



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 9719-9728

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Regulasi Diri Siswa Kelas X SMK N 5 Semarang dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Muhammad Ardan Nena Pratama^{1✉}, S.R. Retnaningdyastuti², Chr. Argo Widiharto³

Universitas PGRI Semarang

Email: Ardanenan@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokratinasi Akademik Siswa dilatarbelakangi tingginya prokrastinasi akademik pada siswa sehingga regulasi diri siswa menjadi rendah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMK N 5 Semarang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 465 siswa. Hasil uji hipotesisi dengan menggunakan korelasi *Product moment* diketahui nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,001 < 0,05$ berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) adalah $-0,249$. Pada pedoman nilai interpretasi korelasi berada pada rentang $0,200 - 0,399$, kemudian besarnya sumbangan variabel prokratinasi diri dan regulasi diri yang diperoleh sebesar $6,2\%$. Kesimpulannya bahwa tingkat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa termasuk pada kategori rendah.

Kata Kunci: *Prokrastinasi, Akademik, Regulasi Diri*

Abstract

Research on the relationship between self-regulation and student academic procrastination is based on the high level of academic procrastination in students so that student self-regulation becomes low. The aim of this research is to find out whether there is a relationship between Self-Regulation and Academic Procrastination of students at SMK N 5 Semarang. In this research, the method used is quantitative with a correlational research type, the population in this research is 465 students. The results of the hypothesis test using Product Moment correlation show the sig value. (2-tailed) obtained $0.001 < 0.05$, meaning that there is a significant relationship between self-regulation and academic procrastination in students. It is known that the correlation coefficient (r) is -0.249 with a negative level. In the guideline interpretation correlation values are in the range "0.20-0.399", then the contribution of the self-procrastination and self-regulation variables obtained is 6.2%. The conclusion is that the level of relationship between self-regulation and academic procrastination in students is in the low category.

Keywords: *Procrastination, Academics, Self-Regulation*

PENDAHULUAN

Perilaku kecenderungan dan kebiasaan menunda pekerjaan termasuk tugas dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi. Secara umum fenomena ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pekerjaan, pendidikan, kesehatan, dan hubungan personal. Menurut Knaus (dalam Asri, 2018) bahwa pengertian prokrastinasi secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas. Prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang dalam kehidupan, yaitu rumah tangga, keuangan, personal, sosial, pekerjaan, sekolah dan pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin atau status sebagai pekerja atau pelajar. Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai bidang termasuk dalam bidang kerja, karyawan yang melakukan prokrastinasi akan mempengaruhi kinerja menjadi lambat dan pekerjaan tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Eerde (2010) yang mengatakan bahwa "prokrastinasi yang dilakukan karyawan dalam bekerja akan merugikan perusahaan dan menghambat perkembangan perusahaan". Namun pada umumnya prokrastinasi banyak ditemukan pada bidang akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santika dan Sawitri (2016) di salah satu sekolah menunjukkan 67% dari 162 siswa mengalami prokrastinasi akademik sisanya 33% menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi banyak ditemukan pada bidang akademik.

Menurut Asri (2018) bila perilaku prokrastinasi dibiarkan begitu saja, maka akan berdampak pada pembentukan karakter pada siswa yaitu kedisiplinan siswa yang tidak optimal, selain itu juga dapat menghambat prestasi belajar, serta menurunkan kualitas

pembelajaran di sekolah. Prokrastinasi berdampak buruk bagi siswa jika tidak ditangani dengan benar karena dapat menghambat prestasi akademik siswa dan membuang waktu sia-sia sehingga kehilangan kesempatan mengembangkan suatu topik dengan baik. Kerugian lain dari perilaku prokrastinasi menurut Ursia, Siaputra dan Sutanto (2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Artinya jika siswa terus menerus menunda pekerjaan sekolah maka dampak buruk yang akan didapatkan yaitu siswa akan kehilangan kesempatan untuk dapat lebih berkembang. Berdasarkan penelitian Putri dkk (2022) fenomena yang terjadi pada siswa diantaranya adalah terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas/pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru, terdapatnya siswa yang mengumpulkan tugas melebihi tenggat waktu yang telah ditentukan, terdapatnya siswa yang mengerjakan tugas saat proses belajar berlangsung, siswa datang terlambat ke sekolah, siswa cenderung kesulitan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas karena merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, siswa cenderung tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang dianggap sulit, siswa cenderung tidak mewujudkan perencanaan yang telah dibuat.

