

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA PARAMARTA 01 SEPUTIH BANYAK  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**TIARA EKA SALINDRI  
NPM 1913052046**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026ABSTRAK**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA PARAMARTA 01 SEPUTIH BANYAK  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Oleh**

**TIARA EKA SALINDRI**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment*. Populasi penelitian ini sebanyak 213 siswa dengan sampel berjumlah 32 siswa yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh diolah menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) ver.22. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r hitung  $0,799 > r_{tabel} 0,344$  pada taraf signifikansi  $\rho = 0,000$  atau ( $\rho < 0,05$ ). Hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik diterima, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan hasil korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kedua variabel. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** regulasi diri, prokrastinasi, akademik, siswa

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF SMA PARAMATA 01 SEPUTIH BANYAK IN THE 2025/2026 ACADEMIC YEAR**

*By*

**TIARA EKA SALINDRI**

*The problem in this study is academic procrastination behavior in students. This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination in students of Paramarta 01 Seputih Banyak High School in the 2025/2026 Academic Year. This research method uses quantitative with product moment correlation analysis techniques. The population of this study was 213 students with a sample of 32 students determined by simple random sampling technique. The data obtained were processed using Statistical Program for Social Science (SPSS) ver.22. Based on the results of the product moment correlation test, it shows that the correlation coefficient value of  $r$  count is  $0.799 > r$  table  $0.344$  at a significance level of  $\alpha = 0.000$  or ( $\alpha < 0.05$ ). The alternative hypothesis stating that there is a relationship between self-regulation and academic procrastination is accepted. The conclusion of the correlation results shows that there is a positive relationship between the two variables. This means that the higher the self-regulation, the higher the academic procrastination.*

**Keywords:** *self-regulation, procrastination, academic, students*

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA PARAMARTA 01 SEPUTIH BANYAK  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Oleh**

**TIARA EKA SALINDRI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA SMA PARAMARTA 01  
SEPUTIH BANYAK TAHUN AJARAN  
2025/2026**

Nama Mahasiswa : **Tiara Eka Safindri**  
Nomor Pokok Mahasiswa : **1913052046**  
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**  
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



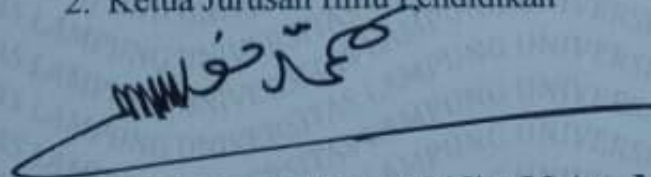
**Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.**  
NIP 198611012008122002

Dosen Pembimbing II



**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**  
NIP 197309302025212010

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.**  
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

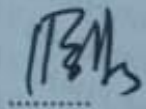
Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.



Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I



Penguji Utama : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Abiel Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juni 2026

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tiara Eka Salindri  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1913052046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026” adalah benar hasil karya penulis dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 04 Juni 2026  
Yang membuat pernyataan,



Tiara Eka Salindri  
NPM 1913052046

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Tiara Eka Salindri, lahir di Desa Setia Bumi, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 29 Juni 2000. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Budi Santoso dan Ibu Neneng Sukanti.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis yaitu TK Al-Hidayah lulus pada tahun 2007, SD Negeri 02 Setia Bumi lulus tahun 2013, SMP Negeri 01 Seputih Banyak lulus tahun tahun 2016, dan SMA Negeri 01 Seputih Banyak lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada semester enam penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Setia Bakti, Kecamatan Seputih Banyak, Lampung Tengah. Penulis juga melaksanakan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 02 Setia Bakti, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah.

## **MOTO**

**SALAH SATU TUJUAN PENDIDIKAN SEHARUSNYA MENGAJARKAN  
BAHWA HIDUP ITU BERHARGA**

**(Abraham H. Maslow)**

**SESEORANG YANG TAK MAMPU MENGORBANKAN SEGALANYA  
TAK AKAN BISA MENGUBAH APAPUN**

**(Armin Alert)**

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji Syukur kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahwat serta Karunia-Nya sehingga penulis diberikan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini yang akan dipersembahkan kepada:

Kedua orantuaku tercinta, **Bapak Budi Santoso dan Ibu Neneng Sukamti** yang selalu melimpahkan doa, dukungan moral, cinta dan kasih sayang tiada henti, serta kekuatan dalam setiap langkah untuk mencapai mimpiku. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan-Nya.

Adikku tersayang, **Muhammad Aqila Yusuf**. Terimakasih atas segala dukungannya dan memberikan kasih sayang tak terhingga.

Seluruh keluarga, sahabat dan teman terdekatku yang selalu memberikan doa dan dukungannya.

Serta

*Program Studi Bimbingan dan Konseling*

*Jurusan Ilmu Pendidikan*

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

**Almamater Tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji Syukur kehadirat Allah subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala limpahan Rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2023/2024”, sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Pada proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si selaku ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku dosen pembimbing utama atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, nasehat, saran dan kritik yang bermakna untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I selaku dosen pembimbing kedua atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, nasehat, saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
7. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,Psi selaku dosen pembahas atas bimbingan, saran serta masukan yang berharga bagi peneliti.

