Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa

Nabila Putri Audyssa Mulfi¹, M. Ahkam Alwi², Nur Akmal³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: audyssanabilaputri@gmail.com¹, m.ahkam.a@unm.ac.id², nurakmal@unm.ac.id³

Article History:

Received: 01 Oktober 2023

Revised: 07 Oktober 2023

Accepted: 14 Oktober 2023

Keywords: Prokrastinasi
Akademi, Regulasi Diri,
Siswa

Abstract: Prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah adalah permasalahan paling sering dialami oleh siswa, banyak siswa yang tidak menyadari dampak buruk dari perilaku menunda tersebut, seperti perasaan cemas, emosi yang tidak terkontrol, mudah kelelahan, dan melakukan kecurangan (menyontek). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 310 ($N=310$) siswa SMAN 14 Gowa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan, yaitu uji Spearman rho. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif ($\rho=0,000$ dan $r=-0,297$) antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan terkait regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang bertujuan memberikan kenyamanan kepada siswa sehingga siswa dapat berhasil dan berprestasi dalam akademik dan non akademik (Alwi et al., 2016; Alwi & Fakhri, 2022b). Siswa-siswi memiliki tanggung jawab untuk mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan berprastipasi dalam kegiatan lain seperti ekstrakurikuler. Semua ini dilakukan untuk mencapai standar nilai akademik serta pengembangan kemampuan dan potensi siswa. Namun, Sebagian siswa seringkali tertunda dalam menyelesaikan tugas sekolah karena berbagai alasan akibat dari jadwal sekolah yang padat dan aktivitas di luar jam pelajaran.

Syafril dan Zen (2017) mengemukakan bahwa siswa adalah salah satu elemen dalam lingkungan sekolah yang memegang andil besar dalam keberhasilan pendidikan. Namun ada berbagai hal yang dapat menghambat tercapainya keberhasilan pendidikan yang bersumber dari siswa itu sendiri. Sekolah tentunya mengharapkan semua siswa maksimal dalam memenuhi proses belajar, namun kenyataannya hal ini belum tentu terlaksana dengan baik karena adanya berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa sendiri.

Perilaku menunda-nunda dalam literatur psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menghindari atau melarikan diri dari tanggungjawab dengan melakukan penundaan tanpa adanya alasan yang jelas dalam menyelesaikan suatu tugas formal. Sebutan prokrastinator adalah istilah untuk menggambarkan individu yang melakukan perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi adalah

perilaku menunda menyelesaikan suatu tugas penting secara sengaja, dilakukan lebih dari sekali atau berulang-ulang dan akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan subjektif (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi dapat terjadi dalam lingkup manapun termasuk dalam bidang pendidikan yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Wolters (2003) memaparkan bahwa prokrastinasi dalam bidang akademik adalah ketidakberhasilan dalam menuntaskan suatu tugas atau pekerjaan dalam rentang waktu yang direncanakan atau melakukan penundaan hingga menit-menit terakhir. Prokrastinasi akademik dipandang sebagai suatu perilaku maladaptif karena hal tersebut mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas sekolah para siswa.

Syam dan Dahlan (2021) memaparkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akademik pada dasarnya paham akan tugas-tugas yang mereka hadapi penting untuk segera dituntaskan, tetapi cenderung memilih melakukan penundaan karena tenggat waktu pengumpulan (deadline) yang masih lama dan lebih memilih mengerjakan ketika sudah mendekati deadline. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif ini akan mengakibatkan kesenjangan antara rencana dan realita. Individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi seringkali tidak mampu mengatur waktu, sehingga tidak dapat mengumpulkan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Tingkat prokrastinasi tertinggi berada pada rentang usia 14-29 tahun. Pria lebih sering melakukan prokrastinasi dibanding wanita. Prokrastinasi juga ditemukan lebih tinggi di kalangan lajang, pengangguran (vs bekerja dan pensiun), dan pelajar (Beutel, dkk., 2016). Fenomena prokrastinasi ini pada umumnya hampir terjadi di seluruh tingkatan pendidikan. Munawaroh, Alhadi, dan Saputra (2017) pada siswa SMP di Yogyakarta menemukan bahwa 17,2% siswa berada kategori prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% kategori sedang, dan prokrastinasi dengan kategori rendah sebesar 5,7%.

