



INTUISI 9 (3) (2017)

INTUISI
JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
Terindeks DOAJ: 2541-2965



STRATEGI SELF REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK

Putri Saraswati[✉]

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 20 September 2017
Disetujui 25 Oktober 2017
Dipublikasikan 1 November 2017

Keywords:

Self Regulated Learning Strategy, academic procrastination and academic achievement

Abstrak

Prokrastinasi (menunda pekerjaan untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pekerjaan atau tugas yang harusnya diselesaikan) dapat berdampak pada beberapa masalah psikologis seperti tertekan, stres, dan juga depresi. Dalam setting pendidikan, prokrastinasi biasa disebut dengan prokrastinasi akademik dan hal tersebut dapat diminimalkan dengan menggunakan *strategi self regulated learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *strategi self regulated learning*, prokrastinasi dan prestasi akademik, serta mencari sumbangan masing-masing terhadap variabel Y. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan teknik pemilihan sampel berupa stratified random sampling. Subjek pada penelitian ini sebanyak 222 orang terdiri dari 66 laki-laki dan 156 perempuan. Data penelitian ini, dianalisa dengan menggunakan teknik statistik regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif dan sumbangan antara prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik ($r=-0,199$; $r^2=0,039$). Strategi SLR tidak berhubungan dengan prestasi akademik namun berhubungan dengan prokrastinasi akademik ($r=0,479$ dan $r^2= 0,229$) selain itu, penelitian ini menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dan sumbangan terhadap prestasi akademik ($r=0,267$; $r^2=0,071$).

Abstract

Procrastination (delaying tasks to doing other tasks does not correlation with tasks that have to done) can be impact to several psychological problems such as feeling intention, stress, depression. In educational setting, procrastination usually called as academic procrastination. this is can be solved by self regulated learning strategy. This research to aim knows the relation of self regulated learning, procrastination and academic achievement, and to find the contribution each X variables to Y variable. Method of this research is quantitative, with stratified random sampling. Sample of the research is 222 collages (66 men, and 156 woman). The Data analysis by regression statistic technique. The result shows negative correlation and contribution academic procrastination and academic achievement ($r=-0,199$; $r^2=0,039$). There is no relation self regulation learning strategy and academic achievement, but positive correlation self regulation learning strategy and academic procrastination ($r=0,479$, $r^2= 0,229$). Additional, there is positive correlation and contribution, gender and academic achievement ($r=0,267$; $r^2=0,071$).

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉]Alamat korespondensi:
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Email: psaraswati@umm.ac.id

p-ISSN 2086-0803
e-ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Manusia hidup tidak lepas dari waktu. Dalam melakukan aktivitas selalu berhubungan dengan waktu. Jika individu dapat mengatur waktunya dengan efektif, maka akan bermanfaat. Namun demikian, jika tidak dapat mengatur waktu dengan bijak, maka dapat menimbulkan banyak kerugian. Pada uraian ini, akan dipaparkan beberapa keuntungan dan kerugian pengaturan waktu khususnya dalam hal tugas akademik ditinjau dari sudut pandang psikologi.

Seseorang dikatakan dapat mengatur waktunya dengan bijaksana, ketika dapat membagi aktivitas-aktivitasnya dalam waktu dan proporsi yang tepat sesuai dengan prioritas dan kepentingannya. Keuntungan yang dapat diberikan dari manajemen waktu yang baik adalah selesainya pekerjaan atau aktivitas. Hal ini memiliki dampak terhadap kondisi psikologis individu. Pertama, individu yang mampu menyelesaikan tugasnya tepat waktu atau sebelum *deadline*, maka akan merasakan tenang dan bahagia. Rasa tenang dan bahagia ini timbul karena individu mampu dan berhasil menyelesaikan pekerjaan atau tugasnya tepat waktu sehingga merasa tanggung jawabnya telah tertunaikan.

Pengaturan waktu yang kurang baik dalam mengerjakan tugas seperti prokrastinasi, akan berdampak negatif bagi individu. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Ghufron dalam Andarini, & Fatma, 2013). Prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas, yang menghasilkan pengalaman emosi yang tidak sehat seperti kecemasan, depresi, malu dan merasa bersalah serta masalah umum lainnya yang dialami pelajar/mahasiswa (Balkis,

2013). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian pelajar di sana. Sekitar 25 % sampai dengan 75 % dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ferrari, Keane, Wolf, & Beck, 1998 dalam Muhid, 2009) Solomon and Rothblum (dalam Balkis, 2013) menemukan bahwa 46% pelajar melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, sekurang-kurangnya setengah dari waktu mereka.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dalam mata kuliah yang diajar oleh peneliti mengalami prokrastinasi akademik. Baik prokrastinasi dalam mengerjakan tugas maupun mengumpulkan tugas. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal seperti bermain game, bermain gadget, mengerjakan tugas organisasi, maupun melakukan kegiatan lain diluar aktivitas akademik.