8. Segenap dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terimakasih untuk semua bimbingan dan pembelajaran yang begitu berharga selama perkuliahan.
9. Bapak kepala sekolah SMA Paramarta 01 Seputih Banyak yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian di SMA Paramarta 01 Seputih Banyak.
10. Kedua orang tuaku, adikku, kakek nenek yang tiada henti memberikan dukungan moril serta materil, mendoakanku di setiap ibadah dan selalu bangga sehingga terselesaikannya skripsi ini
11. Keluarga besarku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungannya.
12. Teman-teman seperjuangan Bela, Lili, Renanda, Dyah Tiara, Ajeng Yuni, dan Anwar, terimakasih atas dukungan, bantuan, doa, serta semangatnya dalam proses menyelesaikan skripsi.
13. Teman-teman bimbingan dan konseling angkatan 2019, semoga sukses untuk kedepannya. Semoga Allah SWT. Melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, besar harapan semoga dapat bermanfaat bagi pembaca

Bandar Lampung, 04 Juni 2026

Penulis

Tiara Eka Salindri

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>8</b>
1.1 Latar Belakang .....	8
1.2 Identifikasi Masalah .....	11
1.3 Rumusan Masalah .....	12
1.4 Batasan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian .....	12
1.7 Kerangka Berpikir.....	13
1.8 Hipotesis Penelitian.....	13
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
2.1 Regulasi Diri .....	15
2.1.1 Definisi Regulasi Diri .....	15
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	16
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri.....	19
2.1.4 Karakteristik Regulasi Diri .....	20
2.1.5 Regulasi Diri dalam Bidang Bimbingan dan Konseling.....	21
2.2 Prokrastinasi Akademik .....	22
2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	22
2.2.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	23
2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	24
2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	26
2.2.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik .....	27
2.2.6 Prokrastinasi Akademik dalam Bidang Bimbingan dan Konseling .....	28
2.3 Penelitian Relevan.....	29

<b>III.</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
	3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
	3.2 Jenis Penelitian.....	31
	3.3 Populasi dan Sampel .....	31
	3.4 Variabel Penelitian .....	33
	3.5 Definisi Operasional Variabel .....	33
	3.6 Metode Pengumpulan Data .....	34
	3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	39
	3.7.1 Uji Validitas.....	39
	3.7.2 Uji Reliabilitas .....	42
	3.8 Teknik Analisis Data .....	43
	3.8.1 Uji Normalitas.....	44
	3.8.2 Uji Linieritas .....	44
	3.8.3 Uji Hipotesis .....	45
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
	4.1 Hasil Penelitian .....	47
	4.1.1 Hasil Uji Hipotesis .....	47
	4.1.2 Analisis Deskriptif Data.....	48
	4.2 Pembahasan.....	54
<b>V.</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
	5.1 Simpulan .....	58
	5.2 Saran.....	58
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Penilaian .....	35
3.2 Rencana Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri .....	35
3.3 Rencana Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik .....	38
3.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Diri .....	40
3.5 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	41
3.6 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
3.7 Hasil Uji Normalitas Variabel .....	44
3.8 Hasil Uji Linieritas Variabel.....	44
3.10 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	45
4.1 Hasil Uji Hipotesis .....	47
4.2 Deskripsi Statistik Hasil Penelitian.....	48
4.3 Rumus Kategori Data Variabel.....	49
4.4 Rumus Kategorisasi Data Variabel Regulasi Diri .....	49
4.5 Kategorisasi Distribusi Frekuensi Regulasi Diri.....	49
4.6 Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
4.7 Rumus Kategorisasi Data Variabel Prokrastinasi Akademik .....	51
4.8 Kategorisasi Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik.....	52
4.9 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Berpikir .....	14
4.1 Diagram Lingkaran Kategorisasi Distribusi Frekuensi Regulasi Diri .....	50
4.2 Diagram Batang Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
4.3 Diagram Lingkaran Kategorisasi Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik .....	52
4.4 Diagram Batang Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Coba Kuesioner.....	72
2. Kuesioner Penelitian .....	76
3. Hasil Uji Validitas Regulasi Diri.....	80
4. Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	82
5. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Diri.....	83
6. Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	86
7. Hasil Uji Normalitas .....	88
8. Hasil Uji Linieritas.....	89
9. Hasil Uji Hipotesis .....	91
10. Surat Izin Penelitian .....	92

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan didefinisikan sebagai upaya sadar untuk mempersiapkan peserta didik untuk perannya di masa depan melalui kegiatan konseling, pengajaran dan pelatihan (Astuti, 2020). Tujuan dilaksanakannya pendidikan adalah untuk mencetak generasi muda yang memiliki kemampuan serta keterampilan pada berbagai bidang, sehingga diharapkan peserta didik mampu menjadi sumber daya yang berkualitas dalam pembangunan suatu bangsa.

Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal adalah lembaga sekolah yang terbagi menjadi 3 yaitu pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Konopka menyebutkan bahwa masa usia sekolah menengah merupakan usia masa remaja yang terbagi menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-22 tahun. Masa remaja merupakan suatu fase yang memiliki berbagai tantangan baik fisik maupun psikis, karena masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Ketika masa peralihan inilah remaja memiliki tanggung jawab dalam hal belajar untuk menjamin masa depannya (Abdullah, 2022).

Masa-masa remaja kerap kali memiliki berbagai kesulitan pada setiap individu, seperti kesulitan dalam memanfaatkan waktu, ketidaktahuan mengenai tugas yang harus diprioritaskan, serta melakukan hal yang cenderung menghabiskan waktu seperti bermain gawai. Siswa cenderung membuang waktu belajar dengan melakukan aktifitas kurang berguna dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolah. Hal ini menimbulkan kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas belajar yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

Perilaku siswa dalam menunda-nunda tugas akademik tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang secara berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas akademik (Husetia, 2010). Hal ini dapat terjadi karena adanya rasa takut gagal serta pandangan bahwa suatu hal harus dikerjakan dengan sempurna. Selain itu, prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan dengan menurunnya prestasi belajar, rendahnya kualitas hasil tugas, serta meningkatnya tekanan psikologis, seperti stres dan kecemasan akademik. Siswa yang memiliki kebiasaan menunda cenderung menyelesaikan tugas secara terburu-buru, sehingga pemahaman terhadap materi pembelajaran yang diperolehnya menjadi kurang memadai dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian akademik.