Penelitian Permana (2019) pada siswa SMA di Cililin menemukan tingkat tertinggi prokrastinasi akademik siswa mencapai 79%, fakta lapangan juga menggambarkan sebagian besar siswa-siswi secara sengaja mengulur-ngulur waktu dan melakukan banyak kegiatan menyenangkan yang tidak berkaitan dengan aktivitas sekolah. Penelitian Syam dan Dahlan (2021) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM menunjukkan hasil bahwa 7% subjek memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 68% sedang, dan 25% rendah. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada siswa SMA yang tergolong memiliki tingkat prokrastinasi tertinggi.

McCloskey dan Scielzo (2015) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik mengarah pada tendensi untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas ataupun tidak merampungkan tugas hingga tuntas. Perilaku ini kemudian mengakibatkan individu berada dalam situasi cemas karena terburu-buru untuk memenuhi tenggat waktu menyelesaikan tugas, menurunkan kesejahteraan psikologis, dan memengaruhi hubungan sosial individu dengan individu lain. Prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan kerentanan psikologis seperti cemas, stres dan depresi serta buruknya kinerja akademik (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014; Kim & Seo, 2015).

Suhadianto dan Pratitis (2020) juga menggambarkan konsekuensi serius lainnya yang dapat muncul dari prokrastinasi akademik. Pada ranah afektif akan muncul perasaan panik, cemas, dan emosi tidak terkontrol. Ranah kognitif seperti merasa diri gagal karena selalu mengingat tugas yang belum terselesaikan. Ranah perilaku seperti malas mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas terburu-buru. Ranah fisik seperti sulit tidur, mudah kelelahan, jantung berdebar-debar. Ranah moral seperti melakukan tindak kecurangan (menyontek), dan ranah interpersonal seperti mendapat penilaian buruk dari individu lain.

Milgram, Sroloff, dan Rosenbaum (1988) mengemukakan bahwa prokrastinasi relevan dengan perspektif regulasi diri karena sering ditafsirkan sebagai kurangnya pengendalian diri atau kurangnya sumber daya pribadi. Steel (2007) mencirikan prokrastinasi sebagai kegagalan regulasi

diri yang menyebabkan kinerja buruk dan mengurangi kesejahteraan. Park dan Sperling (2012) juga menemukan keterkaitan prokrastinasi akademik dengan keterampilan regulasi diri yang buruk pada diri individu. Ghufron (2014) mengemukakan bahwa regulasi diri yang rendah adalah salah satu aspek yang mendorong individu untuk memiliki kecenderungan perilaku menunda. Hal tersebut memperkuat alasan bahwa regulasi diri siswa dapat memungkinkan menjadi faktor penyebab kecenderungan melakukan prokrastinasi.

Regulasi diri adalah proses metakognitif yang mengatur, menginstruksikan, memantau, dan mengevaluasi diri (Cobb, 2003). Regulasi diri berkontribusi penting dalam mengontrol diri dan memberikan motivasi serta harapan positif yang lebih kuat kepada individu untuk mencapai tujuan (McMillan, 2015). Regulasi diri membantu individu untuk tetap termotivasi dan mengatasi segala rintangan dalam proses belajar (Wolters, 2003).

Hasil penelitian Ghufron (2014) menemukan bahwa regulasi diri menjadi aspek krusial dalam menentukan perilaku individu dalam hal ini perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik terjadi karena ketidakmampuan meregulasi diri dalam belajar. Regulasi diri tinggi dapat membuat individu mampu dalam mengelolah, mengobservasi hingga mengevaluasi diri. Individu memiliki minat belajar yang tinggi, memberikan usaha terbaik, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan proses belajar, sehingga dapat terhindar dari perilaku menunda. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi diri rendah kurang mampu untuk mendisiplinkan diri, lebih mengutamakan kesenangan sesaat, tidak mempertimbangkan dampak yang akan didapatkan, dan kontrol diri sangat kurang. Akibatnya, individu gagal mengelola diri dan berimbas pada menunda berbagai tugas yang ada.

Regulasi diri yang baik dapat menyokong individu dalam memenuhi tujuan yang ingin dicapai. Santrock (2014) mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang baik akan mampu mengatur dan menetapkan tujuan, mengevaluasi, dan melakukan perubahan yang dibutuhkan untuk menunjang prestasi. Penelitian Cheng (2011) juga menemukan bahwa regulasi diri berperan besar dalam pencapaian prestasi akademik siswa.