Hal tersebut juga peneliti temukan di SMK N 5 Semarang pada saat pelaksanaan magang tiga. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada kelas X TJKT yang disebarkan pada tanggal 02 Agustus 2022, menunjukkan bahwa diperoleh 33 siswa (3,82%) siswa masih sering menunda tugas atau pekerjaan rumah (PR), siswa masih belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik, sebanyak 26 siswa (3,01%).

Santika (2016) menyatakan bahwa 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. Siswa yang belum mampu mengontrol dirinya sendiri cenderung mudah melakukan prokrastinasi. Masril (2011) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat pada kegiatan akademik dapat disebabkan oleh salah satunya faktor internal yang berasal dari dalam diri dan diasumsikan sebagai rendahnya kemampuan regulasi diri. Menurut M. Nur & Rini (dalam Aini & Heni, 2018) menyatakan bahwa siswa mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya, faktor yang memengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik adalah prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan

aktivitas lain yang tidak berguna seperti bermain, menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai, bermain game atau gadget, dll. Tidak hanya itu, perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena regulasi diri pada siswa yang rendah membuat siswa tidak dapat mengatur diri untuk melakukan aktivitas yang seharusnya siswa lakukan.

Untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa, diperlukan adanya regulasi diri yang baik. Siswa yang sering melakukan prokrastinasi, cenderung memiliki regulasi diri yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Mujirohmawati dan Khoirunnisa (2022) siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi merupakan siswa yang tidak dapat mengatur manajemen dan meregulasi dirinya untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik. Regulasi diri menurut Schunk (dalam Bunyamin, 2021) regulasi diri adalah kemampuan pengendalian diri. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan bekerja keras. Regulasi diri juga merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar (Zonya & Sano, 2019). Dapat diartikan regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol, mengarahkan, serta menyesuaikan diri.

Hal yang sama dikatakan oleh Bandura (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) bahwa regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan juga pekerja keras. Regulasi diri pada siswa sangat diperlukan karena dalam proses belajar mampu mengarahkan dan mengatur dirinya sendiri, mampu mengendalikan dan menyesuaikan diri, terutama jika menghadapi tugas yang sulit. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, maka siswa dapat mengatur dirinya sendiri serta mengetahui prioritas yang harus dikerjakan. Menurut Muslimah (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka perilaku prokrastinasi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya, apabila regulasi diri tersebut rendah maka perilaku prokrastinasinya semakin tinggi. Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung akan tidak berperilaku prokrastinasi menyelesaikan belajar dan tugas-tugasnya.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Alfina (2014) menunjukkan rata-rata *self regulated learning* subjek berada pada kategori rendah dan hasil kategorisasi skor 41.70% berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Savira dan Suharsono (2013) bahwa terdapat siswa akselerasi yang menunjukkan bahwa siswa mempunyai regulasi diri yang tinggi sehingga menunjukkan prokrastinasinya rendah dengan persentase 37,5%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumayyah dan Desiningrum (2016) mengatakan bahwa regulasi diri akan membantu individu mengontrol diri mereka sendiri. Siswa perlu mengatur diri sendiri sehingga mereka

dapat mengelola perilaku mereka dan membuatnya sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Ibu Semi Nuriyanti, guru BK SMK N 5 Semarang, pada tanggal 20 Agustus 2022 menjelaskan bahwa terdapat beberapa sikap siswa yang menunjukkan regulasi diri yang rendah, seperti tidak adanya motivasi yang dimiliki saat mengikuti pelajaran, siswa tidak fokus serta bersemangat saat mengikuti pelajaran, dan siswa tidak dapat memahami materi suatu pembelajaran. Hal tersebut diperkuat dengan wawancara bersama guru mata pelajaran matematika, Ibu Rossa. Hasil wawancara dengan siswa kelas X SMK N 5 Semarang pada tanggal 20 Agustus 2022, siswa dengan inisial GP menjelaskan jika dirinya sulit untuk memahami mata pelajaran tertentu dan sukar ingin bertanya pada guru, tidak terbiasa untuk belajar kelompok, serta kurangnya motivasi dalam dirinya untuk belajar karena lebih senang bermain *game*.