Beberapa faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi akademik salah satunya lemahnya kemampuan individu dalam mengelola dirinya. Santika menyebutkan bahwa terjadinya prokrastinasi akademik adalah karena kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tugas yang diberikan, kemampuan serta keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar yang berkurang, kurangnya kontrol terhadap perilaku belajar, sehingga berkurangnya pengetahuan mengenai tujuan yang terarah, serta minimnya sumber belajar yang mendukung (Rochillah, 2020)

Aktifitas penundaan tersebut disebabkan karena penilaian siswa yang kurang tepat antara waktu dan kondisi, mereka menganggap bahwa rencana yang seharusnya mereka kerjakan saat ini dapat dikerjakan nanti. Individu yang suka menunda untuk melakukan suatu hal berarti tidak menggunakan strategi belajar yang efektif. Selain itu, penundaan dapat terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu terlalu lama dalam mempersiapkan diri, melakukan hal-hal yang kurang berkaitan dalam mengerjakan tugas, dan tidak memperhitungkan batas waktu yang dimilikinya. Akibat dari tindakan tersebut membuat seseorang tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

Hal ini menunjukkan bahwa seseorang membutuhkan strategi dalam mengelola diri, pikiran, serta tindakan, yang disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan siswa dalam mengelola proses kognitif, emosi, motivasi, serta perilaku guna mencapai tujuan belajar secara efektif. Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik umumnya mampu menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu secara efektif, serta memantau perkembangan belajar mereka, sehingga dapat mencapai hasil akademik yang lebih optimal (Khoirunnisa, dkk 2024).

Perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau prokrastinasi akademik tentu akan menghambat keberhasilan siswa dalam meraih nilai akademik yang baik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membimbing siswa agar dapat menyesuaikan diri sehingga tidak menunda-nunda tugas belajarnya. Sejalan dengan pendapat Syamsu, bimbingan belajar sebagai salah satu usaha guru untuk membantu mengatasi permasalahan siswa dalam hal belajar yang dilakukan dengan cara mengembangkkn cara belajar yang efektif dan memfasilitasi siswa dalam mencapai tujuan yang efektif (Rahayu, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, pada saat observasi dan wawancara yang telah dilakukan bersama guru SMA Paramarta 01 Seputih Banyak, diperoleh bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku menunda untuk memulai mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mereka cenderung lebih suka menghabiskan waktu dengan mengobrol bersama teman sebayanya dan menunda mengerjakan tugas, disampaikan juga bahwa mereka kerap kali mengerjakan tugas di sekolah pada hari yang sama saat tugas tersebut harus dikumpulkan.

Informasi terkait kecenderungan dalam menunda mengerjakan tugas di dapatkan langsung dari beberapa siswa. Siswa mengeluh jika materi belajar yang diberikan sulit untuk dipahami, guru yang sering memberikan tugas terlalu banyak, siswa mengatakan enggan untuk belajar dan membaca, terlalu banyak kerjaan lain sehingga tugas sekolah dikerjakan satu hari sebelum tugas dikumpulkan, rasa malas telah mendahului keinginan mereka untuk

mengerjakan tugas, ada juga siswa yang mengatakan bahwa *gadged* atau gawai juga sering membuat siswa menjadi lalai dalam mengerjakan tugas sampai lupa waktu sehingga tugas tidak terselesaikan, bahkan ada beberapa siswa tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru sampai batas waktu pengumpulan berakhir. Semakin lama durasi ketika mencari sumber materi, mereka akan merasa lelah, sehingga bermain ponsel sementara akan mejadi alterrnantif. Akan tetapi kebanyakan dari mereka akhirnya lalai dengan tugas dan melanjutka bermain ponsel sebagai alasan untuk mencari hiburan. Di sisi lain, mereka yang disibukkan dengan segala aktivitas dalam membantu kedua orang tua di rumah, serta aktivitas lain yang cukup menguras energi sehingga membuat siswa akan merasa cepat lelah, memilih beristirahat dan berakhir menunda untuk mengerjakan tugas sekolah.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai regulasi diri dan prokastinasi akademik pada siswa, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan di antara kedua variabel tersebut. Sehingga dengan ini peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokastinasi Akademik Pada Siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti menidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah dengan melakukan aktivitas lain.
2. Terdapat siswa yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.
3. Terdapat siswa yang mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa pada waktu beberapa jam sebelum tugas dikumpulkan.
4. Terdapat siswa yang beranggapan bahwa tugas yang diberikan cukup mudah, sehingga mereka cenderung berperilaku santai.
5. Kurangnya kesadaran siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Lampung Tengah Ajaran 2025/2026.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2025/2026.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan mata kuliah bimbingan dan konseling belajar dan pribadi, terkhusus dalam lingkup pendidikan pada hal hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Siswa

Memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa mengenai hubungan regulasi diri dalam proses pembelajaran. Sehingga setiap siswa mampu dalam mengolah dan mengatur dirinya sendiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari agar lebih teratur, khususnya dalam proses pembelajaran. Sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang dan dihindari

b. Bagi Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumber informasi serta referensi bagi sekolah mengenai pentingnya regulasi diri pada siswa untuk menunjang kualitas akademik. Dewan guru khususnya guru pada bidang bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dengan memberikan bimbingan serta layanan yang menunjang peningkatan regulasi diri dalam diri siswa.

## 1.6 Kerangka Berpikir

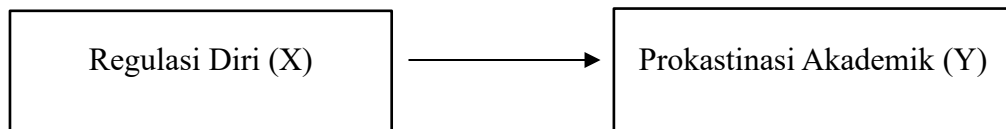
Regulasi diri merupakan komponen penting terhadap kegiatan belajar siswa, berfungsi untuk melatih siswa dalam strategi belajar mengatur diri ketika mengambil bagian dalam kegiatan belajar pada proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi kemampuan individu siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Regulasi diri berasal dari teori Albert Bandura yaitu teori kognitif sosial. Menurut Bandura regulasi diri adalah individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku yaitu dengan cara mengatur lingkungan dan perilaku sehingga terjadi perubahan pada diri individu tersebut.(Alwilsol, 2009). Pendapat Santrock mengenai regulasi diri adalah siswa yang memiliki karakteristik mengatur tujuan belajar, meningkatkan motivasi, mampu mengendalikan emosi agar tidak mengganggu aktifitas belajar, memantau kemajuan target belajar, mengevaluasi dan membuat adaptasi dalam bidang akademik (Rahayu, 2017). Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri ini sangat penting dimiliki oleh siswa agar tercapainya target belajar yang diinginkan.