Berdasarkan bukti-bukti dampak negatif dan banyaknya prosentasi prokrastinasi akademik yang ada, maka faktor penyebab atau faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik perlu diketahui sehingga dapat ditentukan cara yang dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Sebagai bentuk prokrastinasi, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan irasional untuk menunda memulai atau melengkapi tugas-tugas akademik (Senecal, Julian, & Guay, 2003 dalam Balkis, 2013). Ditambahkan oleh Solomon & Rothblum, 1984, Binder (2000) Khususnya dalam prokrastinasi akademik, dapat diartikan perilaku maladaptif yang hadir dan potensial pada banyak pelajar dan mahasiswa yang sering menimbulkan perasaan distres secara psikologis (Azar, 2013).

Joseph Ferrari membagi prokrastinasi menjadi 2 jenis tugas, yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus (dalam Andarini, & Fatma, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas *paper* laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan (dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013).

Prokrastinasi sendiri memiliki beberapa kerugian. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ferrari, 1991) prokrastinasi akademik memiliki banyak dampak negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang datang (dalam Muhid, 2009). Diperkuat dengan pernyataan Ferrari dan Morales (2007) dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Jadi kerugian pertama yang didapat dari prokrastinasi adalah waktu yang hilang karena tidak digunakan dengan bijak sehingga banyak tugas yang tidak selesai dan kualitas hasil tugas atau pekerjaan yang tidak maksimal.

Kerugian prokrastinasi berikutnya adalah munculkan stres dalam diri individu. Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Pernyataan ini didukung

pula oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, dkk bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh menemukan bahwa separuh subjek yang diteliti mengalami stres yang tinggi selama mengerjakan skripsi (dalam Andarini, & Fatma, 2013).

Menurut Joseph Ferrari, 1995 (Andarini, & Fatma, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada individu, antara lain gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Schouwenberg (Joseph Ferrari, 1995 dalam Andarini, & Fatma, 2013) menyebutkan perilaku prokrastinasi menurut beberapa indikator, diantaranya adalah: (a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (b) Seorang prokrastinator menunda-nunda mengerjakan walaupun ia tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, (c) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya, (d) Kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan, (e) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Beberapa faktor yang berperan penting dalam meningkatkan maupun

menurunkan prestasi akademik antara lain self efficacy, motivasi akademik, prokrastinasi akademik dan jenis kelamin. Dengan demikian sangat penting dalam mengidentifikasi hal tersebut dan menggunakannya dalam meningkatkan prestasi akademik pelajar (Azar, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azar (2013) bahwa prokrastinasi akademik sebagai prediktor prestasi akademik dan hasil t-test menunjukkan tidak ada signifikansi antara skor laki-laki dan perempuan dalam prokrastinasi akademik ($t= 0.47$, $p=0.64$). Dengan demikian, berarti jenis kelamin tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam diri individu, namun prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi akademik individu.

Terdapat banyak penelitian yang dilakukan untuk mengupas prokrastinasi akademik. Dari penelitian-penelitian tersebut dapat diketahui faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik. Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial (dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Aini & Mahardayani (2012) semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Ghufron (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademi dipengaruhi oleh kontrol diri individu (Aini dan mahardayani, 2012). Dalam setting akademik, *self-efficacy* adalah prediktor yang kuat dalam mempengaruhi performa akademik (Klassen, Krawchuk, Rajani, 2008 dalam Azar 2013). Faruk Sirin (2011) mempelajari bahwa motivasi akademik dan *self-efficacy* akademik berperan dalam prokrastinasi akademik pada 774 pelajar di Turki (dalam Azar, 2013).

Hasil penelitian Balkis (2013) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan *rational beliefs* (kepercayaan rasional) yang dimiliki individu terhadap belajar, kepuasan kehidupan akademik dan prestasi akademik. Hal ini dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah maka orang tersebut memiliki rasional *beliefs* yang tinggi terhadap belajar, kepuasan kehidupan akademik dan prestasi akademiknya. Dengan kata lain, mereka yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, mereka yakin bahwa mereka mampu belajar, bahagia akan kehidupan akademiknya dan memiliki prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, menurut Andarini & Fatma (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dapat dikatakan individu yang memiliki dukungan sosial yang baik dari orang lain, maka mereka memiliki kemungkinan yang kecil dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri, kesadaran diri, harga diri, keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi akademik, kecemasan sosial dan dukungan sosial, keyakinan rasional dalam diri, dan gaya penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah. Beberapa faktor penyebab diatas seperti keyakinan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, motivasi, dukungan sosial, keahlian dan gaya penyelesaian masalah dapat diatasi dengan menggunakan strategi *self regulated learning* sehingga prestasi akademik dapat meningkat. Secara khusus, regulasi diri adalah tujuan-tujuan pelajar yang akan dicapai pada persepsi dasar *self-efficacy* (keyakinan dirinya)

