

Peran Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Madrasah Tsanawiyah

*Yoga Achmad Ramadhan¹, Rio Adi Nugroho²,
Siti Khumaidatul Umaroh³, Silvia Eka Mariskha⁴*

^{1,2,3,4}Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

e-mail: ¹yogaachmad@untag-smd.ac.id, ²rioadinuro@gmail.com,
³khumaidatul@untag-smd.ac.id, ⁴mariskha87@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: Februari 2023

Revised: April 2023

Accepted: April 2023

Abstract. Academic procrastination is a detrimental behavior, including in the context of students at Madrasah Tsanawiyah. This study aims to analyze the role of self-regulated learning towards academic procrastination in Madrasah Tsanawiyah students. The study population was students from class VII to class IX at Madrasah Tsanawiyah IB, totaling 215 students consisting of 111 male students and 104 female students. Determination of research samples using cluster random sampling technique and obtained a sample of 140 students. The research data was obtained using a self-regulation scale in learning with a reliability value of 0.899 and an academic procrastination scale with a reliability value of 0.903. Simple linear regression was chosen as the research data analysis. Based on the results of the analysis it is known that self-regulation in learning is negatively related to academic procrastination with a regression coefficient of -0.817 with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The role of self-regulation in learning towards academic procrastination is shown by the R-Square of 0.421, meaning that the variable of self-regulated learning plays a role of 42.1% on the variable of academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination; Self-regulated Learning; Students in Madrasah

Abstrak. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang merugikan, tidak terkecuali dalam konteks siswa di Madrasah Tsanawiyah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah. Populasi penelitian adalah para siswa kelas VII sampai dengan kelas IX Madrasah Tsanawiyah, berjumlah 215 orang yang terdiri dari 111 orang siswa laki-laki dan 104 orang siswa perempuan. Penetapan sampel penelitian menggunakan teknik cluster random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 140 siswa. Data penelitian diperoleh menggunakan skala regulasi diri dalam belajar dengan nilai reliabilitas sebesar 0,899 dan skala prokrastinasi akademik dengan nilai reliabilitas sebesar 0,903. Regresi linier sederhana dipilih sebagai analisis data penelitian. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar berhubungan negative dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien regresi sebesar -0,817 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan R-Square sebesar 0,421, bermakna variabel regulasi diri dalam belajar berperan sebesar 42,1% terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik; Regulasi diri dalam belajar; Siswa Madrasah

Siswa merupakan bagian dari sistem pendidikan yang memiliki kewajiban dalam melaksanakan tugas-tugas akademik. Tugas tersebut terdiri dari tugas setiap mata pelajaran sampai tugas akhir yang menuntut siswa melakukan kedisiplinan, pengaturan diri dan manajemen waktu yang cerdas agar rencana pembelajaran terlaksana sesuai target yang diharapkan. Siswa yang gagal mengatur dan mengelola waktunya dengan baik akan mudah melakukan aktivitas menunda memulai berbagai beban kerja yang harus diselesaikan. Dalam konteks tingkat sekolah, fenomena siswa menunda-nunda mengerjakan tugas akademik bisa ditemui dari tingkat dasar, menengah, hingga tingkat atas.

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang peneliti lakukan melalui wawancara dengan guru bimbingan konseling di Madrasah Tsanawiyah IB pada tanggal 15 November 2022 menunjukkan bahwa terdapat siswa yang melakukan penundaan tugas akademik. Penundaan tersebut disebut juga prokrastinasi akademik. Sebagaimana pernyataan yang disampaikan Husetiya (dalam Rochillah & Khoirunnisa, 2020) bahwa prokrastinasi adalah suatu aktivitas menunda yang dilakukan atas dasar kehendak sendiri dan dilakukan secara berulang, khususnya pada aktivitas akademik.

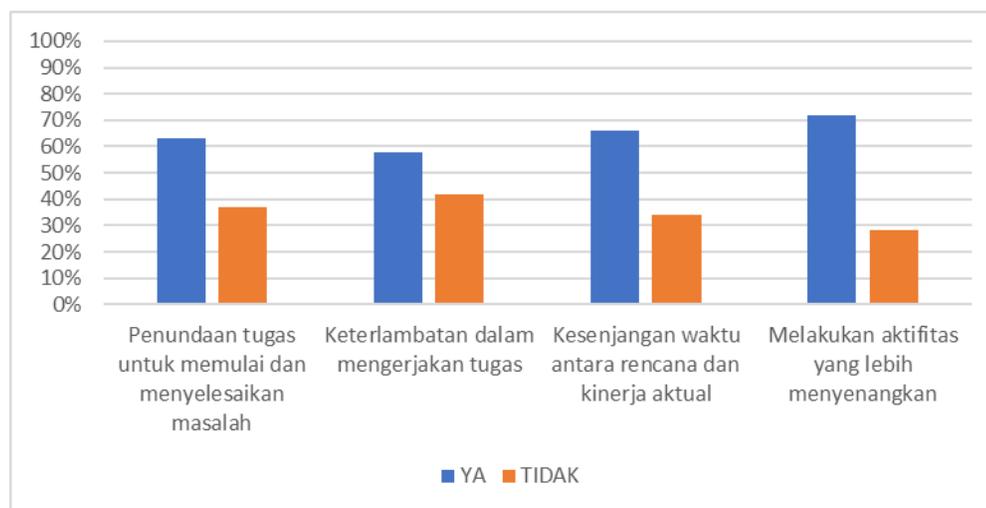
Peraturan yang diterapkan di Madrasah Tsanawiyah IB mengharuskan para peserta didik untuk hadir di sekolah terhitung mulai pukul 07.30 sampai dengan pukul 15.00 WITA. Siswa menjalani kegiatan di sekolah mulai dari sholat dhuha di masjid, mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, sampai dengan melakukan praktek pada pelajaran-pelajaran tertentu. Pada hari-hari tertentu mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, *muhadoroh*, *maulid habsy*, latihan bela diri, *drumband* dan lain-lain. Banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam aktif belajar mengajar. Kegiatan-kegiatan tersebut selalu dipantau oleh guru-guru yang ditugaskan untuk menjadi pembimbing di masing-masing kegiatan. Hal ini tentu belum ditambah dengan padatnya kegiatan akademik maupun kegiatan asrama.