Sebagai peserta didik, siswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas sekolah yang merupakan kewajiban dan harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Namun terdapat banyak siswa yang masih mengabaikan atau cenderung lalai dalam melaksanakannya. Salah satu akibat dari ketidakmampuan siswa dalam mengatur diri dalam belajar adalah terjadinya prokastinasi akademik.

Prokastinasi akademik adalah aktivitas menunda-nunda dalam mengerjakan tugas atau keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang berkaitan dengan tugas formal serta tugas akademik siswa sehingga tidak dapat diselesaikan dengan sempurna. Sesuai dengan pendapat McCloskey yang mengartikan prokastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda suatu kegiatan serta perilaku yang berkaitan dengan pendidikan (Sari, 2022) Prokastinasi akademik yang dialami oleh siswa terjadi akibat dari ketidakmampuan siswa

dalam mengatur dirinya sendiri dalam proses belajar. Siswa dengan regulasi diri yang rendah akan kesulitan untuk mengidentifikasi antara waktu dan aksi.

Dampak dari prokastinasi itu sendiri adalah membuang waktu secara sia-sia, sulitnya menangkap materi yang telah diberikan, tugas yang akan terbengkalai, dan hasil yang diperoleh kurang maksimal. Secara jelas maka dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 1.1** Kerangka Berpikir

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan, Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokastinasi akademik pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokastinasi akademik pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Regulasi Diri

#### 2.1.1 Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris yaitu *self regulation*. *Self* artinya diri, dan *regulation* artinya terkelola. Sehingga regulasi diri diartikan sebagai pengelolaan diri. Regulasi diri berasal dari teori kognitif sosial milik Albert Bandura. Menurut Albert Bandura regulasi diri adalah individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan dan perilaku sehingga terjadi perubahan pada diri individu tersebut (Ghufroon & Risnawati, 2020). Bahwa setiap individu mempunyai dasar untuk mengontrol dirinya sesuai dengan kemampuan individu tersebut untuk mencapai tujuan yang terarah dalam kehidupannya.

Regulasi diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, hal ini bertujuan agar individu dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Bandura berpendapat bahwa regulasi diri adalah kemampuan diri manusia untuk mengatur dirinya sendiri, mengatur tingkah lakunya melalui cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya (Rahayu, 2017).

Regulasi diri atau pengaturan diri merupakan aktifitas pribadi yang melibatkan pikiran, perhatian, tingkah laku, serta emosi saat merancang, mengendalikan dan membimbing tingkah laku diri agar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan dicapai untuk masa depan. Hal ini agar tidak ada kesenjangan yang terjadi antara pola pikir dan perilaku yang dilakukan. Sehingga dapat disebutkan bahwa regulasi diri merupakan proses yang dapat membantu seorang

individu untuk mengelola pikiran, perilaku, serta emosi untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan.

Pada aktifitas pendidikan, mencapai suatu tujuan pembelajaran yang optimal, siswa harus mampu mengelola perilaku yang ada pada dirinya, serta mengarahkannya agar dapat mencapai pembelajaran yang diharapkan. Regulasi diri memiliki kaitan erat dengan seorang individu untuk mengaktualisasikan dirinya dengan serangkaian tindakan yang bertujuan tercapainya suatu sasaran, serta berkontribusi besar dalam proses belajar di sekolah.

Menurut Schunk dan Zimmerman siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya sehingga mampu mengevaluasi hasil belajarnya dan mencapai hasil yang optimal dalam belajar (Tourmalina J, 2019). Regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses yang terdapat pada diri seorang pelajar dan secara otomatis akan aktif untuk mendukung pengetahuan, afeksi, dan tingkah laku dengan tujuan pencapaian pembelajaran.

Bedasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mengatur dirinya sendiri, mengontrol pikiran, perilaku, serta mengelola emosi dalam merencanakan, mengendalikan, hingga membimbing untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai di masa depan dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku, sehingga individu dapat mengatur dan mengarahkan dirinya dengan bentuk aktivitas yang terarah agar tujuan individu tersebut dapat tercapai.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri**

Zimmerman menyebutkan terdapat tiga aspek regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku (Rahayu, 2017) yaitu:

#### **a. Metakognitif**

menata Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya

dapat membimbing dirinya mengatur atau peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Metakognisi dalam regulasi diri yaitu proses memahami pendekatan pembelajaran dalam proses berfikir dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor, mengorganisasikan, dan mengevaluasi kegiatan belajar.

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki ketertarikan terhadap tugas yang diberikan dan berusaha dengan tekun dalam belajar dengan memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang disukai untuk belajar.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Albert Bandura (Sari, 2022) berpendapat bahwa terdapat lima aspek regulasi diri, yaitu sebagai berikut:

a. Mengatur Standar dan Tujuan

Seorang individu dalam menentukan standar untuk tingkah laku mereka harus sesuai dan dapat diterima dimasa depan. Setelah mereka menentukan tujuan yang akan dicapai, selanjutnya menentukan arah unruk tindakan yang akan dilakukannya. Seseorang yang memiliki standar dan tujuan yang baik akan memberikan motivasi bagi orang lain untuk mengikuti standar dan tujuan yang telah dicapainya. Sehingga orang lain dapat menjadi model bagi seorang individu untuk mencapai standar dan tujuan yang hendak diraihinya.

b. Observasi Diri

Observasi diri yang dilakukan oleh seorang individu sangat penting untuk memahami dirinya, sehingga regulasi diri akan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan. Mengamati diri berfungsi untuk proses kemajuan kearah yang lebih baik, oleh karena itu seorang individu akan memahami kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya kemudian diperbaiki secara bertahap.