(Zimmerman, B.J., 1989). Penelitian Cahyadi (2016) menunjukkan bahwa self efficacy, regulasi diri dalam belajar dan prestasi akademik memiliki hubungan yang positif. Menurut Bandura (dalam Vons & Baumeister, 2011) terdapat tiga proses yang berpengaruh dalam *self-regulated learning*, yakni personal (diri sendiri), lingkungan dan perilaku. Berdasarkan formulasi timbal balik tersebut memungkinkan bahwa respon regulasi diri seperti *self-recording* dapat berpengaruh terhadap lingkungan (seperti, catatan yang dibuat) dan proses personal yang bermacam-macam (seperti, persepsi terhadap *self-efficacy*). Para pencetus teori kognitif sosial (Bandura, 1986; Rosenthal & Bandura, 1978; Schunk, 1986; Zimmerman, 1986 dalam Zimmerman, B.J., 1989) berasumsi bahwa *self-efficacy* adalah variabel kunci yang berdampak pada *self-regulated learning*. Sementara itu, *self-efficacy* adalah salah satu faktor penyebab prokrastinasi, sehingga self-regulasi learning dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Giovany, 2014 bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik. Savira dan Suharsono (2013) menambahkan ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara Self Regulated Learning dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi (r)= -0,73 dan (P)= 0,000.

Zimmerman menekankan bahwa individu yang memiliki self regulasi harus memiliki strategi selama belajar untuk mencapai tujuan akademiknya (Cahyadi, 2016). *Strategi self regulated learning* meliputi aktivitas-aktivitas yang berfokus pada tujuan belajar yakni secara langsung dapat dilakukan, dapat dimodifikasi dan dapat dimaintain/dijaga segala aktivitas belajarnya (cahyadi, 2016). Beberapa strategi *self regulated learning* tersebut terbukti sangat efisien untuk meningkatkan prestasi belajar (Zimmerman & Martinez-Pons, 2001; Perry et

al., 2007; Pekrun et al., 2002 dalam Latipah 2010). Bahkan beberapa strategi *self regulated learning* tersebut sangat efisien digunakan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar sekalipun (Graham & Harris, 1999 dalam Latipah, 2010). Ditambahkan oleh Zimmerman & Martinez-Pons, 1986; 1988; 1990; Ainley, Mary & Patrick, Lyn, 2006; Camahalan & Faye, 2002 dalam Latipah (2010) terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara prestasi akademik dengan penggunaan strategi regulasi diri dalam belajar.

Strategi self-regulated learning sendiri terdiri dari beberapa komponen (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986) yakni *self-evaluating, organizing and transforming, goal setting and planning, seeking information, keeping records and monitoring, environment structuring, self-consequating, rehearing and memorizing, seeking social assistance, reviewing and records* (Zimmerman, 1989). Dengan beberapa strategi *self-regulated learning* ini, diharapkan dapat meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, motivasi, dukungan sosial, keahlian dan gaya penyelesaian masalah yang merupakan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Strategi regulasi diri dalam belajar tinggi diharapkan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan prestasi akademik yang tinggi pula.

Zimmerman and Schunk (1989) mendefinisikan self-regulated learning sebagai diri/pribadi yang menghasilkan pikiran, perasaan dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian prestasi pada pelajar (Boekaerts, 1999). Terdapat beberapa variasi definisi *self regulated learning*, namun tiga komponen ini penting khususnya pada performa di kelas. Pertama, *self regulated learning* meliputi strategi metakognisi pelajar guna merencanakan, memonitor dan memodifikasi kognisinya (e.g., Brown, Bransford, Campione, & Ferrara, 1983; Corno, 1986; Zimmerman & Pons,

1986, 1988 dalam Pintrich, 1990). Kedua, Pelajaran mengatur dan mengendalikan usahanya pada tugas-tugas akademik. Contohnya, kemampuan pelajar yang mampu bertahan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit atau bertahan terhadap gangguan yang mengganggu saat belajar agar tetap menampilkan performa akademik yang lebih baik (Corno, 1986; Corno & Rohrkemper, 1985 dalam Pintrich, 1990). Ketiga, strategi kognitif yang aktual yang digunakan pelajar untuk belajar, mengingat dan memahami materi dalam belajar (Corno & Mandinach,

1983; Zimmerman & Pons, 1986, 1988 dalam Pintrich, 1990).