Berdasarkan wawancara pada hari Rabu tanggal 24 November 2022 kepada Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah IB menunjukkan bahwa perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas masih terjadi pada siswa Madrasah Tsanawiyah IB. Perilaku tersebut tidak hanya terjadi pada kelas-kelas tinggi saja tetapi juga terjadi di semua kelas. Bahkan beberapa siswa justru

menunda semua tugas yang diberikan oleh gurunya. Perilaku tersebut tidak hanya merugikan diri santri secara individu, bahkan akan merugikan teman satu kelasnya. Karena jika salah satu siswa terlambat dalam menyelesaikan tugasnya, maka guru akan menunggu siswa tersebut agar tidak ada satu siswapun dalam kelas tersebut yang tertinggal. Hasil wawancara preliminary sebagaimana terkuip di bawah ini:

“Sebenarnya bukan hanya di kelas atas kalau masalah itu, artinya kalau tadi disampaikan apakah terjadi di kelas 2 dan 3 tapi kenyataannya ya hampir merata. Semua rombel yang ada, ada terjadi hal yang sama, menunda atau bahkan yang lebih parah lagi menumpuk semua tugas. Tentu hal yang seperti itu sebenarnya sangat merugikan, secara pribadi juga rugi, secara kelompoknya atau dalam satu ruangan kelasnya juga akan merugikan semuanya. Karena ketika ada misalkan 2 siswa di kelas yang sama belum mengumpulkan tugas, otomatis guru tetap akan merangkul yang belum dikumpulkan tugasnya ini, artinya mengusahakan biar semuanya berjalan kemudian semuanya dapat mulai” [A/24]

Selain wawancara terkait fenomena prokrastinasi akademik, peneliti juga melakukan *survey* singkat untuk mengumpulkan data *preliminary* dari sisi para siswa. Hasil *survey* dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

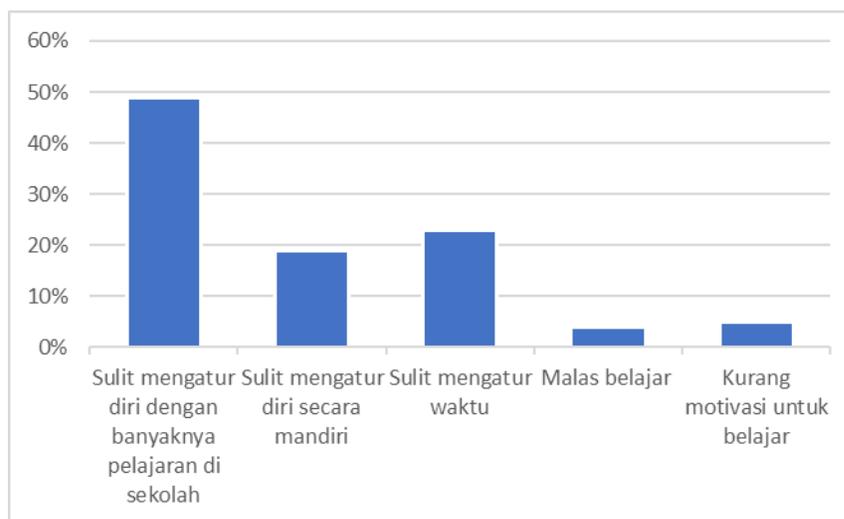


Gambar 1. Hasil Survey Prokrastinasi Akademik Siswa

Diagram tersebut mengungkapkan bahwa survey yang dilakukan kepada sebanyak 215 siswa Madrasah Tsanawiyah IB sebanyak 81 siswa kelas VII, 68 siswa kelas VIII, 66 siswa kelas IX. Sebanyak 135 atau 63% responden mengaku sering menunda untuk memulai dan

menyelesaikan tugas sedangkan 80 atau 37% sisanya tidak. Sebanyak 125 atau 58% responden mengaku sering terlambat dalam mengerjakan tugas sedangkan 90 atau 42% sisanya tidak. Sebanyak 142 atau 66% responden mengaku sering melewatkan jadwal menghafal yang sudah diatur sendiri sedangkan 73 atau 34% sisanya tidak. Sebanyak 155 atau 72% responden mengaku sering menghabiskan waktu dengan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada berinteraksi dengan tugas, sedangkan 60 atau 28% sisanya tidak.

Hasil survey yang bertujuan untuk mengetahui penyebab siswa Madrasah Tsanawiyah IB melakukan prokrastinasi akademik, sebagaimana grafik berikut:



Gambar 2. Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa (Sumber Primer, 2022)

Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat bahwa survey yang dilakukan kepada sebanyak 215 siswa Madrasah Tsanawiyah IB dengan 81 siswa kelas VII, 68 siswa kelas VIII, 66 siswa kelas IX. Sebanyak 105 atau 49% responden mengaku sering melakukan prokrastinasi akademik pada tugas-tugas menghafal yang disebabkan oleh sulit mengatur diri dengan banyaknya pelajaran di sekolah. Dari total seluruh responden, sebanyak 41 atau 19% responden menyatakan bahwa salah satu penyebab menunda tugas yang diberikan adalah sulit mengatur diri secara mandiri. Sebanyak 49 atau 23% responden mengaku sulit mengatur waktu, 9 atau 4% responden mengaku malas belajar dan 11 atau 5% responden mengaku kurang motivasi untuk belajar.