c. Refleksi Diri

Regulasi diri atau pengaturan diri seorang individu dapat dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal yang telah terjadi, sehingga dapat memperkirakan tingkat keberhasilan dan kegagalan, keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta aksi yang akan dilakukan selanjutnya untuk mencapai tujuan yang diharapkan dengan perbaikan-perbaikan yang telah dilakukan.

d. Reaksi Diri

Seseorang dengan reaksi diri yang baik akan melakukan suatu tindakan hukuman bagi dirinya sendiri saat melakukan kesalahan atau tidak memenuhi standar yang diinginkan. Hal ini dapat dijadikan sebagai penguatan untuk mencapai keberhasilan diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menghargai diri sendiri dengan memberikan pujian mampu menjadikan sebuah penguatan yang ada didalam diri seseorang.

e. Evaluasi Diri

Seorang individu dapat melakukan evaluasi perilakunya sendiri melalui penilaian orang lain, kemudian diperbaiki dengan melihat standar yang sudah ditetapkan sesuai dengan orang lain yang telah dijadikan model dalam tingkah laku yang dilakukannya.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki tiga aspek menurut Zimmerman yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Sedangkan menurut Albert Bandura terdapat lima aspek yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, refleksi diri, reaksi diri, dan evaluasi diri. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori regulasi diri yang baik adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif,

motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya.

### **2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri**

Albert Bandura berpendapat bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, antara lain yaitu:

#### **a. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal merupakan suatu faktor yang berasal dari luar diri seorang individu. Faktor eksternal regulasi diri dibagi menjadi dua cara, yaitu:

- 1) Menetapkan standar sebagai upaya menilai diri sendiri, yang bersumber dari faktor dukungan lingkungan dimana berinteraksi dengan pengaruh pribadi, hal ini akan membentuk standar individu sebagai bahan evaluasi. Kondisi lingkungan berupa adanya kesempatan dan ketersediaan sumber belajar, hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi proses regulasi diri individu.
- 2) Menggunakan metode penguatan diri, apabila seseorang berhasil memenuhi standar tertentu maka dibutuhkan suatu penguatan. Penghargaan yang diterima oleh individu merupakan suatu penguat dan penghargaan dari perilaku dan usaha yang telah dilakukan dengan tujuan tertentu

#### **b. Faktor Internal**

Menurut Bandura (Sari, 2022) terdapat tiga pengaruh internal dalam regulasi diri, antara lain yaitu:

##### **1) Observasi Diri**

Observasi diri merupakan upaya seorang individu untuk memahami dirinya, dengan adanya observasi diri membuat seseorang akan mampu mengontrol perilaku dan performanya. Hal-hal yang dapat diobservasi adalah yang berkaitan dengan konsep dan minat dalam dirinya.

##### **2) Proses Penilaian dan Mengadili Tingkah Laku**

Proses penilaian dilakukan dengan cara membandingkan perilaku norma diri sendiri dengan orang lain sebagai pembanding untuk menilai apakah perilaku tersebut sudah seduai dengan standar norma. Kegiatan tertentu

harus dievaluasi agar seseorang dapat menilai apakah kegiatan tersebut berperan baginya, sehingga seseorang mampu menilainya sebagai hal baik atau buruk.

### 3) Reaksi Diri Afektif

Seorang individu yang dapat mengevaluasi dirinya melalui proses observasi diri serta memberikan penilaian, lalu kemudian memberikan apresiasi atau hukuman bagi dirinya sendiri. Reaksi emosional biasanya tidak terjadi, melainkan fungsi kognitif seseorang akan mempengaruhi keseimbangan evaluasi positif atau negatifnya dan menjadi tidak signifikan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi regulasi diri berasal dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor eksternal terdapat standar yang ditetapkan oleh diri individu untuk menilai perilaku sendiri dengan melihat lingkungan sekitar, dan sebuah penguatan berupa apresiasi dari lingkungan atas pencapaian yang telah diperolehnya. Kemudian faktor internal seperti observasi diri, proses penilaian dan mengadili tingkah laku, serta reaksi diri afektif, turut serta dalam memengaruhi regulasi diri seorang individu.

#### **2.1.4 Karakteristik Regulasi Diri**

Menurut Montalvo (Rahayu, 2017) karakteristik siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri antara lain:

1. Terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka untuk memperhatikan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi.
2. Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol proses, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi).
3. Memerlihatkan seperangkat keyakinan motivational dan emosi adaptif, seperti tingginya keyakinan diri, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, dan antusias), memiliki

kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus.

4. Mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari dosen dan teman jika menemui kesulitan.
5. Menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang memiliki keterampilan regulasi diri adalah individu yang terbiasa dengan dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif, mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol proses, memperlihatkan seperangkat keyakinan motivational, dan emosi adaptif, mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, menunjukkan usaha yang besar.

### **2.1.5 Regulasi Diri dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**

Regulasi diri merupakan kemampuan seorang individu dalam mengelola dirinya melalui metakognisi, motivasi, dan perilaku. Kemampuan regulasi diri tercermin langsung melalui tindakan harian siswa, yang meliputi penyusunan strategi dan rencana belajar, penciptaan ruang belajar yang kondusif, penerapan sikap disiplin, serta konsistensi untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Dalam proses pembelajaran, regulasi diri sangat diperlukan guna menunjang semangat belajar. Namun pada pelaksanaannya terdapat banyak siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah, hal ini ditunjukkan dengan tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, sulit mengatur waktu, serta tidak ada motivasi dalam belajar.

Pada bidang layanan bimbingan dan konseling, siswa dengan kesulitan dalam meregulasi diri dapat dibantu melalui bimbingan pribadi. Bimbingan adalah Upaya bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok siswa untuk menghindari, atau mengatasi kesulitan yang dialaminya. Guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam memberikan layanan bimbingan pribadi bagi siswa untuk membantu memahai dirinya sendiri dan meningkatkan regulasi diri sebagai cara mengatasi kesulitan mengelola diri, meningkatkan motivasi belajar, kesadaran diri secara

optimal tentang pentingnya mengelola diri dalam belajar, sehingga dapat mencapai keberhasilan yang menjadi tujuan utama. Layanan teknik *Client Centered Counseling* (CCT) dapat digunakan untuk mendukung siswa dalam meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur perilaku siswa.

