

## Peran Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi pada Siswa SMP Negeri 48 Surabaya

### *The Role of Self-Regulation on Procrastination in Students of State Junior High School 48 Surabaya*

**David Dewantara\***

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [david.22128@mhs.unesa.ac.id](mailto:david.22128@mhs.unesa.ac.id)

**Arfin Nurma Halida**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [arfinhalida@unesa.ac.id](mailto:arfinhalida@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang cukup sering ditemukan pada siswa SMP, ditandai dengan kecenderungan menunda penggerjaan tugas meskipun memiliki waktu dan kemampuan yang memadai. Perilaku ini dapat menghambat proses belajar dan berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri siswa dalam mengelola waktu, emosi, serta dorongan internal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP serta melihat peran regulasi diri dalam memengaruhi kecenderungan penundaan tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VIII di SMP Negeri 48 Surabaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara (autoanamnesis dan alloanamnesis), serta dokumentasi selama pelaksanaan magang. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengaitkan temuan lapangan dan konsep teoritis yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik muncul secara situasional, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit. Regulasi diri yang belum optimal, seperti kesulitan mengelola waktu, menunda tindakan, dan ketergantungan pada suasana hati, berperan dalam munculnya perilaku tersebut. Regulasi diri memiliki peran penting dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa. Peningkatan kemampuan regulasi diri dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas dan meningkatkan kualitas belajar.

**Kata kunci :** Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP, Studi Kasus

#### **Abstract**

*Academic procrastination is a common behavior among junior high school students, characterized by delaying academic tasks despite having sufficient time and ability. This behavior can hinder the learning process and is closely related to students' self-regulation skills, including time management, emotional control, and internal motivation. This study aims to describe academic procrastination behavior among junior high school students and to examine the role of self-regulation in influencing task delay tendencies. This study employed a qualitative approach with a case study design. The research subject was an eighth-grade student at SMP Negeri 48 Surabaya. Data were collected through observation, interviews (auto-anamnesis and allo-anamnesis), and documentation during the internship program. Data analysis was conducted descriptively by linking field findings with relevant theoretical concepts. The findings indicate that academic procrastination occurs situationally, particularly in subjects perceived as difficult. Limited self-regulation, such as poor time management, intention-action gaps, and reliance on mood, contributes to procrastination behavior. Self-regulation*

*plays a significant role in academic procrastination. Strengthening students' self-regulation skills may help reduce procrastination and improve learning outcomes.*

**Key word :** Self-regulation, Academic Procrastination, Junior High School Students, Case Study

<b>Article History</b>	
<b>Submitted :</b>	
19-12-2025	 
<b>Final Revised :</b>	
23-12-2025	<i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i>
<b>Accepted :</b>	
24-12-2025	<i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Bidang akademik atau ruang akademik dikelola oleh institusi pendidikan seperti sekolah atau lembaga belajar, dan juga mencerminkan suasana di mana individu dapat memberikan, menyampaikan, dan menerima berbagai ide atau gagasan pemikiran sekaligus mengujinya secara langsung (Khoirudin et al., 2022). Namun, pendidikan di sekolah tidak hanya berfokus pada pencapaian nilai akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan siswa dalam pembentukan karakter dan pengelolaan diri selama proses belajar (Isnaini & Fanreza, 2024). Salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa adalah regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengatur atau mengelola pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Hayati et al., 2025). Regulasi diri yang baik membantu siswa untuk mengatur waktu belajar, mempertahankan fokus, serta menyelesaikan tugas meskipun menghadapi rasa bosan atau kesulitan akademik (Sari & Satwika, 2022). Sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan (Khoirunnisa et al., 2025), dimana siswa yang memiliki regulasi diri yang baik atau tinggi cenderung tidak akan melakukan perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi ditulis pertama kali oleh Milgram, yang berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku tidak perlu yang menyebabkan penundaan suatu tugas atau aktivitas (Ananti et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, lemahnya regulasi diri sering kali berkaitan dengan munculnya prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda tugas sekolah meskipun siswa menyadari bahwa tugas tersebut penting dan memiliki tenggat waktu (Yuniar et al., 2025). Menurut Yanti et al. (dalam Dimastuti et al., 2024), prokrastinasi dapat dilihat bagaimana seorang individu cenderung menunda sesuatu dengan sengaja dan mengalihkan ke suatu aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan aktivitas utamanya, serta dorongan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat menjadi penghambat dalam pencapaian prestasi dan hasil belajar yang optimal (Ndruru et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa perilaku prokrastinasi dalam menunda tugas didasari oleh beberapa faktor seperti faktor sosial, manajemen waktu, gangguan perhatian, inisiatif diri, dan kemalasan (Rahmadani et al., 2022). Selain faktor internal seperti yang diuraikan sebelumnya, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi siswa melakukan perilaku individu, antara lain adalah waktu, pola asuh orang tua, lingkungan masyarakat, dan cuaca atau situasi tidak terhindarkan seperti situasi COVID-19 (Laia et al., 2022). Penelitian terdahulu yang relevan mengenai keterkaitan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik telah dilakukan oleh (Chisan & Jannah, 2021), dimana pada penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan

prokrastinasi akademik, semakin tinggi kontol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik semakin rendah, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah et al. (2023) menunjukkan hasil bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil pengamatan selama kegiatan magang di SMP Negeri 48 Surabaya juga (Dewany et al., 2023) menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik pada beberapa siswa. Dalam situasi tertentu, siswa terlihat menunda pengerjaan tugas meskipun waktu yang tersedia cukup. Sebagian siswa memilih untuk mengobrol dengan teman, bercanda, atau menunggu hingga mendekati batas waktu pengumpulan sebelum mulai mengerjakan tugas. Pola ini sejalan dengan temuan Jamila (2020) yang menyatakan bahwa siswa yang belum mampu mengatur waktu dan mengendalikan dorongan emosional cenderung menunda tugas sebagai bentuk penghindaran dari ketidaknyamanan akademik.

Selain faktor individu, lingkungan juga berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik. Lingkungan keluarga yang menekankan tuntutan akademik tinggi tanpa diimbangi dukungan emosional dapat meningkatkan tekanan psikologis pada siswa, yang kemudian memicu perilaku menunda sebagai strategi coping yang kurang adaptif (Winahyu & Wiryo Sutomo, 2020). Di sisi lain, pengaruh teman sebaya dan situasi kelas yang kurang terkontrol juga dapat memperkuat kecenderungan siswa untuk menunda tugas, terutama ketika siswa lebih tertarik pada interaksi sosial dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik (Panzola & Taufik, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk memahami peran regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 48 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus agar dapat menggambarkan secara lebih mendalam dinamika regulasi diri siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam peran regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 48 Surabaya. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman dan perilaku subjek secara kontekstual sesuai dengan situasi nyata di lingkungan sekolah. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk melihat keterkaitan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik (Agustina et al., 2023).

## Subjek

Subjek penelitian merupakan seorang siswa kelas VIII di SMP Negeri 48 Surabaya yang berusia 13 tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja awal. Subjek dipilih berdasarkan hasil observasi selama kegiatan magang yang menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya dalam mengerjakan tugas sekolah pada mata pelajaran tertentu. Salah satu contohnya adalah pada mata pelajaran matematika, subjek terlihat malas untuk mengerjakan dan memilih untuk tidur atau berbicara dengan temannya. Secara akademik, subjek memiliki kemampuan yang cukup baik dan mampu memahami materi pembelajaran, namun sering menunda pengerjaan tugas meskipun instruksi dan batas waktu telah dijelaskan. Subjek juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mengelola emosi ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, serta mempertahankan motivasi belajar. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling serta kesediaan subjek untuk terlibat dalam proses penelitian.

