

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA KELAS XI SUNAN GIRI GRESIK

Aynur Rochillah

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

Riza Noviana Khoirunnisa

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI. Subjek penelitian berjumlah 126 orang. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner. Menggunakan teknik analisa data korelasi pearson product moment. Hasil menunjukkan terhadap hubungan yang tinggi antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik di SMA kelas XI Sunan Giri Gresik, ditunjukkan dengan hasil r sebesar $-0,683$ dan nilai signifikansi korelasinya $0,000$ atau ($p < 0,05$) mempunyai hubungan negatif. Artinya semakin tinggi regulasi diri pada SMA kelas XI Sunan Giri Gresik maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri pada SMA kelas XI Sunan Giri Gresik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik.

Kata Kunci : regulasi diri, prokrastinasi akademik

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination in high school students in class XI Sunan Giri Gresik. This study uses a quantitative approach. The population of this research is all students of grade XI. Research subjects totaled 126 people. This study uses a questionnaire questionnaire data collection method. Using Pearson product moment correlation data analysis techniques. The results showed a high relationship between self-regulation and academic procrastination in Sunan Giri Gresik XI grade high school, as indicated by the result of r of -0.683 and the significance value of correlation was $0,000$ or ($p < 0.05$) had a negative relationship. This means that the higher the self-regulation in Sunan Giri Gresik XI grade high school, the lower the academic procrastination conducted by Sunan Giri Gresik's XI grade high school students. Conversely the lower the self-regulation in Sunan Giri Gresik XI grade high school, the higher the academic procrastination conducted by Sunan Giri Gresik XI grade high school students

Keywords: Self regulation, prokrastination

PENDAHULUAN

Masa Pendidikan merupakan suatu upaya atau proses yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan potensi yang telah dimilikinya. Proses pendidikan sendiri berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia. Bentuk usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh pengetahuan, informasi, serta keterampilan agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Individu memiliki berbagai cara untuk memperoleh pendidikan, diantaranya melalui pendidikan formal (Santika, 2016).

Masa remaja merupakan bentuk perkembangan antara masa kanak-kanak kemas dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga

13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif, perubahan yang terjadi seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Sementara, perubahan sosioemosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua. Masalah yang masih sering terjadi pada dunia pendidikan SMA yaitu prokrastinasi akademik yang telah dilakukan oleh siswa. Prokrastinasi ini terjadi dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada, seperti kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan

belajar yang kurang, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar tersebut maka kurangnya pengetahuan mengenai tujuan yang terarah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar yang minim (Santika, 2016).

Husetiya (2010) mengartikan prokrastinasi akademik yaitu suatu penundaan yang dilakukan individu dengan sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Prokrastinasi yang dilakukan pada siswa SMA yaitu, siswa sering menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, siswa menunda untuk menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan pada saat itu juga, siswa memilih untuk menghabiskan waktu untuk mengobrol dari pada mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Guru sering mengingatkan bahwa tugas tersebut harus dikerjakan dan dikumpulkan pada hari itu juga, tetapi siswa tersebut tetap memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya hanya untuk mengobrol dengan temannya, sedangkan tugas yang harus dikerjakan di rumah siswa tersebut mengerjakan di kelas sebelum jam pelajaran tersebut dimulai dengan alasan siswa kelelahan setelah mengikuti kegiatan dan lupa jika ada tugas yang harus dikumpulkan pada esok harinya.

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat rencana, memberikan pengarahan, dan mengamati perilaku agar dapat mendekati tujuan tertentu dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan sosial (Brown, dalam Neal & Carey, 2005). Kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri perlu dikembangkan agar dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi menekan. Selaras dengan wawancara dengan beberapa siswa bahwa ada situasi-situasi tertentu yang membuat mereka berada disituasi menekan.