## **2.2 Prokrastinasi Akademik**

### **2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari istilah latin *procrastinatinare* dengan awal kata *pro* yang memiliki arti bergerak maju atau mendorong dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Sehingga istilah *procrastination* memiliki arti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Seperti yang dituliskan oleh Burka dan Yuenn menyebutkan pengertian prokrastinasi adalah suatu penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain. Dalam hal psikologi pendidikan, siswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau mengumpulkan tugas disebut dengan prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk 1995).

Sementara itu McCloskey mengartikan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda suatu kegiatan serta perilaku yang berkaitan dengan pendidikan (Sari, 2022). Penghindaran ini dilakukan karena individu tersebut kurang dan bahkan tidak menyukai tugas yang diberikan, sehingga individu tersebut menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan. Menurut Steel prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan mengerjakan tugas sekolah dengan sengaja yang dilakukan oleh individu yang akan berpengaruh buruk pada dirinya. Steel juga menyatakan jika individu menunda sebuah tugas dikarenakan mereka tertekan, maka mereka yang rentan terhadap tekanan tersebut akan lebih banyak melakukan penundaan (Steel, 2007).

Menurut Ghufron dan Risnawita bahwa Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik seperti menunda dalam mengerjakan tugas sekolah ataupun tugas kursus. Kegiatan penundaan yang dilakukan merupakan sesuatu yang melibatkan perilaku dan struktur mental yang saling berkaitan, dapat diketahui secara langsung dan tidak langsung. Rothblum, dkk menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah

kecenderungan siswa untuk (1) selalu atau hamper selalu menunda tugas akademik yang telah diberikan, (2) selalu atau hampir selalu mengalami masalah kecemasan yang dilampiaskan dengan melakukan prokrastinasi (Ferrari, 1995). Selain itu, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan seseorang atau siswa yang ingin melakukan penyelesaian terhadap tugas yang dimilikinya akan tetapi gagal untuk mulai melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang ditentukan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan aktivitas menunda nunda yang banyak dilakukan dikalangan pelajar dengan kebiasaan secara berulang kali dengan disengaja dikarenakan adanya perasaan takut gagal, tertekan dan terlalu banyaknya aktivitas lain sehingga individu tersebut menunda mengerjakan tugas sekolah.

### 2.2.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat muncul dalam beberapa macam gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sapadin dan Maguire (Ulya, 2022) yang membagi gaya prokrastinasi menjadi enam pokok, yaitu:

- a. *Perfectionist*, yaitu keinginan seseorang untuk mengerjakan tugas dengan sempurna.
- b. *Dreamer*, yaitu memiliki banyak ide atau gagasan yang cukup besar akan tetapi tidak ada yang terlaksana. Pelaku prokrastinasi cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk persiapan diri, mencari referensi berupa buku dan sumber-sumber lainnya, serta merancang pelaksanaan tugas dengan teliti, namun secara tidak sadar itu dapat menjadi hal yang berlebihan, sehingga banyak membuang waktu dan individu menunda mengerjakan tugas tersebut.
- c. *Worries*, yaitu keadaan individu yang berpikir bahwa tugas tidak akan berjalan dengan baik dan saat akan memulai mengerjakan tugas, mereka akan merasa takut dengan apa yang dilakukannya tidak sesuai espektasi dan gagal. Keadaan inilah yang membuat individu menunda untuk menyelesaikan tugas.
- d. *Defier*, yaitu kebiasaan individu yang tidak mau diperintah serta dinasehati oleh orang lain. Mereka merasa tugas yang dimilikinya dapat diselesaikan dengan baik, sehingga lebih memilih untuk menunda dalam menyelesaikannya.

- e. *Crisis Maker*; yaitu individu yang gemar membuat masalah dengan terlambat memulai dalam mengerjakan. Mereka akan mulai mengerjakan saat akhir waktu pengumpulan tugas yang diberikan, sehingga terburu-buru dan berakhir terlambat dalam penyelesaian dan pengumpulan tugas.
- f. *Over Doer*; yaitu banyaknya tugas yang mereka miliki. Seorang inividu selalu menerima tugas yang diberikan kepadanya, akibatnya mereka sulit untuk mengatur waktu dan kemampuan yang dimiliki, sehingga tanpa sadar tugas akan menumpuk kemudian mengakibatkan mereka cenderung malas mengerjakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki enam karakteristik yaitu *perfectionis* (tugas yang diselesaikan harus sempurna), *dreamer* (terlalu banyak gagasan), *worries* (takut gagal), *defier* (menentang), *krisis maker* (terbiasa menunda hingga menit terakhir), dan *over doer* (terlalu banyak hal yang dilakukan).

### 2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Jhonson, dan McCown (Ghufron & Rini, 2020) menyebutkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.  
Seorang individu yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya mengetahui tugas yang harus diselesaikan, akan tetapi individu tersebut dengan sengaja menunda untuk memulai mengerjakan dan menunda-nunda menyelesaikan sampai tuntas jika individu sudah mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.  
Seorang individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas, tanpa menargetkan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Terkadang keterlambatan tersebut mengakibatkan individu tidak berhasil menyelesaikan tugasnya. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja individu dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.  
Seorang individu memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Dalam mengerjakan tugas, individu tersebut sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tugas deadline. Individu tersebut mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu telah ditentukannya. Namun, ketika tiba saatnya untuk mengerjakan tugas, individu tersebut tidak mengerjakan tugas tersebut sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara maksimal.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, atau buku cerita lainnya, menonton, ngobrol, jalan-jalan mendengarkan musik, dan sejenisnya sehingga dapat menyita waktu yang dimiliki.