## **Pengumpulan data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk melihat perilaku subjek dalam kegiatan pembelajaran, khususnya saat mengerjakan tugas di kelas dan merespons instruksi guru. Wawancara dilakukan dalam bentuk autoanamnesa kepada subjek untuk menggali pengalaman, perasaan, serta alasan subjek dalam menunda penggerjaan tugas akademik, serta wawancara aloanamnesa kepada teman sebaya dan guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh informasi pendukung. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai data tambahan, seperti catatan tugas dan arsip sekolah yang relevan, guna memperkuat dan memvalidasi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

## **Analisis data**

Data penelitian dianalisis menggunakan *theory-driven thematic analysis* berdasarkan kerangka Braun & Clarke (2006). Proses analisis dilakukan dengan mengacu pada konsep prokrastinasi akademik sebagai dasar pengkodean. Tahapan analisis meliputi membaca transkrip wawancara secara menyeluruh, memberikan kode pada data yang relevan dengan fokus penelitian, mengelompokkan kode menjadi tema-tema utama, serta meninjau kembali tema untuk memastikan kesesuaian dengan data. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk menggambarkan dinamika regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik subjek. Meskipun menggunakan kerangka teori tertentu, peneliti tetap terbuka terhadap munculnya tema-tema baru di luar kerangka tersebut.

## **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik yang muncul dalam berbagai situasi pembelajaran dan dapat dijelaskan melalui empat aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al. (1995), yaitu *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Perilaku menunda yang ditunjukkan subjek tidak bersifat terus-menerus, tetapi cenderung muncul pada kondisi tertentu, terutama saat menghadapi tugas yang dianggap sulit atau kurang diminati.

Pada aspek *perceived time*, subjek menunjukkan kesulitan dalam mengelola waktu penggerjaan tugas. Berdasarkan hasil observasi di kelas, subjek sering menunda memulai tugas meskipun waktu yang diberikan guru relatif cukup. Subjek cenderung menganggap bahwa tugas masih dapat dikerjakan nanti, sehingga waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan secara optimal. Akibatnya, penggerjaan tugas sering dilakukan mendekati batas waktu pengumpulan. Hal ini sejalan dengan konsep *perceived time* yang menjelaskan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung salah mempersepsi waktu dan merasa memiliki lebih banyak waktu daripada kenyataannya (Ferrari et al., 1995).

Aspek *intention-action* juga tampak jelas pada subjek. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek sebenarnya memiliki niat untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, niat tersebut tidak selalu diikuti dengan tindakan nyata. Subjek sering kali menunda memulai tugas meskipun sudah memahami instruksi yang diberikan guru. Hambatan ini muncul karena subjek mudah terdistraksi oleh aktivitas lain, seperti berbincang dengan teman atau melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan. Kondisi ini menggambarkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan, sebagaimana dijelaskan Ferrari et al. (1995) bahwa individu prokrastinator kerap gagal mengubah niat menjadi perilaku nyata.

Pada aspek *emotional distress*, subjek menunjukkan adanya perasaan tidak nyaman ketika menunda tugas akademik. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek merasa gelisah, cemas, dan tertekan ketika tugas belum dikerjakan, terutama saat tenggat waktu semakin dekat. Meskipun demikian, perasaan tidak nyaman tersebut tidak serta-merta mendorong subjek untuk segera menyelesaikan tugas, melainkan justru memperkuat kecenderungan menunda. Temuan ini sesuai dengan aspek *emotional distress* yang menyatakan bahwa prokrastinasi sering disertai emosi negatif sebagai konsekuensi dari perilaku penundaan (Ferrari et al., 1995).