Selain itu menurut Pintrich, Wolters, & Baxter, 2000 dalam Zhang (2016) *self regulated learning* adalah suatu aktivitas, proses konstrktif dimana pelajar menyusun tujuan-tujuannya dalam belajar dan berusaha memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya. Menurut Pintrich dalam Fasikhah & Fatimah, 2013; Wolters, Pintrich & Karabenick, 2003; dalam Ulfa, 2014) strategi *self regulated learning* sebagai berikut:

Strategi Kognitif	Rehearsal kognitif, usaha untuk menghafalkan materi secara berulang Elaboration strategy, menggali materi lebih dalam serta merangkum dengan menggunakan bahasa sendiri Organizing srategy, menggunakan berbagai cara untuk mencatat Metacognitive regulation, merencanakan, memonitor dan meregulasi strategi untuk belajar
Strategi Motivasional	Mastery self talk, mengatur motivasi dengan menekankan alasan tertentu, konsisten dalam mencapai tujuan, memuaskan rasa ingin tahu, meningkatkan perasaan otonom Ekstrinsic self talk, meyakinkan diri sendiri untuk berusaha lebih keras Relative ability self talk, melakukan usaha lebih baik dari orang lain Relevance enhancement, meningkatkan keterkaitan tugas dengan kepentingan mereka Situasional interest enhancement, meningkatkan motivasi instrinsik dalam mengerjakan tugas mellui salah satu situasi atau minat pribadi Self-consequating, menyediakan konsekuensi intrinsik agar konsisten dalam belajar Environment structuring, mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar
Strategi Behavioral	Effort regulaty Time/study evironment, mengatur waktu dan lingkungan belajar guna mempermudah proses belajar Help-seeking, upaya memperoleh bantuan dalam belajar

Zimmerman (1990) mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self regulated learner* yaitu: evaluasi diri (*self evaluation*); pengorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*); menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*); mencari informasi (*seeking information*); membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*); mengatur lingkungan (*environmental structuring*); konsekuensi diri (*self concequences*); mengulangulng dan mengingat (*rehearsing and memorizing*); mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya; serta mereview catatan dan buku teks (*review records*) (Latipah, 2010).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh strategi *self regulated learning*, prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu Psikologi dalam bentuk artikel ilmiah yang siap terpublikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Mengetahui hubungan strategi *self regulated learning*, prokrastinasi dan prestasi akademik; 2) Mengetahui besarnya pengaruh/sumbangan strategi *self regulated learning*, terhadap prestasi akademik; 3) Mengetahui besarnya pengaruh/sumbangan strategi *self regulated learning*, terhadap prestasi akademik; 4) Mengetahui besarnya pengaruh/sumbangan prokrastinasi terhadap prestasi akademik. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara strategi *self regulated learning*, prokrastinasi dan prestasi akademik. Beberapa manfaat dalam penelitian ini adalah: 1) memperkaya temuan ilmiah dalam ilmu Psikologi Pendidikan; 2) Memberikan alternatif solusi bagi masalah prokrastinasi akademik; 3) Memperkaya dalam melakukan identifikasi penyebab masalah prokrastinasi akademik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian Kuantitatif adalah metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel (Noor, J, 2011).

Variabel Bebas (X1) dalam penelitian ini adalah strategi *self regulated learning*, variabel terikat (Y1) dan variabel bebas (X2) adalah Prokrastinasi dan variabel terikat (Y2) adalah prestasi akademik. Karakteristik populasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut: a) Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang yang mengalami prokrastinasi akademik; b) Telah mengikuti perkuliahan selama minimal 2 semester; c)

Memiliki penilaian hasil belajar dari dosen yang berupa IP (indeks Prestasi).

Sampel pada penelitian ini diambil dengan cara *stratified random sampling* yakni sampel yang diambil dengan cara acak berdasarkan tingkatannya. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara membagikan skala psikologis dalam bentuk likert. Skala ini terdiri dari skala yang berisi prokrastinasi akademik dan skala *self regulated learning*. Sementara, untuk mengukur prestasi akademik dilakukan dengan melihat Indeks Prestasi akademik (IP) mahasiswa.

Skala *Self-Regulated Learning* menggunakan skala MSLQ memiliki dengan reliabilitas sebesar 0.992 (Elpidia, 2014). Skala yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi menggunakan aspek – aspek dari Solomon dan Rotbhlum 1984, dengan jumlah 36 item, dengan reliabilitas sebesar 0,896. Skala ini disusun berdasarkan enam area spesifik dalam akademik yaitu (Ulfa, 2014): a) Menulis makalah (*writing a term paper*); b) Belajar untuk ujian (*studying for an exam*); c) Tugas membaca mingguan (*keeping up with weekly reading assignments*); d) Melakukan administrasi (*performing administrative tasks*); e) Tugas menghadiri pertemuan (*attending meetings*); f) Melakukan tugas-tugas akademik secara umum (*performing academic tasks in general*).

Data yang telah diperoleh dalam penelitian ini, dilakukan analisa dengan menggunakan teknik analisa regresi berganda dengan melihat pengaruh/sumbangan antara variabel strategi *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi, pengaruh/sumbangan antara variabel strategi *self-regulated learning* terhadap prestasi akademik, dan pengaruh/sumbangan antara variabel prokrastinasi terhadap prestasi akademik. Dalam pelaksanaannya, peneliti akan menggunakan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memperoleh hasil yang berupa data yang akan dipaparkan dalam bentuk tabel-tabel di bawah ini:

Tabel 4.1.1. Karakteristik subjek

Kategori	Kelompok	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	66
	Perempuan	156
Usia	17	2
	18	42
	19	68
	20	70
	21	34
	22	4
	23	1
	Angkatan	2014
2015		73
2016		85

Pada penelitian ini jumlah subjek yang terbanyak adalah usia 20 tahun sebanyak 70 orang, diikuti dengan usia 19 tahun sebanyak 68 orang dan 18 tahun sebanyak 42 orang. Sementara itu, jumlah subjek yang berusia 23 tahun hanya 1 orang, usia 17 tahun sebanyak 2 orang dan usia 22 tahun sebanyak 4 orang. Bila dilihat dari segi angkatan, maka jumlah terbanyak adalah angkatan 2016 sebanyak 85 orang. Angkatan 2015 sebanyak 73 orang dan angkatan 2014 sebanyak 64 orang.