Wawancara hari Jum'at tanggal 26 November 2022 kepada 4 orang siswa yang termasuk dalam kriteria siswa yang sering terlambat dalam mengumpulkan tugasnya menunjukkan bahwa salah satu penyebab mereka menunda pengumpulan tugas tersebut adalah banyaknya kegiatan

yang harus diikuti hingga akhirnya menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan juga menimbulkan rasa malas pada diri mereka untuk mengatur jadwal pribadi. Mereka lebih memilih mengobrol bersama teman, berbelanja di kantin dan bermain dari pada menggunakan waktu tersebut untuk mengerjakan tugas. Salah seorang siswa yang diwawancarai mengatakan:

“Saya kurang tepat waktu di hampir semua materi pelajaran. Sebab lambatnya mengumpulkan tugas dikarenakan terlalu banyaknya kegiatan hingga akhirnya menimbulkan malas, malas untuk mengerjakan tugas. Karena terlalu banyaknya pembagian pemikiran jadi susah untuk menghafal jadi timbullah rasa malas. Saya lebih memilih mengobrol dengan teman dan bermain dari pada harus meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas” [S1/26].

Selanjutnya wawancara dengan 3 orang siswa yang termasuk dalam kriteria santri yang rajin dalam mengerjakan tugasnya, menunjukkan bahwa mereka dapat mengumpulkan tugas mereka tepat waktu karena mereka dapat menggunakan waktu mereka sebaik mungkin. Menurut pandangan mereka, siswa yang sering terlambat dalam menyetorkan tugasnya disebabkan mereka menyepelekan tugas yang diberikan oleh guru. Siswa yang termasuk dalam kriteria siswa yang rajin dalam mengumpulkan tugasnya akan mengorbankan waktu luang dan waktu bermain mereka untuk mengerjakan tugas, ketika mereka memiliki tugas. Salah seorang siswa yang diwawancarai mengatakan:

“Saya lebih sering tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. Karena saya memiliki waktu luang yang cukup banyak dan saya bisa menggunakannya sebaik mungkin. Saya masih sempat berolah raga, bersantai dengan teman dan berbelanja di kantin karena saya memanfaatkan waktu belajar malam untuk mengerjakan tugas. Jika disuruh memilih antara olah raga dan mengobrol bersama teman, mungkin saya akan memilih keduanya dengan membagi waktu” [S2/26]

Hasil *pre-liminary study* yang sudah dilakukan peneliti tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi pada siswa Madrasah Tsanawiyah IB. Salah satu penyebab terbesar terjadinya prokrastinasi akademik tersebut adalah siswa merasa sulit mengatur diri dengan banyaknya tugas dan kegiatan di sekolah dan kurangnya kemampuan siswa dalam memanfaatkan waktu secara efektif dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri bagi Madrasah Tsanawiyah IB untuk mencetak lulusan yang unggul dan memiliki bekal ilmu yang cukup.

Menurut Ferarri dkk (1995) aspek-aspek prokrastinasi akademik mencakup (1) Henti tugas guna mengawali dan menyudahi tugas; (2) Kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu; (3) ketidakseimbangan waktu antara rancangan dan capaian faktual; (4) berkegiatan yang lebih menyenangkan.

Penelitian Steel (2007) menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku penundaan akademik yaitu kegagalan pengaturan diri atau meregulasi diri dalam proses belajar. Diperkuat oleh Zimmerman (1990) dengan pernyataan bahwa apabila strategi regulasi diri individu mengalami kegagalan, berakibat pada proses belajar yang tidak baik. Siswa cenderung menunjukkan perilaku penundaan. Regulasi diri akademik memegang peran kunci, di mana siswa yang menerapkan sebagian besar mencapai keberhasilan akademik.

Regulasi diri merupakan perilaku siswa menata perencanaan, strategi dan mengendalikan kegiatan belajar sehingga tercipta kondisi pembelajaran yang efektif, efisien dan berkualitas (Saputri & Ilyas, 2020). Hingga tiba masa siswa melakukan pengembangan regulasi diri, tercapailah tujuan yang diharapkan. Mengatur waktu secara efektif selama menjalani pembelajaran juga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang berpotensi buruk terhadap prestasi siswa.

Peneliti merekomendasikan penelitian yang lebih mendalam terkait prokrastinasi akademik. Siswa membutuhkan hal ini, guna lebih mengenali kendala-kendala yang berpotensi menggagalkan karir pembelajaran. Satu dari faktor prokrastinasi akademik adalah regulasi diri dalam belajar (Sholehah, dkk., 2019). Bandura menyatakan bahwa regulasi diri adalah keterampilan individu mengatur diri sendiri, mengubah perilaku dengan desain lingkungan, mengkondisikan dukungan aspek pikir, menyediakan akibat bagi perilakunya sendiri (Zimmerman, 2009). Zimmerman (2009) juga menambahkan bahwa regulasi diri turut melibatkan *skill* metakognitif, motivasi dan perilaku aktif individu pada proses akademisnya. Istilah regulasi diri yang digunakan dalam belajar dikenal sebagai regulasi diri dalam belajar. Peneliti menyimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah keterampilan individu mengendalikan, mendorong, dan melakukan monitoring tingkah laku akademis demi mencapai suatu tugas dengan suatu strategi dan melibatkan dukungan aspek fisik, kognitif, motivasi, emosi, dan sosial.