Regulasi diri pada siswa kelas XI yaitu dimana siswa belum dapat mengontrol dirinya dengan baik, karena berdasarkan dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan, siswa belum bisa membagi waktu antara belajar dengan bermain oleh karena itu siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik, waktu yang sering terbuang paling banyak yaitu antara lain siswa sering mengikuti kegiatan diluar sekolah seperti futsal, karang taruna, siswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan diluar sekolah sehingga siswa tersebut tidak dapat mengontrol waktunya dengan baik maka prokrastinasi akademik pada siswa akan semakin bertambah. Siswa yang sering melakukan untuk menunda tugas yang seharusnya dikerjakan sesuai target yang telah ditentukan dalam waktu yang cukup singkat. Tugas akademik yang dikerjakan menjadi kurang optimal, kondisi tersebut terjadi berulang-ulang. Hal tersebut menunjukkan bahwa strategi belajar siswa menengah ke atas itu kurang efektif

Penelitian yang dilakukan oleh Santika dan Sawitri (2016) di salah satu sekolah menunjukkan 67% dari 162 siswa penelitian mengalami prokrastinasi akademik sisanya 33% menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak diungkap dalam penelitian tersebut.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Sunan Giri di Kota Gresik menunjukkan bahwa kelas XI memiliki kebiasaan untuk mengerjakan tugas pada waktu beberapa jam sebelum pembelajaran dimulai. Akibatnya, mereka menjadi tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas karena sedikit waktu yang telah digunakan antara waktu pengerjaan dan waktu pengumpulan tugas. Siswa yang mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa akibat sedikitnya waktu pengerjaan akan dapat mempengaruhi kualitas tugas yang telah dikerjakan sehingga nilai yang telah didapatkan akan kurang maksimal atau tidak sesuai dengan harapan siswa, selain itu dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya target waktu pengumpulan tugas serta target nilai yang ingin diraih dari tugas-tugas tersebut. Kebiasaan mengerjakan tugas satu hari atau beberapa jam sebelum pengumpulan dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik. Hal ini siswa kelas XI merupakan siswa yang paling menonjol dalam melakukan prokrastinasi akademik. Siswa yang lebih menghabiskan waktu untuk kegiatan-kegiatan yang menurut mereka kegiatan itu lebih menyenangkan sehingga waktu untuk mengerjakan tugas lebih sedikit, dari pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan yang menurut mereka banyak menghabiskan waktunya untuk mengerjakan tugas.

Penelitian ini merupakan salah satu kondisi remaja akhir, dimana kondisi tersebut sesuai dengan judul yang diangkat yaitu remaja mengalami perubahan pada sosioemosioana yang telah dialami oleh remaja seperti lebih banyak meluangkan waktu bersama dengan teman sebayanya, sehingga remaja tersebut mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara bermain dan belajar maka siswa banyak yang melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas yang sengaja dilakukan oleh individu, bukan berarti individu tersebut meninggalkan tugas yang harus dikerjakan tetapi individu tetap mengerjakan tugas yang harus dikerjakan akan tetapi tugas tersebut tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu yang telah ditentukan (Solomon, 1984). Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan khususnya pada tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik misalnya membaca buku-buku pelajaran, mengerjakan tugas sekolah (Ferri, 1995).

Sedangkan Regulasi diri merupakan motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan

seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan tersebut antara lain merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Lawrence, 2010). Menurut Bandura perilaku diri individu manusia yang sebagian besar adalah perilaku yang diatur dalam diri sendiri. Bandura menyebut hal tersebut dengan sebutan regulasi diri dalam (Hergenhahn, 2012).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2017). Metode kuantitatif yaitu penelitian dengan data yang berupa angka-angka dan analisis secara statistik yang berguna untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan data instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian korelasional ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 126 siswa. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji “product moment”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Uji Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 126 siswa, didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 24 for windows berupa statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Regulasi diri	126	104	186	148,18	12,930
Prokrastinasi akademik	126	58	126	83,84	11,391