Dari hasil angket AKPD yang disebarkan peneliti pada kelas X SMK N 5 Semarang, dengan jumlah responden 30 siswa menunjukkan besarnya presentase siswa yang belum bisa mengendalikan diri atau emosi dengan baik 3,01%, siswa belum terbiasa belajar bersama atau kelompok 3,01%, siswa belum memahami potensi dirinya 2,89%. Dari hasil observasi, wawancara dan AKPSD, fenomena yang terjadi di lapangan yaitu masih rendahnya regulasi diri siswa pada kelas X SMK N 5 Semarang, sehingga proses belajar siswa di sekolah terhambat. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa metode penelitian diartikan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode ini dipilih karena mempelajari tentang hubungan dua variabel atau lebih, sehingga peneliti menggunakan metode korelasional karena akan diteliti adalah hubungan antara dua variabel yaitu hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK N 5 Semarang. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan Skala. Penelitian ini menggunakan skala Likert, menurut Soegeng (2017:123) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, nilai, dan perhatian atau minat. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Hipotesis. Menurut Sugiyono (2015) teknik analisis data kuantitatif adalah proses input data, mengategorikan data, menghitung untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian, yang selanjutnya disajikan dengan berbagai teknik penyajian data sehingga mudah dipahami

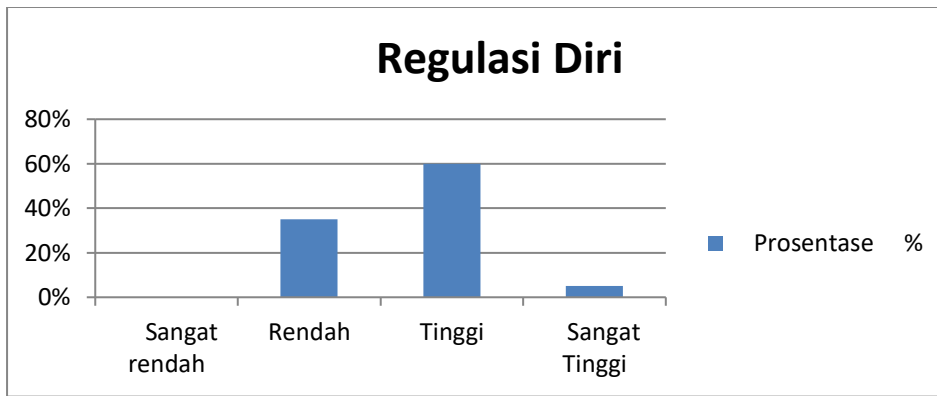
oleh orang lain. Berikut uji analisis data persyaratan untuk menganalisis data : Uji normalitas data merupakan syarat pokok dalam analisis parametris seperti korelasi pearson, karena data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Maka hal ini penting diketahui mengenai ketetapan pemilihan uji statistik yang digunakan. Uji normalitas ini digunakan untuk populasi data berdistribusi normal atau tidak. Data ini akan dianalisis menggunakan software yaitu SPSS. Metode yang digunakan adalah uji One Sample Kolmogrov Smirnov Z (KS-Z). Dimana data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji linieritas adalah uji prasyarat yang biasanya dilakukan untuk analisis korelasi pearson atau regresi linier. Uji linieritas ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Hubungan antar variabel dikatakan linier jika nilai f hitung lebih kecil dari f tabel dan dapat dilihat menggunakan grafik scatter plot. Bila sebaran data yang ada mengikuti garis diagonal, maka variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linier. Dan analisis korelasi pearson atau biasa disebut korelasi Product moment digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel secara linier dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi dengan menggunakan rumus yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK N 5 Semarang, mendapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK N 5 Semarang, yang artinya pada kedua variabel tersebut terdapat hubungan satu sama lain. Sifat hubungan pada penelitian ini adalah negatif, yang mempunyai arti semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa, begitu juga sebaliknya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Regulasi Diri

Nilai Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Prosentase %
18 – 31	Sangat rendah	0	0%
32 – 45	Rendah	60	35%
46 – 59	Tinggi	104	60%
60 – 73	Sangat Tinggi	7	5%
Jumlah		171	100%