Penelitian Fathoni dan Indrawati (2022) pada siswa SMPN Kelas VIII menguatkan bahwa regulasi diri dalam belajar berperan penting terhadap perilaku menunda. Pengaruh bersifat

negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar seorang individu, maka semakin rendah penundaan akademik, di sisi yang lain semakin rendah regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi penundaan akademik siswa tersebut.

Subjek penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fathoni dan Indrawati (2022) adalah siswa SMP Negeri sedangkan subjek pada penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah IB. Lokasi penelitian Fathoni dan Indrawati (2022) adalah di daerah Jakarta, sedangkan penelitian ini berlokasi di Madrasah Tsanawiyah IB di Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur.

Peneliti memilih Madrasah Tsanawiyah IB sebagai lokasi penelitian. Peneliti memilih Madrasah Tsanawiyah IB karena berdasarkan survei yang peneliti lakukan dari beberapa Madrasah Tsanawiyah yang ada di wilayah Kota Samarinda dan Kabupaten Kutai Kartanegara, Madrasah Tsanawiyah IB lebih sering dikenal dengan disiplinnya yang ketat. Hal ini sejalan dengan judul penelitian yang diangkat oleh peneliti karena semakin ketat disiplin yang diterapkan oleh suatu lembaga pendidikan, maka *Regulasi diri dalam belajar* yang dimiliki oleh peserta didiknya pun harus baik dan ada kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik pada lembaga pendidikan tersebut. Mendalami penelitian regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik menjadi motivasi tersendiri bagi peneliti, ditambah lagi fenomena permasalahan yang peneliti temukan di Madrasah Tsanawiyah IB.

Metode

Identifikasi Variabel

Penelitian dilakukan guna mengetahui secara ilmiah pengaruh regulasi diri dalam belajar atas prokrastinasi akademik. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik, sedangkan variabel bebasnya adalah regulasi diri dalam belajar.

Instrumen Penelitian

Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari penelitian Rifandi (2020) yang mengacu pada teori aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri dkk (1995) yaitu: (1) Penundaan tugas guna mengawali dan menghentikan tugas; (2) Gagal untuk tepat waktu; (3) ketidakseimbangan waktu antara rancangan dan capaian faktual; (4) berkegiatan yang lebih menyenangkan. Alat ukur prokrastinasi akademik memiliki 38 pernyataan dengan 22 pernyataan *favourable* dan 16 pernyataan *unfavourable*, menggunakan format skala *likert* dengan 4 pilihan respons. Selain itu, skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada teori

aspek-aspek regulasi diri dalam belajar milik Zimmerman (2009) yang meliputi skill metakognitif, motivasi dan perilaku aktif individu pada proses akademisnya. Skala ini memiliki 36 pernyataan dengan 21 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*, menggunakan format skala *likert dengan 4 pilihan respons*.

Guna memperoleh alat ukur yang baik, dilakukan uji validitas terlebih dahulu. Validitas diartikan sebagai keakuratan tes dalam menilai mutu atribut yang seharusnya dinilai (Azwar, 2017). Uji validitas pada skala prokrastinasi akademik melalui penilaian ahli. Kemudian dilakukan uji CVI (*Content Validity Index*). Hasilnya tidak ada satupun butir gugur.

Alat ukur yang baik juga harus memenuhi reliabilitas. Reliabilitas adalah konsistensi dari sebuah alat ukur sehingga dapat dipercaya (Suharsimi, 2010). Arikunto (2016) mengatakan bahwa skala disebut reliabel jika *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan 0,60. Sebagaimana penelitian ini (0,903) lebih besar dari 0,60, maka dapat dikatakan skala variabel prokrastinasi akademik valid dan reliabel.

Tabel 1. Blue-print Skala Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomer Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Penghentian tugas untuk memulai dan menyelesaikan masalah	1, 7, 13, 26, 32	5, 10, 36	8
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	2, 14, 20, 27, 33	6, 11, 17, 23, 30	10
3	Ketidakseimbangan waktu antara rancangan dan prestasi faktual	3, 8, 15, 21, 28, 34	18, 24, 37	9
4	Berkegiatan yang lebih menyenangkan	4, 9, 16, 22, 29, 35	12, 19, 25, 31, 38	11
Jumlah		22	16	38

Sama seperti halnya alat ukur prokrastinasi akademik, alat ukur regulasi diri dalam belajar melalui penilaian ahli dengan hasil tidak ada satupun butir yang gugur. Reliabilitasnya juga terpenuhi dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,899. Artinya skala regulasi diri dalam belajar reliabel. Berdasarkan analisis, maka alat ukur penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria.

Tabel 2. Blue-print Skala *Self-regulated Learning* Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomer Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Metakognitif	1, 7, 12, 21, 26, 30, 34	4, 10, 18, 29, 32	13
2	Motivasi	2, 8, 13, 16, 22, 27, 31, 35	5, 11, 15, 19, 24	13
3	Tingkah laku	3, 9, 14, 17, 23, 28,	6, 20, 25, 33, 36	10
Jumlah		21	15	36

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berpatokan pada individu-individu target sumber pengumpulan data. Populasi penelitian siswa dan siswi kelas VII sampai dengan kelas IX Madrasah Tsanawiyah IB tahun ajaran 2021-2022, berjumlah 215 siswa. Teknik sampel *cluster random sampling* yang termasuk dalam *probability sampling* digunakan oleh peneliti untuk mengambil sampel dari populasi. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang setara bagi setiap unsur populasi dipilih sebagai anggota sampel (Sugiyono, 2017). Berdasarkan perhitungan jumlah sampel dengan menggunakan rumus slovin diperoleh total sampel sebesar 139. Untuk memudahkan hitungan sampel, maka peneliti membulatkannya menjadi 140 siswa.

Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif sebagai metode pilihan dalam penelitian ini. Metode tersebut merupakan metode yang memenuhi kaidah ilmiah dalam penelitian yang menggunakan analisis statistik dan berlandaskan pada filsafat positivisme (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan bentuk survey, yaitu penelitian dengan kuesioner sebagai sumber data utama (Martono, 2010).

Teknik Analisis

Guna mengidentifikasi peran regulasi diri dalam belajar atas prokrastinasi akademik dapat dilihat berbekal bantuan analisis regresi linear sederhana guna memeriksa hipotesis bahwa ada peran signifikan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa MTS IB.

Hasil

Kuesioner penelitian diberikan kepada 140 sampel penelitian dengan siswa laki-laki sebanyak 51,42% dan siswa perempuan sebanyak 48,57%. Berikut tabel persentase persebaran kuesioner berdasarkan kelas.

Tabel 3. Persentase Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
VII B	14	10%
VII C	11	7,85%
VII D	15	10,71%
VII E	12	8,57%
VIII B	11	7,85%
VIII C	10	7,14%
VIII D	12	8,57%

VIII E	11	7,85%
IX B	10	7,14%
IX C	12	8,57%
IX D	10	7,14%
IX E	12	8,57%
Total	140	100%

Prokrastinasi Akademik

Sebaran frekuensi dan persentase data untuk prokrastinasi akademik 140 responden adalah sebagaimana yang tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	%
< 76	Rendah	13	9,3%
76 – 114	Sedang	91	65%
> 114	Tinggi	36	25,7%
Total		140	100%

Berdasarkan pada tabel tersebut terdapat 13 siswa (9,3%) memiliki prokrastinasi akademik pada tingkat rendah. Sebanyak 91 siswa (65%) pada tingkat sedang. Sebanyak 36 siswa (25,7%) pada tingkat tinggi. Kesimpulannya tingkat prokrastinasi akademik siswa Madrasah Tsanawiyah IB tergolong sedang.

Regulasi diri dalam belajar

Sebaran frekuensi dan persentase data untuk *regulasi diri dalam belajar* para responden adalah sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala *Regulasi diri dalam belajar*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 72	Rendah	4	2,9%
72 – 108	Sedang	109	77,9%
> 108	Tinggi	27	19,3%
Total		140	100%

Merujuk tabel terdapat 4 siswa (2,9%) dengan regulasi diri dalam belajar pada tingkat rendah. Sebanyak 109 siswa (77,9%) pada tingkat sedang. 27 siswa (19,3%) pada tingkat tinggi. Kesimpulannya bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar siswa mayoritas pada kategori sedang.

Uji Normalitas

Uji normalitas metode uji Kolmogorov-smirnov digunakan untuk menguji sebaran data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, berikut hasilnya:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Instrumen

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar	0,461	0,984	Normal
Prokrastinasi Akademik	0,706	0,701	Normal

Nilai signifikansi variabel regulasi diri dalam belajar sebanyak 0,984 ($P > 0,05$) dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,701 ($P > 0,05$). Merujuk pada (Azwar, 2018) maka hal ini dimaknai bahwa distribusi data normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan guna menguji linieritas data, guna menguji hubungan dua variabel sebagai syarat dilakukannya analisa regresi. Dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas Instrumen

Linieritas	Deviation from linearity
Prokrastinasi Akademik * Regulasi diri dalam belajar	0,088

Berdasarkan tabel tersebut nilai sebesar $0,088 \geq 0,05$. Maka dapat dikatakan ada hubungan linier prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dalam belajar.

Hasil Uji Hipotesis

Berbekal analisis regresi linier sederhana dengan bantuan software *SPSS for windows release 20* peneliti melakukan uji hipotesis. Hasil uji regresi sederhana sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	R	Sig.	Koefisien Regresi X	R Square
1	0,649	0,000	-0,817	0,421

Nampak bahwa nilai R Square sebesar 0,421, ini berarti bahwa pengaruh *regulasi diri dalam belajar* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 42.1%. Koefisien variabel X sebesar -0,817 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai *regulasi diri dalam belajar*, maka nilai prokrastinasi akademik bertambah sebesar -0,817. Koefisien regresi bernilai negatif, sehingga arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah negatif.

Merujuk hasil analisis data, semakin tinggi tingkat regulasi diri dalam belajar siswa, maka ia akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, demikian pula sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri dalam belajar siswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Tabel 10. Pengaruh aspek metakognitif terhadap prokrastinasi akademik

Aspek	R	R Square	Konstanta	Koefisien Regresi X	Sig.
Metakognitif	0,557	0,311	164,622	-1,939	0,000

Mengambil pemaparan data tersebut menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) sebanyak 0,557. Dengan koefisien determinasi (R Square) sebanyak 0,311, bermakna peran aspek metakognitif sebagai variabel bebas terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,1%. Selanjutnya juga dapat dilihat pada tabel 12 bahwa konstanta sebesar 164,622 bermakna nilai konsisten variabel prokrastinasi akademik adalah sebanyak 164,622. Koefisien regresi X sebesar -1,939 menunjukkan bahwa peningkatan 1% nilai metakognitif, hingga nilai prokrastinasi akademik bertambah sebesar -1,939. Koefisien regresi bersifat negatif, bermakna peran variabel X bersifat negatif, artinya semakin tinggi aspek metakognisi, akan menurunkan variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 11. Pengaruh aspek motivasi terhadap prokrastinasi akademik

Aspek	R	R Square	Konstanta	Koefisien Regresi X	Sig.
Motivasi	0,572	0,327	161,376	-1,726	0,000

Mengambil pemaparan tabel menunjukkan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya aspek motivasi berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebanyak 0,572 dan koefisien determinasi (R Square) sebanyak 0,327, bermakna pengertian bahwa variabel bebas yaitu aspek motivasi berperan terhadap variabel prokrastinasi akademik sebanyak 32,7%.