Tabel 4.1.2. diskripsi variasi SLR, Prokrastinasi dan Presatasi Akademik

	jenis_kelamin	N	Mean	Kategori
IP	Laki-laki	66	3,3500	Tinggi : 2,336- 4,00
	Perempuan	156	3,5843	Rendah: 0,64-2,335
prokrastinasi	Laki-laki	66	78,80	Tinggi: 106 -140
	Perempuan	156	77,07	Rendah: 35 – 105
SLR	Laki-laki	66	224,03	Tinggi: 192,6 - 308
	Perempuan	156	221,00	Rendah: 77 – 192,5

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah subjek laki-laki sebanyak 66 orang dan jumlah subjek perempuan sebanyak 156 orang. IP rata-rata yang dimiliki subjek laki-laki adalah 3,35 dan IP rata-rata mahasiswi psikologi UMM adalah 3,58. Selanjutnya, skor prokrastinasi mahasiswa psikologi UMM rata-rata adalah 78,8 dan mahasiswi adalah 77,07. Sementara rata-rata skor Strategi SLR yang digunakan mahasiswa adalah 224,03 dan mahasiswi adalah 221. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa dan

mahasiswi psikologi rata-rata memiliki IP yang tinggi, dengan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik yang rendah serta memiliki strategi regulasi diri dalam belajar yang tinggi. penelitian ini berdistribusi normal dengan nilai signifikansi di atas $p > 0.05$ yakni 0,552 untuk prokrastinasi dan 0,064 untuk strategi SLR. Hasil uji lineartas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi berada di bawah 0.05 ($p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data IP dan prokrastinasi bersifat linier.

Tabel 4.1.3. Uji Hubungan (*corelation*)

Correlations		SLR	prokrastinasi	IP	jenis_kelamin
SLR	Pearson Correlation	1	-,479**	,093	-,075
	Sig. (2-tailed)		,000	,168	,266
	N	222	222	222	222
prokrastinasi	Pearson Correlation	-,479**	1	-,199**	-,071
	Sig. (2-tailed)	,000		,003	,295
	N	222	222	222	222
IP	Pearson Correlation	,093	-,199**	1	,267**
	Sig. (2-tailed)	,168	,003		,000
	N	222	222	222	222
jenis_kelamin	Pearson Correlation	-,075	-,071	,267**	1
	Sig. (2-tailed)	,266	,295	,000	
	N	222	222	222	222

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

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa strategi SLR dan IP memiliki nilai r sebesar 0,093 dengan $p = 0,168$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti strategi SLR tidak memiliki hubungan dengan IP. Meskipun demikian, prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,199 dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) terhadap IP. Hal ini berarti prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan IP, artinya semakin tinggi skor prokrastinasi individu maka semakin rendah IP yang diperolehnya. Selain itu, pada penelitian

ini juga dapat ditemukan bahwa prokrastinasi dan strategi SLR memiliki hubungan negatif dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,479 ($p = 0,000$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi individu maka semakin rendah strategi SLR yang dimilikinya atau sebaliknya. Hal lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah IP dan jenis kelamin memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,267 ($p = 0,000$; $p < 0,05$), artinya jenis kelamin memiliki hubungan dengan IP.

Tabel. 4.1.4. hasil uji regresi Prokrastinasi dan prestasi akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Model Summary of Change Statistics				
					R Square Change	F	df1	df2	Sig. F
1	,199 ^a	,039	,035	,39452	,039	9,033	1	220	,003

a. Predictors: (Constant), prokrastinasi

Tabel 4.1.5. Hasil uji regresi jenis kelamin dan IP

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,267 ^a	,071	,067	,38790

a. Predictors: (Constant), jenis_kelamin
b. Dependent Variable: IP

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hubungan prokrastinasi dan

IP adalah sebesar -19,9 % dan sumbangan prokrastinasi terhadap IP adalah sebesar 3,9%.

Sumbangan lain, diberikan oleh jenis kelamin terhadap IP sebesar 7,1%. Sementara itu, sisanya sebesar 89% disumbang oleh faktor-faktor lain dalam membentuk IP.