Melalui Tabel statistik deskriptif diatas diketahui bahwa penelitian melibatkan 126 subjek yang ditunjukkan dengan N = 126. Pada variable regulasi diri nilai mean sebesar 148,18 dengan nilai minimum sebesar 104 dan nilai maksimum sebesar 186. Variabel perilaku prokrastinasi akademik memiliki mean 83,84 dengan nilai minimum sebesar 58 dan nilai maksimum 126.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
----------	--------------------	------------

Regulasi diri	0,200	Berdistribusi normal
Prokrastinasi akademik	0,089	Berdistribusi normal

Tabel hasil uji normalitas diatas dapat diketahui nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan dapat dilihat nilai signifikansi variable regulasi diri adalah sebesar $p=0,200$ ($p>0,05$) dan nilai signifiaksi untuk perilaku prokrastinasi akademik yaitu sebesar $p=0,089$ ($p>0,05$). Hasil dari uji normalitas tersebut dapat diinterpretasikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki sebaran data yang berdistribusi normal karena nilai signifikansinya yang lebih dari 0,05 ($p>0,05$).

Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kedua variabel yang diukur memiliki hubungan yang linear atau tidak, Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS *Statistics 24 for windows*. Berikut hasil uji linieritas pada penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai signifikansi	Keterangan
Regulasi diri * prokrastinasi akademik	0,000	Linear

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri dan variabel perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,000. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 ($p<0,05$) dan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dan variabel perilaku prokrastinasi akademik. Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi “product moment” dengan bantuan IBM SPSS versi 24 for windows. Berikut merupakan hasil dari korelasi “*product moment*” untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

	Regulasi diri	Prokrastinasi akademik
Regulasi diri	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	126
	Prokrastinasi akademik	<i>Pearson Correlation</i>
<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
N		126
		126

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai tersebut berada dibawah 0,05. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, sehingga H1 diterima. Tabel uji hipotesis juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,683 ($r = -0,683$) yang mempunyai arti variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki nilai yang kuat dan nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

b. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Sunan Giri kelas XI. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan SPSS versi 24.0 for windows menunjukkan terdapat hubungan antara variabel regulasi dengan variabel prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi korelasi antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, besar hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mempunyai koefisien korelasi product moment -0,683 dengan taraf signifikansi 0,000, hubungan tersebut bersifat negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Sunan Giri Gresik". Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hasil analisis product moment adalah -0,683 termasuk dalam korelasi tinggi.

Regulasi diri merupakan motivasi yang ada didalam diri yang berakibat pada munculnya keinginan individu untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang hendak digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Corvone & Lawrence, 2010). Seorang yang dapat melakukan regulasi diri yang baik, mereka akan dapat menjalani hidup dengan teratur dan tertata, hidup lebih mandiri, pandai bersosialisasi, tidak mudah menyerah dan putus asa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ormord (dalam Yuono, 2012) yang menyatakan bahwa individu memiliki regulasi diri yang baik adalah individu yang memiliki penetapan standart dan tujuan yang akan mereka lakukan, memiliki perencanaan apa yang harus dilakukan, mengevaluasi terhadap lingkungan masyarakat, memberikan reward atau punishment pada diri sendiri untuk mencapai tujuan serta memiliki keyakinan terhadap apa yang dilakukan. Perencanaan berjalan dengan baik apabila individu memiliki

keyakinan yang kuat terhadap tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki rencana kegiatan yang diikuti maka individu tersebut maka individu tidak akan melakukan penundaan waktu pekerjaan, sehingga tidak akan terlambat dalam pengumpulan tugas. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat regulasi diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sumayyah dan Desiningrum (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri sangat dibutuhkan oleh siswa agar siswa dapat mengatur tingkah lakunya agar sejalan dengan tujuan yang hendak dicapai. Regulasi diri menitikberatkan pada proses yang dilakukan oleh siswa untuk dapat memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakannya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya. Siswa yang dapat mengerti tujuan dan arah yang diinginkan serta mampu menentukan rencana-rencananya yaitu siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi.