McCloskey menjelaskan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik, terdiri dari 6 aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri  
Individu yang merasa kemampuan dirinya rendah cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas dikarenakan individu merasa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas dengan hasil yang baik.
- b. Perhatian yang terganggu  
Individu yang biasa melakukan penundaan cenderung mudah terganggu perhatiannya seperti melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas.
- c. Faktor sosial Individu yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar dapat mempengaruhi dirinya dalam mengerjakan tugas.
- d. Kemampuan management waktu  
Seseorang yang kurang memiliki kemampuan management waktu dikarenakan tidak bisa menentukan pekerjaan yang harus diutamakan,

sehingga tugas yang utama tidak dikerjakan dan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

e. Rasa malas

Individu yang memiliki rasa malas dapat memperlambat dalam mengerjakan tugas karena malas untuk memulai pekerjaannya, sehingga individu tersebut menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Jika individu tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

f. Inisiatif personal

Kesiapan atau kemampuan untuk memulai mengerjakan tugas. Jika individu tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Jhonson, dan McCown terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas sekolah. Sedangkan aspek-aspek menurut McCloskey yaitu kepercayaan terhadap kemampuan diri, perhatian yang terganggu, faktor sosial, kemampuan management waktu, adanya rasa malas, adanya inisiatif personal.

#### **2.2.4 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan irasional dan sifat perfeksionisme, terbentuknya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang di berikan, kesulitan dalam mengambil Keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figure otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, serta standar yang terlalu tinggi.

Terdapat banyak faktor prokrastinasi akademik seperti di jelaskan di atas, salah satunya menurut Ghufron dan Risnawita (2022) yang terdapat dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi, yaitu:

- a. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mana turut serta dalam membentuk perilaku. Faktor tersebut seperti kurangnya minat dan motivasi dalam diri individu, kecemasan, kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan ide, sulitnya membagi waktu, takut gagal, serta emosional yang tidak stabil.
- b. Faktor Eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut diantaranya sulitnya mencari sumber belajar, pola asuh orang tua, dukungan sosial, kondisi lingkungan, banyaknya tugas, serta sulitnya materi yang diajarkan.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa prokrastinasi akademik dapat timbul melalui dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kurangnya minat dan motivasi dalam diri individu, kecemasan, kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan ide, sulitnya membagi waktu, takut gagal, serta emosional yang tidak stabil. Faktor eksternal sulitnya mencari sumber belajar, pola asuh orang tua, dukungan sosial, kondisi lingkungan, banyaknya tugas, serta sulitnya materi yang diajarkan.

### **2.2.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik**

Di dalam prokrastinasi akademik adanya sesuatu yang mendorong prokrastinasi akademik ataupun jenis dalam prokrastinasi akademik itu sendiri, seperti dalam halnya Ferrari (1995), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

#### *1. Functional Procrastination*

Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat. Penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat terselesaikan dengan baik. Seperti membaca (koran, majalah atau cerita lainnya).

#### *2. Dysfunctional Procrastination*

Penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Artinya tidak menampakkan penundaan yang tidak bertujuan dan

merugikan. Dysfunctional procrastination ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

a. *Decisional procrastination*, bentuk prokrastinasi yang menjadi suatu penghambat kognitif dalam menunda suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

b. *Behavioral atau avoidance procrastination*, penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang di rasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi *dysfunctional*, penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan serta prokrastinasi *functional*, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

#### **2.2.6 Prokrastinasi Akademik dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**

Belajar adalah upaya sadar seseorang untuk merubah tingkah laku dengan membaca, mendengar, mengamati, dan meniru. Dalam aktifitas belajar diperlukan kemauan dalam diri individu, apabila tidak terlaksana maka dapat menimbulkan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik termasuk permasalahan dalam bidang belajar siswa, dengan terjadinya prokrastinasi akademik terus-menerus maka hasil belajar yang diperoleh akan kurang maksimal. Oleh karena itu bimbingan belajar sangat berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Bimbingan belajar dimaknai sebagai layanan bantuan untuk mengatasi berbagai hambatan akademik siswa, baik di lingkungan internal maupun eksternal sekolah. Sebagai komponen yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan, layanan ini bertujuan memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara maksimal, mengambil keputusan yang tepat, serta beradaptasi secara efektif. Dengan demikian, implementasi bimbingan belajar menjadi program wajib di setiap institusi pendidikan demi menjamin pencapaian prestasi belajar siswa secara maksimal.

### 2.3 Penelitian yang Relevan

- a. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aynur Rochillah & Riza Noviana Khoirunnisa (2020) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Kelas XI Sunan Giri Gresik” menunjukkan terdapat hubungan yang tinggi antara regulasi diri dengan prokrastinasi siswa Siswa SMA Kelas XI Sunan Giri Gresik. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *product moment*.
- b. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pinta Ito Hararhap, (2020) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal” dengan menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala Prokrastinasi Akademik, skala dukungan sosial, dan skala regulasi diri, serta dengan teknik metode analisis regresi linier berganda. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa (1) adanya hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. (2) adanya hubungan negative yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. (3) terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik.
- c. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fathimah Hasim, dkk (2019) di SMAN 6 Kota Bogor tahun ajaran 2018-2019 dengan jumlah 310 siswa. Penelitian ini mengambil sejumlah 60 siswa untuk pengambilan sampel, menggunakan teknik simple random sampling. Data-data yang diperoleh melalui analisis data menggunakan software SPSS versi 20. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,465 terletak pada angka indeks 0.40-0.70 yang menyatakan interpretasi antar variabel X dan Y terdapat hubungan yang sedang atau cukup signifikan.
- d. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anita Dwi Agustina, dkk (2023) yang berjudul “*Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 68 siswa dengan menggunakan

teknik sampling jenuh. Alat pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala *self-regulated learning*. Hasil penelitian dengan uji korelasi pearson product moment, diperoleh nilai korelasi  $r$  hitung -0,326. Sedangkan nilai  $r$  tabel untuk jumlah sampel dengan sampel 45 dengan taraf signifikansi 5% didapat sebesar 0,294. Oleh karena itu nilai  $r$  hitung 0,326 >  $r$  tabel 0,294 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MA Futuhiyyah Kudu Semarang.