Sumbangan strategi SLR terhadap prokrastinasi adalah sebesar 22,9%. Selain strategi SLR yang memberikan sumbangan terhadap prokrastinasi adalah faktor lain sebesar 77,1%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa Prestasi Akademik dalam hal ini ditunjukkan oleh IP memiliki hubungan dengan prokrastinasi sebesar $-0,199$ ($p < 0,05$) dan tidak memiliki hubungan dengan strategi SLR yakni $0,093$ ($p > 0,05$). Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa IP memiliki hubungan dengan jenis kelamin sebesar $0,267$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini, Prestasi akademik berhubungan dengan prokrastinasi dan jenis kelamin, namun tidak berhubungan secara langsung dengan Strategi SLR. Besarnya sumbangan prokrastinasi dan jenis kelamin pada penelitian ini adalah sebesar 11% yakni 3,9% dari prokrastinasi dan 7,1% dari jenis kelamin. Dimana perempuan memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan laki-laki pada penelitian ini. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa perempuan memiliki kontribusi lebih baik dalam performa akademik dibandingkan laki-laki (Jelas, Rahman, Baki, Ahmad, 2005). Selain itu, performa akademik yang ditunjukkan oleh IP pada penelitian ini memiliki hubungan negatif yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2016) yakni hubungan negatif prokrastinasi akademik dan prestasi akademik.

Individu dengan prokrastinasi akademik yang rendah, berarti memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya sesuai dengan jadwal waktu yang telah ditentukan dan tidak melakukan penundaan atas tugas tersebut. Dengan prokrastinasi akademik yang rendah

individu memiliki kesempatan untuk melakukan evaluasi terhadap tugas yang dikerjakan. Individu akan memiliki waktu untuk menilai pekerjaannya dan melakukan koreksi atas hasil pekerjaannya. Selain itu, individu tersebut mampu mengumpulkan tugas-tugas akademik tepat waktu. Sehingga hal ini dapat membuatnya tetap mendapatkan nilai untuk tugas-tugas akademiknya yang berdampak pada prestasi akademik yang dimilikinya. Begitu juga sebaliknya, individu yang memiliki prokrastinasi yang tinggi akan melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas-tugas akademiknya, sehingga tidak ada waktu untuk melakukan evaluasi dan perbaikan atas tugas yang dikerjakan dan akan berdampak pada kualitas hasil pekerjaannya.

Selanjutnya, pada penelitian ini sumbangan dari variabel lain diberikan sebesar 89% terhadap prestasi akademik. Dalam hal ini peneliti menemukan bahwa strategi SLR tidak masuk kedalam bagian dari 89%. Dengan kata lain, Strategi SLR tidak memberikan kontribusi terhadap prestasi akademik. Penyebab lain yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam belajar yakni dukungan sosial orang tua (Maslihah, 2011); inteligensi (Rustika, I.M, 2014); Self efficacy (Warsito, 2009); budaya, tingkat pendidikan orang tua, dan penghasilan orang tua (Eryanto & Swaramarinda, 2013); motivasi dan usaha, kualitas pengajaran (Lestari dan Suparlinah, 2010); motivasi, faktor keluarga, lingkungan kampus, keaktifan organisasi (Shaleh, 2014); lingkungan belajar (Ariwibowo, 2012); motivasi belajar, kemandirian belajar dan bimbingan akademik (Sunarsih, 2010), amalan kerohanian (Hamjah, Rozali, Rasit, Ismail, 2012); manajemen waktu dan dukungan sosial (puspitasari, 2013), disiplin belajar (Sumantri, 2010); sosial ekonomi orang tua, motivasi dan sarana pembelajaran (Sugiyono, Sumardi, Supriyanto, 2016), minat baca dan gaya belajar (Dwi & Fathoni, 2016), manajemen waktu, motivasi dan aktualisasi diri (Andari dan Nugraheni, 2016);

ketangguhan belajar dan percaya diri 51, 49% (Azmi 2017).

Ditambahkan dari hasil penelitian Saraswati & Setiawan (2017) bahwa faktor-faktor pendukung dalam prestasi akademik mahasiswa adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti orang tua, keluarga dan sahabat, tujuan dalam belajar, kondisi emosional dalam diri mahasiswa dan yang terakhir adalah lingkungan belajar didalamnya termasuk dosen, isi materi, jenis mata kuliah dan pengaplikasiannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab prestasi akademik dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu tersebut. Faktor dari dalam diri lebih disebutkan dengan spesifik bukan self regulasi learning namun motivasi belajar, usaha/daya juang, manajemen waktu, kedisiplinan belajar, minat membaca, gaya belajar, kepercayaan diri, amalan ibadah/kerohanian dan aktualisasi diri serta inteligensi. Sementara itu, faktor dari luar yang mempengaruhi keberhasilan belajar individu yakni berasal dari budaya, lingkungan rumah dan lingkungan kampus/sekolah. Lingkungan rumah seperti dukungan sosial, tingkat pendidikan dan penghasilan orang tua, status sosial ekonomi orang tua. Sementara itu, lingkungan sekolah/kampus yang mendukung prestasi belajar adalah kualitas pengajaran, bimbingan akademik, sarana pembelajaran.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa Strategi SLR memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik sebesar $-0,479$ ($p < 0,05$) dan memiliki kontribusi sebesar 22,9%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian-penelitian yang serupa bahwa SLR dan kepercayaan diri berhubungan dengan prokrastinasi (Kadi, 2016); hubungan negatif antara prokrastinasi dan SLR (Zain dan Wahyuni, 2015), keterlibatan orang tua dan *self regulated learning* berkontribusi sebesar 32% pada prokrastinasi (Alfil, Lestari, dan Prihartanti 2016); *self regulated learning* memiliki