Tabel di atas juga menunjukkan bahwa konstanta 161,376 bermakna bahwa nilai konsisten variabel prokrastinasi akademik sebanyak 161,376. Koefisien regresi aspek motivasi -1,726. Koefisien bersifat negatif, menunjukkan tingginya tingkat aspek motivasi siswa berdampak pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 12. Pengaruh aspek tingkah laku terhadap prokrastinasi akademik

Aspek	R	R Square	Konstanta	Koefisien Regresi X	Sig.
Tingkah Laku	0,652	0,452	174,161	-2,570	0,000

Merujuk tabel, nampak signifikansi sebanyak $0,000 < 0,05$ artinya aspek tingkah laku berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan (R) 0,652. Koefisien determinasi (R Square) sebanyak 0,452, bermakna aspek tingkah laku berperan terhadap variabel prokrastinasi akademik sebanyak 42,5%.

Tabel di atas juga menunjukkan bahwa konstanta 174,161 bermakna prokrastinasi akademik sebanyak 174,161. Koefisien regresi aspek motivasi sebesar -2,570. Koefisien tersebut bersifat negatif, bermakna semakin tinggi tingkat aspek tingkah laku siswa akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Diskusi

Hipotesis penelitian ini terbukti bahwa ada peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah IB dan sifat korelasi keduanya adalah negatif. Temuan dalam penelitian ini menjawab hipotesis tersebut bahwa regulasi diri dalam belajar benar-benar berperan terhadap prokrastinasi akademik. Besarnya peran regulasi diri ikut mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah 42,1%, dan 57,9% terdapat faktor lain yang tidak diteliti dalam konteks riset ini, yang berpengaruh pada munculnya prokrastinasi akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah IB.

Hasil penelitian ini menjadi dukungan yang kuat bagi kajian sebelumnya yang dilakukan oleh Santika & Sawitri (2016) yang melakukan penelitian terkait pengaruh *regulasi diri dalam belajar* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto dengan sampel penelitian berjumlah 162 siswa. Lebih lanjut, hasil penelitian ini turut mengukuhkan kajian Arum & Konradus (2022) yang lebih dahulu mengeksplorasi peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian memperlihatkan peran regulasi diri dalam belajar sebanyak 25,5% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Sejalan pula dengan kajian Motie, dkk (2012) tentang peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Iran. Penelitian dilakukan terhadap 250 orang (121 perempuan, 129 laki-laki) siswa SMP di Iran. Hasil analisis regresi memperlihatkan bahwa secara negatif regulasi diri dalam belajar berperan terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian yang berjudul yang dilakukan oleh Yamada, dkk (2016) juga menunjukkan hal yang sama. Penelitian dilakukan terhadap 179 mahasiswa, dan hasilnya memperlihatkan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar merupakan elemen mendasar yang meningkatkan kesadaran manajemen waktu untuk pembelajaran yang direncanakan dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, di mana regulasi diri dalam belajar mendorong penyerahan tugas 1 menit lebih cepat dari tenggat waktu pengumpulan tugas yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat 13 siswa (9,3%) memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada tingkat rendah. Sebanyak 91 siswa (65%) memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada tingkat sedang. Sebanyak 36 siswa (25,7%) memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada tingkat tinggi. Berdasarkan variabel *regulasi diri dalam belajar* diketahui bahwa terdapat 4 siswa (2,9%) memiliki *regulasi diri dalam belajar* yang berada pada tingkat rendah. Sebanyak 109 siswa (77,9%) memiliki *regulasi diri dalam belajar* yang berada pada tingkat sedang. Sebanyak 27 siswa (19,3%) memiliki *regulasi diri dalam belajar* yang berada pada tingkat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa Madrasah Tsanawiyah IB mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dan memiliki kemampuan *regulasi diri dalam belajar* dengan kategori sedang pula.

Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan hasil bahwa aspek-aspek pada regulasi diri dalam belajar yaitu metakognitif memberikan pengaruh sebesar 31,1%, aspek motivasi sebesar 32,7%, dan aspek tingkah laku sebesar 42,5%. Hal ini menjadi dasar untuk menyimpulkan bahwa aspek tingkah laku merupakan aspek dalam regulasi diri dalam belajar yang paling berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa Madrasah Tsanawiyah IB, sedangkan aspek metakognitif merupakan aspek yang paling kurang berperan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil tersebut turut mendukung penelitian sebelumnya oleh Rakes & Dunn (2010) yang meneliti 81 mahasiswa berusia antara 21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika aspek motivasi dan perilaku menurun, maka prokrastinasi akan meningkat.

Penelitian ini juga memperkuat penelitian meta-analisis Zhou dkk (2022) yang menemukan bahwa metakognisi memainkan peran penting dalam menjelaskan dan memprediksi prokrastinasi akademik, di mana lima puluh sembilan artikel relevan yang melibatkan total 23.627 responden disintesis dalam meta-analisis ini. Hasil menunjukkan bahwa pengaruh aspek metakognitif berpengaruh sebesar 28% terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga turut menemukan bahwa aspek tingkah laku berperan paling besar terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 42,5%. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Zacks & Hen (2018) bahwa prokrastinasi akademik lebih sering terjadi karena disebabkan kegagalan siswa dalam mewujudkan regulasi diri dalam belajar khususnya pada konteks aspek tingkah laku. Perilaku-perilaku regulasi diri dalam belajar yang rendah berupa perilaku menunda

dan terlambat dalam menyelesaikan tugas. Siswa bisa jadi mampu memikirkan bahwa perilaku tersebut salah, namun tingkah laku tersebut telah menjadi kebiasaan yang sulit untuk diubah.