Penelitian terkait regulasi diri dan prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, namun terdapat perbedaan dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan studi terdahulu. Penelitian terdahulu meneliti hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan subjek mahasiswa (Lubis, 2018; Febritama & Sanjaya, 2018; Putri, Widyanta, Wahyuningdias, & Rannu, 2020). Arumsari dan Muzaqi (2016) juga meneliti pada subjek mahasiswa, namun dispesifikan pada mahasiswa yang bekerja. Begitu pula dengan penelitian Muntazhim (2022), subjek dispesifikan pada mahasiswa yang memprogram skripsi. Sedangkan pada penelitian ini partisipan penelitian dispesifikan ke siswa-siswi di tingkat SMA.

Penelitian Putri, Widyanta, Wahyuningdias, & Rannu (2020) menggunakan metode eksperimen sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi. Lubis (2018) menggunakan sampel jenuh, Harahap (2021) menggunakan metode random sampling, sedangkan penelitian ini dilakukan dengan metode accidental sampling.

Asri (2017) meneliti regulasi diri sebagai variabel moderator dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Margareta dan Wahyudin (2019) meneliti regulasi diri sebagai variabel moderating. Dzakiah dan Widyasari (2021) meneliti regulasi diri sebagai mediator. Sedangkan, pada penelitian ini regulasi diri diteliti sebagai variabel bebas yang langsung memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

Saat ini prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan khususnya sekolah menjadi hal yang patut untuk diangkat dan diperhatikan karena jika diabaikan dan terus berlanjut dapat berdampak hingga siswa meninggalkan bangku sekolah dan memasuki dunia perkuliahan. Prokrastinasi adalah

perilaku yang disengaja dan sangat umum, sehingga banyak individu yang tidak menyadarinya. Nyatanya, berbagai penelitian telah menemukan konsekuensi atau dampak buruk dari perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang baik dapat menjadi salah satu hal yang dapat menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Siswa yang mampu meregulasi diri akan mudah mengatur dan menggunakan waktu belajar dengan baik. Regulasi diri pada siswa bisa diajarkan dan dilatihkan. Sehingga, jika siswa paham akan pentingnya regulasi diri utamanya dalam belajar, maka diharapkan prokrastinasi akademik siswa dapat menurun. Selain itu, kekuatan hubungan yang dilaporkan pada penelitian terdahulu juga masih beragam, mulai dari korelasi yang kuat, sedang, hingga lemah. Hal-hal yang dipaparkan di atas menjadi alasan dan ketertarikan peneliti untuk meneliti kedua variabel ini khususnya pada siswa-siswi di SMAN 14 Gowa.

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah perilaku menghindar atau melarikan diri dari tanggungjawab dengan melakukan penundaan tanpa adanya alasan yang jelas dalam menyelesaikan suatu tugas formal (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Prokrastinasi adalah perilaku memperlambat yang seharusnya tidak dilakukan pada tugas-tugas akademik (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi tidak sekadar kelalaian dalam mengatur waktu belajar, tetapi sebuah interaksi yang kompleks dari ketiga komponen, yaitu afektif, kognitif, dan perilaku.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan individu dalam hal memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan sebuah tugas akademik (Rumiani, 2006). Prokrastinasi dapat terjadi pada enam area akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, membaca rutin setiap minggu, tugas administratif, menghadiri pertemuan di kelas, dan tugas-tugas akademik secara umum (Solomon & Rothblum (1984).

Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku spontan dalam menunda menyelesaikan tugas pokok dan tepat waktu, sehingga kemungkinan menimbulkan konsekuensi. Prokrastinasi jauh lebih kompleks daripada masalah perilaku sederhana, prokrastinasi melibatkan proses persepsi dan pikiran yang saling berhubungan (kognitif), emosi dan sensasi (emotif), dan tindakan (perilaku). Berdasarkan pemaparan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja.

2. Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek prokrastinasi akademik, yaitu:

a. Waktu yang dirasakan

Prokrastinator memiliki kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya.

b. Celah antara keinginan dan tindakan

Prokrastinator cenderung lebih memilih untuk menunda suatu tugas untuk dikerjakan walaupun mengetahui bahwa tugas tersebut penting dan harus segera diselesaikan, atau ketika telah mulai mengerjakan akan cenderung menunda untuk menyelesaikannya.

c. Tekanan emosional

Penundaan pada dasarnya memicu tekanan dan perasaan tidak nyaman kepada prokrastinator. Pada awalnya, seorang prokrastinator akan merasa santai dan tenang karena merasa bahwa waktu yang dimiliki cukup banyak atau pengumpulan tugas masih jauh dari *deadline*, namun ketika sudah mendekati *deadline*, prokrastinator akan merasakan kecemasan karena belum mengerjakan tugas yang diberikan.

d. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Perasaan takut tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas akan membuat prokrastinator menyalahkan diri sendiri karena menganggap diri tidak mampu. Perasaan ragu terhadap kemampuan diri menyebabkan individu melakukan prokrastinasi. Cara individu menghindari perasaan ketidakmampuan tersebut adalah dengan menunda tugas yang ada karena ketakutan gagal dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat aspek prokrastinasi akademik, yaitu waktu yang dirasakan, celah antara keinginan dan tindakan, tekanan emosional, dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

3. Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Steel (2007), yaitu:

- a. Kegagalan dalam meregulasi diri. Ini adalah kondisi ketika individu tidak berhasil dalam meregulasi diri sendiri, sehingga mengalami kesulitan untuk mengatur dan mengelola kondisi dirinya dalam melakukan dan merencanakan pekerjaan yang akan diselesaikan.
- b. Rendahnya efikasi diri. Individu dengan efikasi diri rendah akan meragukan kemampuannya untuk mengerjakan hal yang bermanfaat dan selalu percaya bahwa setiap kegagalan yang dialami menunjukkan ketidakmampuan pribadi.
- c. Rendahnya kontrol diri. Kontrol diri yang rendah pada individu menyebabkan individu tidak mampu mengendalikan diri sendiri secara sadar sehingga akan merugikan dirinya sendiri dan individu lain.
- d. Takut gagal dan perfeksionis. Adanya keyakinan irasional bahwa tugas yang dikerjakan tidak dapat selesai dengan sempurna akan menimbulkan rasa takut terkait kegagalan yang mungkin terjadi pada individu.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu kegagalan dalam regulasi diri, rendahnya efikasi diri, rendahnya terhadap kontrol diri, takut gagal dan perfeksionis.

B. Regulasi Diri

1. Definisi regulasi diri

Regulasi diri adalah aktivitas yang ditujukan secara internal dalam mengendalikan atensi dan perilaku individu. Aktivitas ini yang kemudian akan membentuk kebiasaan atau membutuhkan usaha dalam bentuk kemauan. Di ranah intelektual, regulasi diri berupa keyakinan, pikiran, dan tindakan memecahkan masalah (Fox & Riconscente, 2008). Regulasi diri adalah kecakapan dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku secara sadar serta melibatkannya dalam emosi dan perilaku (McClelland & Wanless, 2012).

Zimmerman (1989) mendefinisikan regulasi diri sebagai keterampilan dalam mengendalikan diri seperti menilai, mengolah, dan menyesuaikan diri. Lee (2005) mengemukakan bahwa regulasi diri menyangkut cara individu memanfaatkan respon dalam diri dan lingkungan untuk menentukan kapan harus memulai sesuatu, mempertahankan, dan menghentikan sebuah perilaku. Ludwig, Haindl, Laufs, dan Rauch (2016) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kecakapan individu dalam mengendalikan kognisi, emosi, dan perilaku untuk merespon tuntutan internal maupun eksternal. Regulasi diri melibatkan siswa dalam mencapai tujuan dan mempertahankan perilaku. Cheng (2011) mengemukakan bahwa dalam proses belajar regulasi diri, individu perlu untuk menargetkan arah belajar, menyusun jadwal belajar, memilih

strategi, memonitor proses belajar, dan mengevaluasi hasil belajar.

Berdasarkan pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur strategi dengan menetapkan tujuan, melakukan pengamatan, mempertahankan perilaku, dan mengevaluasi kinerja dalam bidang akademik.