Selain itu, aspek *perceived ability* juga berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik pada subjek. Subjek menunjukkan keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri, terutama pada mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit. Keraguan ini membuat subjek merasa kurang percaya diri untuk memulai tugas, sehingga memilih menunda sebagai bentuk penghindaran. Padahal, berdasarkan catatan akademik dan hasil observasi, subjek sebenarnya memiliki kemampuan yang cukup baik. Sebagaimana dijelaskan oleh Ferrari et al. (1995) hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap kemampuan diri, bukan kemampuan aktual, menjadi salah satu faktor yang memicu prokrastinasi akademik,

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada subjek dipengaruhi oleh kombinasi kesulitan pengelolaan waktu, hambatan dalam merealisasikan niat, tekanan emosional, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan memperkuat munculnya perilaku menunda tugas dalam konteks akademik.

## Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada subjek berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri yang belum berkembang secara optimal. Subjek cenderung menunda pengerjaan tugas bukan karena keterbatasan kemampuan akademik, melainkan karena kesulitan dalam mengatur waktu, mengelola emosi, serta memulai tugas yang dianggap kurang menarik atau menantang.

Rendahnya regulasi diri pada subjek juga tampak dari munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dan kecenderungan menghindari tugas yang menimbulkan tekanan emosional. Kondisi ini memperkuat teori yang menyebutkan bahwa prokrastinasi sering berfungsi sebagai strategi penghindaran jangka pendek untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional, meskipun berdampak negatif dalam jangka panjang (Mujirohmawati & Khoirunnisa, 2022). Pada masa remaja awal, kemampuan regulasi diri memang masih dalam tahap perkembangan, sehingga siswa lebih rentan terhadap distraksi dan kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar.

Selain faktor individu, lingkungan juga berperan dalam memperkuat perilaku prokrastinasi akademik. Tekanan dari keluarga terkait tuntutan akademik serta pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan stres belajar dan menurunkan motivasi subjek dalam menyelesaikan tugas. Temuan ini sejalan dengan Sari dan Satwika (2021) yang menyatakan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan lingkungan, sehingga kurangnya dukungan emosional dan pengawasan dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengelola perilaku belajarnya.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa subjek memiliki potensi akademik yang baik dan mampu menyelesaikan tugas ketika mendapatkan arahan serta pendampingan yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri bukan merupakan kemampuan yang bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui pembiasaan, dukungan lingkungan sekolah, serta bimbingan yang sesuai. Dengan demikian, penguatan regulasi diri melalui peran guru dan layanan bimbingan konseling menjadi penting sebagai

upaya untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan tanggung jawab belajar.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 48 Surabaya berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang belum berkembang secara optimal. Subjek menunjukkan kecenderungan menunda penggeraan tugas bukan karena keterbatasan kemampuan akademik, melainkan karena kesulitan dalam mengatur waktu, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi belajar, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit atau kurang diminati. Selain faktor individu, lingkungan keluarga dan sekolah juga turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, subjek memiliki potensi akademik yang baik dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih optimal ketika mendapatkan arahan, pendampingan, dan dukungan yang sesuai. Dengan demikian, penguatan kemampuan regulasi diri melalui peran guru dan layanan bimbingan konseling menjadi penting sebagai upaya untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan tanggung jawab dalam belajar.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar sekolah berperan aktif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui penguatan layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat memberikan pembinaan terkait manajemen waktu dan motivasi belajar dengan teknik sederhana dan aplikatif, serta melakukan pendampingan khusus pada mata pelajaran yang dianggap sulit melalui kolaborasi dengan guru mata pelajaran. Selain itu, sekolah perlu mengelola kegiatan organisasi siswa agar tetap seimbang dengan tuntutan akademik sehingga tidak memperkuat kebiasaan menunda tugas.

Peran keluarga juga menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan regulasi diri siswa. Orang tua disarankan menerapkan pola asuh yang lebih komunikatif dan suportif dengan mengurangi tekanan akademik yang bersifat kaku, serta lebih menekankan pada proses dan usaha belajar anak. Penyediaan rutinitas belajar yang konsisten di rumah, disertai pengawasan penggunaan gawai yang dilakukan melalui kesepakatan bersama, diharapkan dapat membantu membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin. Kolaborasi yang berkelanjutan antara orang tua dan pihak sekolah juga perlu ditingkatkan untuk memantau perkembangan siswa secara menyeluruh.