Menurut Gollwitzer (dalam Ardina dan Wulan, 2016) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan memulai perencanaan dan mengimplementasikannya melalui regulasi diri. Regulasi diri yang baik dapat menghasilkan perilaku dan sikap yang berorientasi pada tujuan, memiliki komitmen dalam mengejar tujuan dan mengimplementasikan tindakannya. Regulasi diri juga akan membantu seorang individu dalam mengontrol diri. Penelitiannya yang dilakukan pada remaja di tahun 2011, Gollwitzer juga mengatakan bahwa melalui regulasi diri, akan tercipta kedisiplinan diri pada remaja yang artinya, remaja akan lebih menghargai waktu dan memiliki kemampuan untuk memilih yang mana yang penting untuk dilakukan saat ini.

Triyono (2014) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik di SMAN di Sukoharjo menyebutkan bahwa kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Sebab siswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya sibuk atau mengerjakan tugas lain yang dianggap lebih penting, malas, tidak memahami tugas, dan menunggu batas akhir pengumpulan. Hasil penelitian menunjukkan siswa mengalami masalah dalam membagi waktu antara mengerjakan tugas dengan kegiatan yang lain sehingga siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Siswa yang dapat membagi waktu dengan baik, siswa tidak melakukan penundaan dalam melakukan pengerjaan tugas yang harus dikerjakan, tidak merasa bingung terhadap apa yang harus dilakukan terlebih dahulu, tidak merasa terganggu dengan aktivitas yang lain. Penggambaran dinamika psikologis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai berikut. Regulasi diri terbentuk dari

aspek mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, refleksi diri. Ketika individu dapat memenuhi aspek-aspek tersebut maka individu dapat melakukan semua kegiatannya atau aktivitasnya dengan baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) meneliti tentang hubungan regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan.. penelitian ini memiliki kesamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada variabel X dan variabel Y. Penelitian ini mengukur regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Lukmawati bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik sehingga hasil penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian ini. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sehingga, individu dapat melakukan regulasi diri dengan baik meskipun individu memiliki banyak tugas maupun aktivitas lain individu mampu mencapai tujuan untuk menyelesaikannya.

PENUTUP

a. Simpulan

Penelitian Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik simpulan hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dianjurkan saran-saran terkait, yaitu:

1. Pihak sekolah
Hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik diharapkan bisa menjadi tambahan informasi mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan metode yang berbeda agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam dan diharapkan bisa lebih bermanfaat.
3. Diharap penelitian selanjutnya mempertimbangkan waktu untuk melakukan wawancara kepada subjek agar dapat mendapatkan data yang lebih luas mengenai prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardina, P. R. A & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30, No.02
- Azzahra, A. (2019). Hubungan antara konformitas dengan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 07, 1-15.
- Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin.(2010). *Kepribadian: teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Ferarri, J. R, dkk. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, reserch, and treatment*. New York: Plenum Press
- Hergenhahn, (2012). *Theories Of Learning (7 ed.)*. (P. T.B.S, Penerjemah.) Jakarta: Kencana.
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husetiya, Y. (2010). Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang.
- Lukmawati & Fitriya. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi*, 02, 63-74
- Santika, W & Sawitri, R. D. (2016). Self regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI sma negeri 2 purwokerto. *Jurnal Empati*, vol. 5, 44-49. DOI :10.15575
- Solomon, L. R. (1984). Academic procrastination frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*.
- Sumayyah & Desiningrum, D. R (2016). Persepsi terhadap fullday school dan regulasi diri pada siswa smp islam hidayatullah semarang. *Jurnal Empati*,5(1), 144-147.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Triyono. (2018) prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Islami*,vol.19.
- Yuono, A. 2016. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada pengurus BEM FIP Universitas Negeri Surabaya. 05.