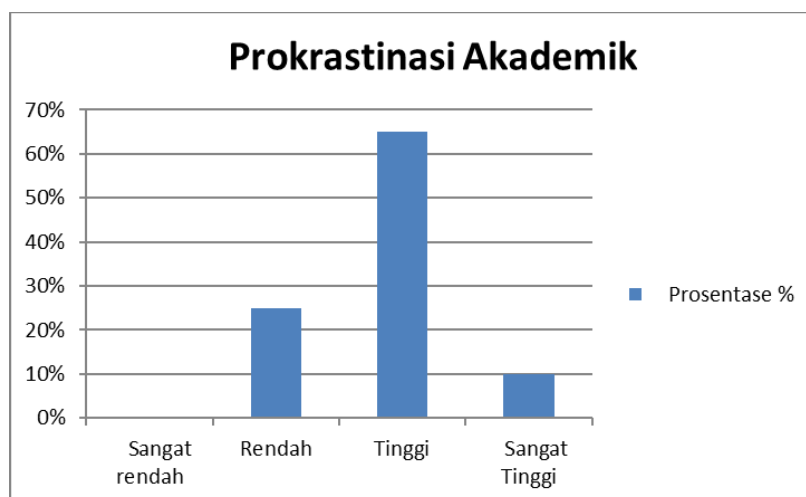


Gambar 1. Grafik Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, siswa memiliki regulasi diri pada kategori sangat tinggi sejumlah 7 siswa atau sebesar 5%, kategori tinggi sejumlah 104 siswa atau sebesar 60%, kategori rendah sejumlah 60 siswa atau sebesar 35%, sedangkan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori sangat rendah dengan jumlah 0 siswa atau sebesar 0%. Artinya Regulasi diri pada siswa kelas X di SMK N 5 Semarang tergolong tinggi, siswa dapat mengkoordinir dirinya. 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.

Tabel 2. Distrbusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik

Nilai Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Prosentase %
30- 52	Sangat rendah	0	0%
53- 75	Rendah	42	25%
76- 98	Tinggi	108	65%
99- 122	Sangat Tinggi	11	10%
Jumlah		171	100%



Gambar 2. Grafik Prokrastinasi Akademik

Selanjutnya siswa kelas X SMK N 5 Semarang memiliki kategori prokrastinasi akademik berkategori tinggi. Siswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sejumlah 11 atau sebesar 10%, kategori tinggi sejumlah 108 siswa atau sebesar 65%, kategori rendah sejumlah 42 siswa atau sebesar 25%, sedangkan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori sangat rendah dengan jumlah 0 siswa atau sebesar 0%.

Tabel 3. Korelasi Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

		Correlations	
		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.249**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	171	171
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.249**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	171	171

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

Hasil uji korelasi *product moment*, dapat diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan tingkat korelasi yang dilihat dari nilai Pearson Correlation Dari pengujian korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif, dilihat pada nilai korelasi yang bertanda negatif. Dimana arah hubungan negatif tersebut adalah jika semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan dengan arah hubungan yang negatif yang memiliki tingkat keeratan korelasi rendah antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK N 5 Semarang. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa Ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK N 5 Semarang dapat diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI" yang dilakukan oleh Trio vano & Khoirunnisa (2021) Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian tersebut, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dapat diterima dan hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat signifikan yang merujuk pada hasil uji data yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 serta

nilai korelasi sebesar $-0,263$, dimana terdapat korelasi negatif antara variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang mana dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin menurun perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan tingkat korelasi jika dilihat dari nilai pearson correlation $-0,249$, yang berarti tingkat korelasinya rendah. Berdasarkan tingkat nilai koefisien korelasi dengan taraf negatif, maka hubungan menjadi negatif, karena hubungan yang bersifat negatif hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan juga sebaliknya jika semakin rendah regulasi diri siswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang diberikan adalah mampu guru BK mampu memberika treatment, mempertahankan dan meningkatkan regulasi diri siswa dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistia, S. 2018. Hubungan Konsep diri dengan Prokrastinasi pada Karyawan PT. Bintang Citra Familindo.
- Aisyah, N. S., Rakhmawati, D., & Maulia, D. 2022. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 696-706.
- Fajriani, N., Ismawati, I., & Abidi, F. 2021. Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang Bekerja Pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691-698.
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. 2019. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. In *The Annual Conference on Islamic Education and Social Science* (Vol. 1, No. 1, pp. 114-121).
- 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.
- Mujirohawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116-124.

- 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.
- Muntazhim, M. A. 2022. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Muslimah, M. 2016. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nafeesa, N. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
- Nurmaidah, S. 2023. Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember).
- Pujiastuti, R. 2022. Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. *MOTIVASI*, 9(1).
- Rani Isnaini, S. 2021. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. 2020. Hubungan antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Kelas Xi Sunan Giri Gresik. *Character J. Penelit. Psikol*, 7(1), 1-6.
- Soegeng. 2017. *Dasar-Dasar Penelitian*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.