2. Aspek regulasi diri

Ormrod (2016) memaparkan lima aspek regulasi diri berdasarkan perspektif ahli teori kognitif sosial Bandura, yaitu:

a. Menetapkan standar dan tujuan

Individu cenderung mematok standar dalam berperilaku yang dapat diterima. Individu merekognisi tujuan-tujuan tertentu lalu menentukan nilai dan juga sasaran untuk bertindak. Standar dan tujuan spesifik individu tergantung pada standar dan tujuan yang diadopsi dari individu lain. Perilaku model memengaruhi standar dan target individu.

b. Observasi diri

Observasi atau memantau diri dalam setiap tindakan adalah bagian penting dari regulasi diri. Apabila individu ingin melakukan kemajuan menuju tujuan penting yang telah ditetapkan, individu perlu untuk mengkritik kinerja yang dilakukan dengan objektif, tidak hanya mencari aspek kinerja yang bekerja dengan baik tetapi juga aspek yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, individu harus mengenali keunggulan dan kelemahan dalam diri.

c. Evaluasi diri

Perilaku individu selalu dinilai dan dievaluasi oleh individu lain seperti, oleh teman sekelas, kerabat, guru, dan masyarakat secara umum. Pada akhirnya, individu akan mulai menaksir dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri berdasarkan tolak ukur yang telah mereka kembangkan untuk diri sendiri.

d. Reaksi diri

Saat individu semakin disiplin terhadap diri sendiri, mereka mulai memperkuat diri untuk mencapai tujuan, misalnya dengan merasa berpuas diri atau berinteraksi dengan diri sendiri bahwa mereka telah melakukan sesuatu dengan baik. Individu juga mulai menghukum diri sendiri ketika melakukan suatu kesalahan yang tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan.

e. Refleksi diri

Individu yang sungguh-sungguh mengatur diri sendiri akan mulai merenungkan dan memeriksa secara kritis tujuan yang telah ditetapkan, kesuksesan dan kegagalan yang terjadi di masa lalu, dan kepercayaan terhadap kemampuan serta kecapan diri. Individu kemudian akan membuat penyesuaian terhadap keyakinan diri, tujuan, dan perilaku.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memiliki 310 responden yang didapatkan melalui metode *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Sari (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ormrod (2016) dan variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Sari (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown (1995). Kedua skala yang digunakan berbentuk skala Likert.

Validasi kedua skala menggunakan validitas faktorial, yaitu *Confirmatory Factor Analysis*

(CFA). Skala regulasi emosi memiliki nilai CFA dengan nilai *loading factor* yang bergerak dari 0,522-0,794. Skala skala prokrastinasi akademik memiliki nilai CFA dengan nilai *loading factor* yang bergerak dari 0,451-0,818. Reliabilitas penelitian ini diperoleh dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 26*. Reliabilitas skala regulasi diri memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,704 dan skala prokrastinasi akademik memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,824. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman rho* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics*. *Spearman rho* bertujuan untuk mengetahui signifikansi, keerataan atau kebermaknaan, dan arah hubungan variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Responden Penelitian

Hasil analisis deskriptif, status demografi responden pada tabel berikut:

Tabel 1. Data deskripsi responden

Status Demografis	Data Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	124	40%
	Perempuan	186	60%
Usia	14	6	2%
	15	50	16%
	16	102	33%
	17	98	31,6%
	18	49	15,8%
	19	5	1,6%
Kelas	1 (X)	103	33,2%
	2 (XI)	112	36,1%
	3 (XII)	95	30,7%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebanyak 310 siswa yang terdiri atas 124 (40%) siswa berjenis kelamin laki-laki dan 186 (60%) perempuan. Berdasarkan usia responden persentase tertinggi berada pada usia 16 tahun, yaitu sebesar 102 (33%) dan usia 19 tahun berada pada persentase terendah, yaitu sebesar 5 (1,6%). Berdasarkan kelas, kelas 2 (XI) berada pada persentase tertinggi, yaitu sebesar 112 (36,1%) dan kelas 3 (XII) berada pada persentase terendah, yaitu sebesar 95 (30,7%).