Hasil penelitian ini juga turut mendukung penelitian Limone dkk (2020) yang meneliti 450 orang mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa aspek metakognitif, kemampuan manajemen waktu, dan perilaku memainkan peran penting. Penelitian tersebut menyoroti bahwa menjadi seorang pembelajar mandiri perlu mengatasi masalah perilaku penundaan. Limone dkk (2020) menyarankan guna mengelola prokrastinasi akademik, pendidik dapat menyediakan program khusus dan terarah yang berhubungan dengan perilaku mengatur waktu dan sumber daya dan bagaimana meningkatkan keterampilan kognitif dan metakognitif yang ditujukan guna menghadapi permasalahan, pengambilan putusan, dan penilaian kritis.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti menemukan bahwa peraturan yang diterapkan di Madrasah Tsanawiyah IB mengharuskan mereka untuk hadir di sekolah sejak pagi hingga sore hari. Selama kurun waktu tersebut mereka menjalani kegiatan di sekolah mulai dari sholat dhuha di masjid, mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, sampai dengan melakukan praktek pada pelajaran-pelajaran tertentu. Mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, *muhadoroh*, *maulid habsy*, latihan bela diri, *drumband* dan lain-lain pada hari-hari tertentu.

Jika dibandingkan dengan lembaga pendidikan yang lain, di mana siswa madrasah ini dibebani dengan begitu banyak kegiatan yang beragam dalam sehari. Tidak hanya kegiatan akademik, maupun kegiatan asrama, akan tetapi juga ditambah kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam aktif belajar mengajar. Sistem dan aturan yang berbeda antara di madrasah dengan di rumah, ditambah dengan padatnya kegiatan menuntut siswa mewujudkan regulasi diri dalam belajar dalam wujud tingkah laku. Peneliti menganalisis bahwa masalah prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah IB lebih disebabkan pada perilaku regulasi diri dalam belajar yang tidak dibiasakan dengan baik atau memang belum pernah diajarkan oleh orang tua di rumah maupun pihak madrasah. Di tengah arus perubahan dan rutinitas yang terus berjalan di Madrasah Tsanawiyah IB pada siswa yang tidak terlatih dalam regulasi diri dalam belajar, menyebabkan mereka kesusahan, gagal meregulasi diri dan semakin meningkatkan prokrastinasi akademik.

Menurut Wardani & Nurwardani (2019), penundaan akademik harus diperhatikan sebagai tinjauan kritis. Prokrastinasi akademik juga merupakan pengelakan oleh sebab antipati terhadap tugas. Prokrastinasi akademik adalah suatu proses penghentian individu dengan kehendak sendiri

dan intensif dalam penyelesaian tugas (Rochillah A & Khoirunnisa, 2020). Ghufroon & Risnawati (dalam Setiawan & Mamahit, 2020) memberikan arti prokrastinasi akademik sebagai semacam tingkah laku penghentian siswa terhadap tugas formal akademis. Penghentian lebih disebabkan hasil berpikir yang tidak masuk akal dari siswa. Hal ini berdampak siswa menilai tugas sebagai beban dan tekanan.

Regulasi diri dalam belajar berperan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki regulasi diri belajar yang besar akan berdampak pada pembuatan rancangan belajar yang lebih bersifat mandiri, penetapan tujuan, pengaturan, monitoring dan penilaian diri yang objektif dalam proses belajar (Zimmerman, 2004). Siswa dengan penundaan akademik akan menunjukkan tingkah laku memperlama waktu untuk bersiap mengerjakan tugas, hingga menghabiskan waktu percuma dalam hal-hal lain (Ghufroon dan Risnawati, 2017). Pembelajar hebat pasti mampu membuat rancangan belajar yang jelas, pencapaian target yang kongkrit, manajemen waktu yang akurat tanpa membuang waktu secara berlebihan.

Berdasarkan studi pendahuluan, siswa mengaku bahwa siswa melakukan prokrastinasi akademik di hampir semua materi pelajaran, dikarenakan terlalu banyaknya kegiatan hingga akhirnya menimbulkan rasa malas. Siswa lebih memilih mengobrol dengan teman dan bermain daripada harus meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas. Pastinya masalah ini harus lebih diperhatikan dengan baik, mengingat siswa harus melakukan regulasi diri dalam belajar dan terus mempertahankannya secara berkepanjangan. Masalah besar jika penundaan akademik memasuki level kronis, dipastikan siswa akan mengalami kesusahan dalam melakukan monitoring diri, pengendalian dan menggagalkan siswa meraih impian (Paris & Paris, 2011). Hal ini mengukuhkan pernyataan Zhou dkk (2022) bahwa prokrastinator sering mengalami kegagalan dalam mencapai rencana dan impian hidup.

Lebih lanjut hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Fathoni & Indrawati (2022) yang menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki peran penting yang bersifat negatif, dengan pemaknaan bahwa besarnya peran regulasi diri dalam belajar berdampak pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik, dan rendahnya peran regulasi diri dalam belajar justru berdampak pada peningkatan prokrastinasi akademik. Menurut Setiawan (2017) berbekal regulasi diri, akan tercapai kedisiplinan remaja. Terciptalah remaja yang lebih memberikan penghargaan selayaknya terhadap waktu dan memiliki keterampilan memilah skala prioritas dalam hidupnya. Pada intinya regulasi diri dalam belajar adalah suatu trait penting yang harus

dikembangkan dalam upaya menurunkan angka prokrastinasi akademik. Dengan regulasi diri dalam belajar, siswa diyakini sanggup mengendalikan tingkah laku belajar yang lebih adaptif, penuh semangat, berdaya juang, dan mencapai target-target akademik yang diharapkan (Purwaningsih & Herwin, 2020).