hubungan yang negatif $-0,737$ terhadap prokrastinasi (Putra, 2016). Dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar yang dimiliki individu akan membuatnya semakin kecil melakukan prokrastinasi akademik. Seseorang yang memiliki kemampuan yang baik dalam memonitor, merencanakan dan mengevaluasi kemampuan diri dan lingkungannya dalam belajar akan membantu mereka untuk meningkatkan semangat belajarnya sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang mereka lakukan dalam belajar.

Seseorang yang memiliki strategi regulasi diri yang baik, akan mampu mengendalikan perilakunya dalam belajar. Dalam proses belajar individu dengan strategi regulasi diri yang baik akan menerapkan proses kognitif yakni dengan melakukan perencanaan terhadap hal-hal yang akan dicapainya, cara mencapainya beserta dengan strategi belajar yang akan digunakan. Seseorang dengan strategi regulasi diri yang baik tidak hanya melakukan proses kognitif saja, tetapi juga melaksanakan segala hal yang telah direncanakan dan mengevaluasi performanya atas rencana tersebut. Terakhir, individu dengan Strategi SLR yang baik akan mengevaluasi diri terkait dengan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Tidak mengherankan jika individu dengan strategi SLR yang baik, akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Hal ini disebabkan karena individu dengan strategi SLR yang baik melaksanakan fase-fase SLR. Fase-fase dalam SLR meliputi proses kognitif, performa dan evaluasi diri (Vons & Baumiester, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini melibatkan subjek penelitian sebesar 222 orang mahasiswa psikologi, dengan rentang usia 17 hingga 23 tahun dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 66 orang dan perempuan sebesar 156. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik

terhadap prestasi akademik namun strategi self regulasi learning tidak memiliki hubungan dan pengaruh terhadap prestasi akademik. Strategi Self regulated learning tidak langsung berhubungan dan mempengaruhi prestasi akademik, melainkan diantarai atau dijabatani oleh prokrastinasi akademik terlebih dahulu. Selain itu, pada penelitian ini juga ditemukan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik, dimana pada penelitian ini perempuan memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Penemuan lain yang dihasilkan pada penelitian ini adalah Strategi *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Peneliti menyarankan bagi penelitian selanjutnya, agar lebih memperhatikan kembali alat ukur yang digunakan terkait validitas dan reliabilitasnya guna memberikan hasil yang lebih optimal. Bagi para mahasiswa atau pelajar, hendaknya menggunakan strategi *self regulated learning* yang tepat agar terhindar dari prokrastinasi akademik sehingga akan memperoleh hasil belajar yang optimal yakni nilai akademik yang sesuai dengan usaha yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N. & I. H. Mahardayani (2012). "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus." *Jurnal Psikologi: PITUTUR* 1(2): 65-71
- Alfil, D., Lestari, S., & Prihartanti, N. (2016). *Peran Keterlibatan Orang Tua Dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa*. Thesis UMS
- Andari, N.D.& Nugraheni, Rini. (2016). *Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Kuliah Dan Aktualisasi Diriterhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Menejemen Fakultas Ekonomidan Bisnis UNDIP*. Skripsi
- Andarini, S. R., & Fatma (2013). "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *TALENTA* 2(2)
- Ariwibowo, M.S. (2012). *Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa PPKN Angkatan 2008/2009 UAD Semester Ganjil Tahun Akademik 2010/2011* jurnal citizenship issn 2088-7376vol 1 no 2 (2012)
- Azmi, U. (2017). *Kontirbusi ketangguhan dlam belajar (academic hardinelajar matematika siswa DI SMAN 3 Sidoarjo*. Skripsi UIN Sunan Ampel surabayaess)
- Azar, F. S. (2013). Self- Efficacy , Achievement Motivation and Academic Procrastination As Predictors of Academic Achievement in Pre-College Students. *Proceeding of the Global Summit on Education, 2013*(March), 11–12
- Balkis, M. (2013). "Academic Procrastination, Academic Life Satisfaction And Academic Achievement: The Mediation Role Of Rational Beliefs About Studying." *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 13(1): 57-74.
- Boekaerts, M. (1999). *Self-Regulated Learning: Where We Are Today*. *International Journal Of Education Research* 31: 445-457
- Cahyadi, S. (2016). *Hubungan Achievement Emotions dan Self Regulation Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi*
- Dwi, A. P & Fathoni, A. (2016). *Hubungan minat baca dan gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas atas Di*