Tabel 2. Data deskripsi penelitian

Variabel	Skor	Kategori	<i>f</i>	Persentase (%)
Regulasi Diri	$48 \leq X$	Tinggi	177	57,1%
	$30 \leq X < 48$	Sedang	133	42,9%
	$X < 30$	Rendah	0	0%
Prokrastinasi Akademik	$70 \leq X$	Tinggi	13	4,2%
	$44 \leq X < 70$	Sedang	265	85,5%
	$X < 44$	Rendah	32	10,3%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 310 responden terdapat 177 (57,1%) responden dengan regulasi diri yang masuk ke dalam kategori tinggi, 133 (42,9%) responden dengan regulasi diri yang masuk ke dalam kategori sedang dan tidak ada responden dengan regulasi diri yang masuk ke dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi diri yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik terdapat 13 (4,2%) responden dengan kategori

tinggi, 265 (85,5%) responden berada pada kategori sedang dan 32 (10,3%) responden berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat prokrastinasi akademik responden berada pada kategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 14 Gowa. Uji hipotesis menggunakan analisis *non-parametric*, yaitu uji *Spearman rho* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 . Uji Hipotesis dengan Spearman rho

Variabel	<i>r</i>	ρ	Keterangan
Regulasi Diri Prokrastinasi Akademik	-0,297	0,000	Signifikan

Hasil uji korelasi *Spearman rho* menyatakan bahwa nilai (*r*) regulasi diri dan prokrastinasi akademik yaitu, $r = -0,297$ dengan nilai $\rho = 0,000$ yang berarti ($\rho < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Tanda negatif (-) pada nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,297$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 14 Gowa.

Tabel 4. Hubungan Regulasi Diri pada Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

		Prokrastinasi Akademik			
		Waktu yang dirasakan	Celah antara keinginan dan tindakan	Tekanan emosional	Keyakinan terhadap kemampuan diri
Regulasi Diri	<i>r</i>	-0,298	-0,227	-0,189	-0,196
	ρ	0,000	0,000	0,001	0,001

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan pada semua aspek prokrastinasi akademik, yaitu ($\rho < 0,05$). Jika dilihat dari koefisien korelasi aspek pada prokrastinasi akademik, koefisien korelasi dari yang terkecil hingga yang terbesar berturut-turut, yaitu aspek tekanan emosional (-0,189), keyakinan terhadap kemampuan diri (-0,196), celah antara keinginan dan tindakan (-0,227), dan waktu yang dirasakan (-0,298). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki kekuatan hubungan paling besar pada prokrastinasi akademik, yaitu aspek waktu yang dirasakan.

Tabel 5. Hubungan Prokrastinasi Akademik pada Aspek-aspek Regulasi Diri

		Prokrastinasi Akademik				
		Mengatur standar dan tujuan	Observasi diri	Evaluasi diri	Reaksi diri	Refleksi diri
Prokrastinasi Akademik	<i>r</i>	-0,240	-0,175	-0,232	-0,182	-0,153
	ρ	0,000	0,002	0,000	0,001	0,007

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan pada semua aspek regulasi diri. Jika dilihat dari koefisien korelasi aspek pada regulasi diri, koefisien korelasi dari nilai terkecil hingga terbesar berturut-turut, yaitu aspek refleksi diri (-0,153), observasi diri (-0,175), reaksi diri (-0,182), evaluasi diri (-0,232) dan mengatur standar dan tujuan (-0,240), Sehingga, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki kekuatan hubungan paling besar pada regulasi diri, yaitu aspek mengatur standar dan tujuan.

Pembahasan

1. Gambaran Deskriptif Regulasi Diri pada Siswa SMAN 14 Gowa

Hasil analisis deskriptif data hipotetik regulasi diri dari 310 responden, menunjukkan bahwa terdapat 177 (57,1%) responden dengan kategori tinggi, 133 (42,9%) responden dengan kategori sedang dan tidak ada responden dengan kategori rendah. Sehingga dapat diketahui

bahwa sebagian besar siswa di SMAN 14 Gowa memiliki tingkat regulasi diri pada kategori tinggi. Hasil ini sejalan dengan temuan Purnamasari (2014) yang menemukan bahwa subjek pada penelitiannya memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi (71,20%). Regulasi diri yang tinggi diinterpretasikan bahwa individu pada dasarnya sudah memiliki tujuan dan standar, mampu mengelola emosi, serta dapat memonitor dan mengevaluasi diri agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Zimmerman (2000) mengemukakan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi biasanya lebih menghargai perasaan tentang harga diri dan kepuasan diri dari pekerjaan yang telah dilakukan dengan baik dan tidak mengharapkan imbalan materi dari pekerjaan atau tugas tersebut. Rochillah dan Khoirunnisa (2020) juga mengemukakan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi, akan mampu untuk menyusun rencana dengan teratur dan tertata dalam mencapai goals yang diinginkan, tidak mudah menyerah dan berputus asa, dapat hidup lebih mandiri, dan lebih mudah untuk bersosialisasi.

