahuannya mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi siswa supaya didapatkan data lebih baik serta bisa memberikan pandangan dan informasi pada penelitian dalam lingkup psikologi Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, (Edisi khusus), 205–215. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02>
- Agustina, Z. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Skripsi*, 1–9. http://repository.uin-suska.ac.id/23781/2/full_tanpa_bab_iv_-_zelda_agustina.pdf
- Ahmadillah, A. (2021). Pengaruh pembelajaran model hybrid learning terhadap peningkatan pemahaman siswa mata pelajaran pai di masa pandemi. *Skripsi*. http://digilib.uinsby.ac.id/50213/2/ayu_nilna_amelia_ahmadillah_d91217043.pdf
- Arikunto, S. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Bumi Aksara. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=ZYhYmFcAAAAJ&citation_for_view=ZYhYmFcAAAAJ:70eg2SAEIZsC
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktik* (Revisi VI). PT. Rineka Cipta. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=ZYhYmFcAAAAJ&citation_for_view=ZYhYmFcAAAAJ:_kc_bZDYkSQc
- Ayu, P., Candra, C., Wibawa, G., Kadek, N., & Arieska, C. (2021). *Kebijakan pemerintah dalam menangani Covid-19*. 3(1), 10–18. <https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/GANCEJ/article/view/349/224>
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bunayamin. (2021). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 5–24. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/SemNas/article/view/344>
- Feist, J., & Feist, J. (2010). *Teori kepribadian* (7th ed.). Selemba Humanika. <https://books.google.co.id/books?id=iKBLDwAAQBAJ&pg=PA286&lpg=PA286&dq=Feist,+J.,+%26+Feist,+J>

- .(2010).+Teori+kepribadian+(7th+ed.).+Selemba+H
umanika.&source=bl&ots=tAh8e9G21W&sig=ACfU
3U1ffQZsAN3vusOLszxPMJ9Z5r1gHQ&hl=id&sa=
X&ved=2ahUKEwilltCFyML1AhUQTmwG
- Ferrari J. R., Johnson J. L., & McCown W. G. (1995).
Procrastination and task avoidance. Plenum Press.
[https://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_weVcC
&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_weVcC&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false)
- Ghufron & Risnawita. (2017). *Teori-teori psikologi (cetakan
ke dua)*. Ar-Ruzz Madia.
[https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_
citation&hl=id&user=IG2J2FoAAAAJ&citation_for_
view=IG2J2FoAAAAJ:7PzIFSSx8tAC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=IG2J2FoAAAAJ&citation_for_view=IG2J2FoAAAAJ:7PzIFSSx8tAC)
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khirun, D. Y., & Prabowo, A.
S. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa selama
pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional
Pendidikan FKIP*, 3(1), 355–361.
[https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/
/9951](https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/9951)
- Heryana, A., & Unggul, U. E. (2020). *Desain penelitian*.
June, 62.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30493.95201>
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi
emosi terhadap prokrastinasi akademik pada
mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal
Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
[https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/articl
e/view/41917](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41917)
- 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>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi
prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota
organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal
Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and
Cultural Anthropology)*, 4(1), 53.
<https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Suaibah, R. I. (2021). *Hubungan antara regulasi diri dengan
prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti
organisasi*. 3(2), 6.
<https://eprints.umm.ac.id/74776/1/SKRIPSI.pdf>
- Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan
antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi
akademik pada siswa kelas xi. *Penelitian Psikologi*,
8(1), 201–211.
[https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/articl
e/view/38920](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/38920)
- Widyaningsih, S., & Savira, I. S. (2021). Analisis relasi
konsep self-kontrol dengan prokrastinasi akademik
siswa sekolah menengah atas (sma). *Jurnal Penelitian
Psikologi*, 8(2007).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/articl>
<e/view/38675>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. *Handbook
of Self-Regulation : Theory, Research, and Practice*,
2000, 13–40.
[https://books.google.co.id/books?id=krTjDwAAQBAJ
&pg=PA70&lpg=PA70&dq=Zimmerman,+B.+J.+\(2000
Regulation+:+Theory,+Research,+and+Practice,+2000,
+13-
40.&source=bl&ots=MZJ0ccyVSR&sig=ACfU3U24B4
4OFDaX26doyYhZNFw2-](https://books.google.co.id/books?id=krTjDwAAQBAJ&pg=PA70&lpg=PA70&dq=Zimmerman,+B.+J.+(2000).+Attaining+self-regulation.+Handbook+of+Self-Regulation:+Theory,+Research,+and+Practice,+2000,+13-40.&source=bl&ots=MZJ0ccyVSR&sig=ACfU3U24B44OFDaX26doyYhZNFw2-)