- SM Muhammadiyah Baturan Tahun Ajaran 2015/2016. UMS. Skripsi
- Elpidia, N.A. (2014). Skripsi. *Perbedaan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Ditinjau Dari Self Regulated Learning*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Eryanto, H., & Swaramarinda, D.R (2013). *Pengaruh Modal Budaya, Tingkat Pendidikan Orang Tua Dan Tingkat Pendapatan Orang Tua Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta*. Vol 1 no 1 (2013) jurnal ekonomi dan bisnis
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455. <https://doi.org/10.2466/PR0.68.2.455-458>
- Fitriani, Dila. (2016). *Pengaruh motivasi belajar, interaksi sosial antara teman sebaya dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran akuntansi perbankan di SMK Muhammadiyah Gondanglegi*. Skripsi. UM fak ekonomi
- Giovany, G.A. (2014). *Deskripsi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Hamjah, S.H, Rozali, E.A., Rasit, R.M, Ismail, Zainab. (2012). *Perkaitan Amalan Spiritual Dengan Pencapaian Akademik*. AJTLHE: Asean Journal of Teaching and Learning in Higher education issn 1985-5826
- Jelas, Z.M., Rahman, Saemah, Baki, R., & Ahmad, J. (2005). *Prestasi Akademik Mengikuti Gender*. Jurnal pendidikan malaysia issn 0126-6020/2180-0782
- Kadi, Ari P.U. (2016). *Hubungan kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademi pada mahasiswa psikologi 2013 (mahasiswa fakultas psikologi mulawarman)*. e-jurnal psikologi, 2016 4(4): 457-471
- Latipah, E. (2010). "Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis." *Jurnal Psikologi* 37(1): 110-128
- Lestari, Puji & Suparlinah, Irianing. (2010). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Pengantar Akuntansi*. Vol 11, no 2 (2010). *Jurnal manajemen dan akuntansi*
- Maslihah, Sri (2011). *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*. Doi:10.14710/jpu.10.2.103-114. Vol 10, no 2
- Muhid, A. (2009). "Hubungan antara self-control dan self-Efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa." *Journal*
- Noor, J. (2011). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Pintrich, P.R., (1999). *Motivational and self regulated learning components of classroom academic performance*. The American Psychological Association, Inc
- Puspitasari, W. (2013). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja*. Vol 2 no 1 juli 2013 jurnal emphaty jurnal fakultas psikologi
- Putra, J.H. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Komunikasi Interpersonal Dalamkeluarga Denan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja Pengguna*

- Game Onlinedi Kecamatan Banjarsari Surakarta*. Thesis UNS
- Rustika, I.M. (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Remaja*. Disertasi S3 UGM
- Savira & Suharsono. (2013). *Self-Regulated Learning (SRL) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT) 1(1)
- Shaleh, Mihayati. (2014). *Pengaruh Motivasi, Faktor Keluarga, Lingkungan Kampus Dan Aktif Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik*. Jurnal pendidikan mipa vol 4, no 2
- Sugiyono, sugiyono; Sumardi; Supriyanto, Eko. (2016). *Kontribusi sosial ekonomi orang tua, motivasi dan saran pembelajaran terhadap kemandirian dan dampaknya pada hasil belajar kimiakelas X Mia Man 2 Sragen*. Thesis UMS
- Sumantri, bambang. (2010). *Pengaruh disiplin belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas XI SMK PGRI 4 Ngawi Tahun Pelajaran 2009/2010*. jurnal media prestasi vol 6 no 3
- Tice, Dianne, M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science. APS Volume 8, Issues 6*
- Saraswati, Putri & Setiawan, Fredy N. (2017). Supporting and Inhibiting Aspects of the Students' Learning Concentration and Academic Achievement. International Conference on Higher Education Enchancing Competitiveness In Asia. UB Oktober 2017
- Sunarsih, tri. (2010). *Hubungan Antara Motivasi Belajar, Kemandirianbelajar Dan Bimbingan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Di Stikes A. Yani Yogyakarta*
- Ulfa, Maria. (2014). Skripsi. *Hubungan Antara Perfeksionis Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Ursia, N. R., et al. (2013). "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya." *Makara Seri Sosial Humaniora* 17(1): 1-18
- Vons, K. D & Baumeister, Roy F. *Handbook of Sel-Regulation Second Edition Research, Theories, and Aplication*. New York: Guilford Publication
- Warsito, H. (2009). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya)*. Vol 9, no 1
- Zain, N., & Wahyuni, S.S. (2015). *Self regulated learning dan prokrastinasi: studi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang*. Jurnal pendidikan ekonomi dan bisnis vol 3 no 2, 2015
- Zhang, L.J. (2016). *Aquestionnaire-Based Validation Of Multidimensional Models Of Self Regulated Learning Strategies*. DOI: 10.1111/modl.12339
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*