2. Gambaran Deskriptif Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN 14 Gowa

Hasil analisis deskriptif data hipotetik prokrastinasi akademik dari 310 responden, menunjukkan bahwa terdapat 13 (4,2%) responden berada pada kategori tinggi, 265 (85,5%) responden berada pada kategori sedang dan 32 (10,3%) responden berada pada kategori rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa di SMAN 14 Gowa memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Hasil ini sesuai dengan temuan Purnamasari (2014) yang menemukan bahwa subjek pada penelitiannya memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (52,38%). Prokrastinasi akademik sedang diinterpretasikan bahwa individu pada dasarnya suka menunda atau memulai untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik walaupun sebelumnya sudah menyusun rencana dan waktu dalam penyelesaian tugas tersebut. Individu lebih cenderung memiliki keinginan dalam melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Syam dan Dahlan (2021) juga menemukan bahwa responden dalam penelitiannya dominan memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (68%). Individu dalam kategori ini pada dasarnya paham bahwa tugas-tugas akademik yang ada harus segera diselesaikan, tetapi keinginan untuk menundanya lebih besar dengan alasan waktu pengumpulan (deadline) yang masih lama. Individu tidak dapat menggunakan waktu dengan efektif, sehingga mengakibatkan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang dibuat dengan yang sebenarnya.

Hasil temuan Özer, Demir, dan Ferrari (2009) menunjukkan bahwa 405 (52%) dari 784 siswa diberi label sebagai prokrastinator atau siswa yang suka menunda-nunda. Hasilnya juga menunjukkan bahwa 33% siswa lebih banyak menunda ketika belajar untuk ujian, 30% tugas membaca, 30% menulis makalah, 10% tugas administrasi akademik, 8% tugas kehadiran, dan 5% kegiatan sekolah secara umum. Pada dasarnya, individu cenderung menunda karena adanya keinginan untuk menghindar dari kondisi yang dirasa tidak disukai atau tidak gampang untuk dilakukan.

3. Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN 14 Gowa

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Koefisien korelasi memiliki nilai negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya.

Ardina dan Wulan (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,3%. Regulasi diri menjadi salah satu cara dalam meminimalisir kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Siswa dengan regulasi diri yang baik dapat dengan mudah mengontrol pikiran, emosi, perhatian, dan tindakannya. Sehingga, hal tersebut berguna dalam hal memenuhi tujuan-tujuan jangka panjang, termasuk tujuan pembelajaran.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Sari (2022) juga menemukan adanya hubungan negatif regulasi diri dan prokrastinasi dengan koefisien korelasi sebesar ($r=-0,638$). Siswa dengan regulasi diri yang baik dapat mengatur waktu belajar sendiri, menyusun strategi terbaik dalam belajar, memilih kegiatan yang lebih bermanfaat, dan bertanggungjawab terhadap perilakunya. Siswa yang memiliki regulasi diri tinggi tidak akan mudah untuk melakukan prokrastinasi di sekolah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi diri berhubungan negatif pada semua aspek prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya prokrastinasi akademik berhubungan negatif pada semua aspek regulasi diri. Hal ini sejalan dengan hasil temuan Zarrin, Gracia, dan Paixão (2020) yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan semua aspek/sub skala regulasi diri.

Gollwitzer dan Oettingen (2011) mengemukakan bahwa regulasi diri yang baik dapat menghasilkan perilaku dan sikap individu yang lebih berorientasi terhadap tujuan, memiliki kontrol diri yang baik, serta komitmen dan konsisten mengimplementasikan tindakan. Regulasi diri yang baik mampu menciptakan kedisiplinan pada individu. Kedisiplinan tersebut akan membuat individu meminimalisir perilaku menunda dan lebih menghargai waktu serta kemampuan yang dimiliki dalam meraih tujuan-tujuan akademik.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak mampu mengungkap faktor apa saja yang paling berpengaruh besar terhadap regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu, jumlah responden yang didapat masih terbilang sedikit jika dilihat dari total populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 14 Gowa. Hubungan negatif dalam penelitian berarti, makin tinggi regulasi diri siswa SMAN 14 Gowa, maka makin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran penelitian, yaitu:

1. Bagi siswa dengan regulasi diri tinggi pentingnya untuk tetap mempertahankan hal tersebut, karena regulasi diri mampu membantu siswa dalam mengontrol diri, merencanakan pembelajaran dengan baik, disiplin, dan meminimalisir permasalahan perilaku menunda (prokrastinasi).
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan merancang program-program pembelajaran seperti mengadakan seminar dengan tema bagaimana meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa atau hal lain yang mampu membantu siswa memiliki rencana dan tujuan akademik, serta meminimalisir kecenderungan siswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya, sebaiknya memperluas cakupan populasi dan sampel penelitian agar hasil penelitian bisa digeneralisasikan.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencoba melakukan penelitian dalam setting pendidikan selain sekolah umum, misalnya pada sekolah-sekolah inklusi, home scholling,

boarding school, dan lain-lain untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada lingkup sekolah tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, M. A., Arifin, N. A. I., & Kurniawan, W. (2016). Gambaran school Well-being pada remaja di Jeneponto. *Strengthening Humanity by Promoting Wellness*, 181–186.
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022a). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 28–32.
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022b). SCHOOL WELL-BEING DITINJAU DARI HUBUNGAN INTERPERSONAL. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(2), 124–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue2year2022>
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76. <https://doi.org/10.21009/PIP.302.1>.
- Arumsari, A. D. & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.29138/spirit%20pro%20patria.v2i2.534>.
- Asri, D. N. (2017). self-regulated learning sebagai moderator dalam implementasi strategi pembelajaran berbasis proyek untuk menurunkan prokrastinasi akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun* (pp. 106-113).
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range - A German representative community study. *PLoS ONE*, 11(2), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>.
- Cheng, E. C. K. (2011). The role of self-regulated learning in enhancing learning performance. *The International Journal of Research and Review*, 6(1), 1–17.
- Cobb, R. J. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. *Dissertation*. 54(2), 1–124.
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94-98. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178>.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Springer Science+Business Media.
- Fox, E., & Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20(4), 373–389. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9079-2>.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik dan regulasi diri dalam belajar. *Journal of Empirical Research In Islamic Education*, 2(1), 136-149. <http://dx.doi.org/10.21043/quality.v2i1.2097>.
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*.
-

- Pp.162–185. New York, London: The Guilford Press.
- Harahap, P. I. (2021). Hubungan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 196–219. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.667>.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. New York: McGraw Hill
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/gntp.166.1.5-15>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98. <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.
- Ludwig, K., Haindl, A., Laufs, R., & Rauch, W. A. (2016). Self-regulation in preschool children's everyday life: exploring day to day variability and the within and between person structure. *Journal of Self-Regulation and Regulation*, 2, 99-117. <https://doi.org/10.11588/josar.2016.2.34357>.
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh motivasi belajar, perfeksionisme dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai variabel moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i1.29762>.
- McClelland, M. M., & Wanless, S. B. (2012). Growing up with assets and risks: the importance of self-regulation for academic achievement. *Research in Human Development*, 9(4), 278–297. <https://doi.org/10.1080/15427609.2012.729907>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted for Publication, March*, 1–38. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>.
- McMillan, J. (2015). Classroom assessment. In J. D. Wright (Ed.). *International encyclopedia of the social & behavioral sciences second edition*. USA: Elsevier. Pp. 819-824.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologica*, 4(1), 21-28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>.
- Ormrod, J. E. (2016). *Human learning (7th edition)*. USA: Pearson Education.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.241-257>.

- Park, S. W. & Sperling, S. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12-23. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.31003>.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.
- Purnamasari, E. T. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum*. (Naskah Publikasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 46-54. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541>.
- 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), 1-6.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (edisi ke-15)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, S. N. (2022). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMA di kota samarinda*. (Skripsi). Samarinda: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Suhadianto & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Syam, R., & Dahlan. (2021). Kalau bisa besok, kenapa harus sekarang? Perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari locus of control pada mahasiswa Psikologi UNM. “*Gema Kampus*” *IISIP YAPIS*, 16(1), 59-64. ISSN: 2715-1840.
- Syafril & Zen, Z. (2017). *Dasar-dasar ilmu pendidikan (edisi ke-1)*. Depok: Kencana.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>.
- Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds). *Handbook of self regulation*. UK: Academic Press. Pp. 13-39.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.
-