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat peran signifikan dan bersifat negatif pada regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa Madrasah Tsanawiyah IB. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, sebagaimana rendahnya regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa. Adapun aspek dalam regulasi diri yang paling berperan terhadap penurunan prokrastinasi akademik adalah aspek tingkah laku (42,5%), diikuti oleh aspek motivasi (32,7%) dan aspek metakognitif (31,1%).

Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran seperti berikut : (1) Siswa Madrasah Tsanawiyah IB hendaknya senantiasa meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar dengan cara lebih disiplin mengendalikan tingkah laku, monitoring diri dan segera mengerjakan tugas tanpa melakukan penundaan. Siswa perlu mengingat bahwa salah dalam mengerjakan tugas jauh lebih baik daripada menunda penyelesaian tugas; (2) Bagi jajaran guru Madrasah Tsanawiyah IB disarankan untuk mengembangkan kegiatan pelatihan yang dapat menjadi media siswa meningkatkan kemampuan *regulasi diri dalam belajar* siswa, (3) Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat terhadap tema prokrastinasi akademik dan regulasi diri dalam belajar, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait tema tersebut. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel moderator ataupun mediator seperti spiritualitas ataupun religiusitas guna lebih memperkaya wawasan kajian regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik.

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*, 205-215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52547>
- Anisa., & Ernawati. (2018). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma Negeri Di Kota Makassar. *Jurnal Biotek*, 6(2), 88-95. <https://doi.org/10.24252/jb.v6i2.6256>
- Ardiansyah, A., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Asrama Mts Pondok Pesantren Pabelan Magelang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 33-42. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7389>
- Arum, A., & Konradus, N. (2022). Pengaruh *Regulasi diri dalam belajar* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.67>
- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The influence of project-based learning strategy and self-regulated learning on academic procrastination of junior high school students' mathematics learning. *American Journal of Educational Research*, 5(1), 88-96. <https://doi.org/10.12691/education-5-1-14>.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Journal Of Guidance Counseling* 3 (3). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i3.3787>
- Fathoni, A., & Indrawati, E. . (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(07), 1018–1026. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646>
- Ferari, J.R., Johnson, J.L., & Mccown, W. 1995. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum Press.
- 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* 1(1). <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ACIEDSS/article/view/313>
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *JRPM (Jurnal Review*

- Pembelajaran Matematika*, 1(1), 31-42.
<https://core.ac.uk/download/pdf/294833888.pdf>
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.
- Mardhiyah, K. Z., & Indianti, W. (2018). Mediasi Konsep diri akademik dalam peran regulasi diri belajar terhadap komitmen kepada pilihan karir siswa SMA. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 67-83. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/15169>
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.02.023>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk/article/view/314>
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, 155-164. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.35>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Noviyanti, N., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(3). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19285>
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22-30. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>.
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Tadbir Muwahhid*, 2(2), 111-119. <https://pdfs.semanticscholar.org/73a0/b163cdcf1d75250f64fa10b7950438df6c85.pdf>

- Rakes, G., & Dunn, K. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of interactive online learning*, 9(1). <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.611.2177&rep=rep1&type=pdf>
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara Regulasi diri dalam belajar Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2), 134-143. <https://core.ac.uk/download/pdf/229586501.pdf>
- Rizanti, F. D. (2013). Hubungan Antara *Regulasi diri dalam belajar* Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-akbar Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/4582>
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XI Sunan Giri Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 7(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/38920>
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan Antara Regulasi diri dalam belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/24847>
- Ruminta, R., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Perbedaan regulasi diri belajar pada siswa Sekolah Dasar kelas VI ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 30-38. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.2059>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). *Regulasi diri dalam belajar* dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44-49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Saputra, M. A., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Relationship Self Regulation Learning With Interpersonal Communication In Students. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(3). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19074>
- Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., Wiretna, C. D., & Baqiyatussolihat, B. (2018). Perbedaan *Self-regulated Learning* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 131-138. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p131>

- Saputri, D., & Ilyas, A. (2020). The Relationship Of Self Regulation With Academic Procrastination Of Students. *Jurnal Neo Konseling Vol. 2 No 2*. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1738889>
- Saraswati, P. (2017). Strategi *Regulasi diri dalam belajar* Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Ilmiah Vol. 9 No 3*. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/14112>
- Setiawan, S. (2017). Pengaruh Bentuk Pola Asuh Orangtua dan Regulasi Diri terhadap Disiplin Siswa. *Psikoborneo*, 5(2), 310-319. <https://file:///C:/Users/user/Downloads/4372-12007-1-PB-2.pdf>
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan Antara Kemampuan Mengelola Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Psiko-Edukasi Vol 18 No 2*. Hlm 121-136. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2000194>
- Sholehah, S., Sangka, K. B., & Hamidi, N. (2019). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 5(1). <https://jurnal.uns.ac.id/tata/article/view/39826>
- Supriyadi, Y., & Wibowo, D. E. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Time Management Untuk Menimalisir Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 16(02), 29-34. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.726>
- Triyono. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 57-74. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/517>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1107>
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan adversity quotient pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 14-21. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1202554>
- Yamada, M., Goda, Y., Matsuda, T. *et al.* How does self-regulated learning relate to active procrastination and other learning behaviors?. *J Comput High Educ* 28, 326–343 (2016). <https://doi.org/10.1007/s12528-016-9118-9>

- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil, I. (2016). Regulasi diri dalam belajar Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-102. <https://doi.org/10.29210/12016240>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 8(3), 163-172. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.163>
- Zhou, M., Lam, K. K. L., & Zhang, Y. (2022). Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 334-368. <https://doi.org/10.1080/026999394084089421994>