Selain itu, dukungan dari teman sebaya dan lingkungan sosial dapat dimanfaatkan sebagai faktor protektif. Sekolah dapat memfasilitasi pembentukan rekan belajar atau program mentoring antar siswa agar subjek terdorong meniru kebiasaan belajar yang lebih terstruktur serta mengurangi distraksi yang tidak produktif. Pada tingkat individual, intervensi berupa konseling sederhana dengan pendekatan kognitif-perilaku dan latihan pengelolaan emosi, seperti mindfulness, dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan fokus belajar. Evaluasi berkala yang melibatkan sekolah, orang tua, dan siswa sendiri perlu dilakukan untuk menilai efektivitas strategi yang diterapkan dan menyesuaikannya dengan kebutuhan subjek. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik serta menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih efektif.

## Daftar Pustaka

- Ajeng Rahmadani, D., Rosita Rahmawati, N., & Pramudya Laksana, E. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi pada Masa Pandemi Covid 19. *Belantika Pendidikan*, 5(2), 71–76.  
<https://doi.org/https://kayonmedia.com/jurnal/index.php/bp/article/view/114>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Dewany, R., Nurfarhanah, Hariko, R., Biran Asnah, M., & Ade Karina, A. (2023). Pengaruh Self Controlterhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5269–5282. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000>
- Dimastuti, S., Gutji, N., Rahmayanty, D., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2024). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA: SEBUAH STUDI DESKRIPTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP IDENTIFICATION OF FACTORS CAUSING STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION: A DESCRIPTIVE STUDY ON CLASS VIII STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 211–220.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i1.487>
- Dwi Agustina, A., Saptadi Ismanto, H., & Bimbingan dan Konseling, P. (2023). SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA. *Psikoedukasia*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/8gwwvf17>
- Dyah Mustika Kusuma Winahyu, & Hadi Warsito Wirjosutomo. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STUDENT BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIDOARJO. *Jurnal BK UNESA*, 11(1). <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026/29047>
- Hayati, A., Hariko, R., & Izzati Adlya, S. (2025). Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 135–142.  
<https://doi.org/10.24036/0001295chr2025>
- Hazizah Isnaini, & Robie Fanreza. (2024). Pentingnya Pendidikan Karakter di Sekolah. *Semantik : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 2(4), 279–297.  
<https://doi.org/10.61132/semantik.v2i4.1130>
- Jamila. (2020). KONSEP PROKRATINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal EduTech*, 6(2).
- Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, & William G. McCown. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (C. R. Snyder, Ed.; 1st ed.). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-0227-6>
- Khoirotun Chisan, F., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41321>

Khoirudin, M., Syaifuddin, M., Tambak, S., Sultan, U., Riau, S. K., Penulis, K., & Khoirudin, : M. (2022). MANAJEMEN AKADEMIK: KONSEP DASAR DAN TUJUAN. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 867–876.  
<https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2>

Khoirunnisa, S., Kusdaryani, W., Maulida, D. (2025). HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP INSTITUT INDONESIA. *Psikoedukasia*, 1.  
<https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3>

Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Zirhaluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI DI KABUPATEN NIAS SELATAN. *Tatema Telaumbanua*, 10(11).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>

Mujirohmawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47488>

Ndruru, H., Zagoto, F. L., Laia, B., Bimbingan, G., Konseling, D., & Selatan, N. (2022). COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>

Novita Alya Ananti, Siti Aulia Rahmah, Vazha Dwi Putri, & Lucky Purwantini. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 121–132.  
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.177>

Panzola, N. F., & Taufik, T. (2022). Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.24036/4.11693>

Rizky Yuniar, T., Riksa Yustiana, Y., & Suryana, D. (2025). Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.131.07>

Sari, A. R., & Satwika, Y. W. (2022). HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 136–145. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44861>