- e. Penelitian yang dilakukan oleh Arisyah, Z.T.,dkk (2026) yang berjudul “Deteksi Dini Prokrastinasi Akademik melalui Regulasi Diri dan Peran Bimbingan dan Konseling” menunjukkan hasil adanya hubungan negatif yang konsisten antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu, emosi, serta motivasi belajar secara lebih efektif sehingga lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan penundaan tugas akademik.

Berdasarkan penelitian relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada metode penelitian, serta sampel penelitian yang berbeda menunjukkan hasil adanya hubungan antara variable regulasi diri dengan variable prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Namun pada penelitian lain mendapatkan hasil bahwa terdapat siswa dengan tingkat regulasi diri tinggi cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik, hal ini dapat terjadi karena faktor yang ada di lingkungan sekitar individu, serta cara individu tersebut dalam mengatur dirinya.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Paramarta 01 Seputih Banyak Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024. Waktu penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026.

#### **3.2 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan analisis korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan penekanan pada analisis data angka (data numeric) mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan hasil yang diperoleh. Menurut Abdullah, M., (2015) penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Selanjutnya data yang diperoleh akan diolah menggunakan metode statistika untuk memperoleh signifikansi antara dua variabel. Hasil penelitian ini untuk melihat bagaimana hubungan antar variabel dalam penelitian, yaitu variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (prokrastinasi akademik) pada siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi adalah keseluruhan yang harus diteliti oleh peneliti, tidak hanya bersifat individu, akan tetapi dapat berupa benda dan objek lain.

Hal ini sesuai dengan pendapat Unarajdan (2019) bahwa populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada disuatu wilayah serta memenuhi syarat terkait permasalahan dalam penelitian yang dilakukan.

Sampel adalah sebagian dari populasi terjangkau yang memiliki sifat yang sama dengan populasi, selain itu sampel yang diambil harus dapat mewakili kriteria populasi dalam penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2010) yaitu sampel adalah bagian kecil dari suatu populasi yang dianggap mewakili populasinya yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* merupakan suatu teknik sederhana dalam pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi sehingga tiap-tiap anggota populasi mendapatkan peluang yang sama untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Cara pengambilan sampel dilakukan secara random apabila subjek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua. Selanjutnya, jika jumlah subjek penelitian besar, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2019).

Penelitian ini memiliki populasi seluruh siswa SMA Paramarta 01 Seputih Banyak berjumlah 213 siswa dari kelas 10 hingga kelas 12. Oleh karena itu, maka diperlukan teknik pengambilan sampel yang sesuai. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini peneliti mengambil 15% dari jumlah populasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S = n \cdot 15\%$$

Keterangan

S = Jumlah sampel yang diambil

n = Jumlah anggota populasi

$$S = n \cdot 15\%$$

$$S = 213 \frac{15}{100} = \frac{3195}{100} = 31,95$$

Berdasarkan perhitungan maka diperoleh jumlah sampel sebesar 32 siswa dari keseluruhan populasi.

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Suryabrata (2000) adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Hal ini dapat berupa apa saja dari individu yang mempunyai banyak variasi antara satu sama lain untuk diteliti dan dicari informasinya. Pada penelitian ini terdapat 2 macam variabel, yaitu variabel terikat (*Dependent Variabel*) dan variabel bebas (*Independent Variable*).

- a. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*), merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikatnya yaitu prokstinasi akademik (Y).
- b. Variabel Bebas (*Independent Variable*), merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau memberikan perubahan. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu regulasi diri (X).

### 3.5 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu cara pengukuran pada variabel dan batasan ruang lingkup variabel yang akan diteliti serta disusun dalam bentuk matriks untuk menjaga konsistensi pengumpulan data (Ulfa (2021)). Hal ini dilakukan dengan cara menguraikan variabel secara operasional dengan mengacu pada pendapat ahli. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur serta mengolah diri, mengontrol pikiran, emosi serta tindakan dimana individu mampu berusaha sendiri untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Aspek-aspek regulasi didasarkan pada mengatur standar dan tujuan, observasi diri, refleksi diri, reaksi diri, serta evaluasi diri. Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dalam pengambilan data.

#### b. Prokastinasi Akademik

Prokastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh seorang individu dan dilakukan secara berulang-ulang. Perilaku prokastinasi akademik adalah penundaan tugas yang sengaja dilakukan oleh individu atau siswa khususnya pada tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik seperti membaca buku pelajaran dan mengerjakan tugas sekolah. Aspek prokastinasi pada penelitian ini meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2017) merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, hal ini karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah mendapatkan data. Data yang telah terkumpulkan akan digunakan untuk menyusun instrumen. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden dengan tujuan diperolehnya jawaban sesuai dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yang disusun sesuai berdasarkan skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik pengukuran skala *Likert*. Sugiyono (2017) menjelaskan skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai fenomena sosial.

Penelitian ini menggunakan 1-4 alternatif jawaban agar responden mudah dalam menentukan pilihan jawaannya. Pada skala *Likert*, terdapat empat pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini terdiri dari pernyataan dengan item mendukung (*favorable*) dan

tidak mendukung (*unfavorable*). Pemberian skor pada skala yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.1** Tabel Skor Penilaian

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Menyusun kisi-kisi instrumen penelitian dimaksudkan untuk menunjukkan keterkaitan antara variabel yang diteliti. Setiap variabel diberikan penjelasan, kemudian menentukan indikator yang akan diukur, hingga menjadi item pertanyaan. Berikut kisi-kisi yang akan digunakan dalam menyusun kuesioner.

**Tabel 3.2** Rencana Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri

<b>Indikator</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Sebaran Item</b>		<b>Total Item</b>
		<b>F (+)</b>	<b>UF (-)</b>	
Strategi Belajar Kognitif	a. Mengulang, artinya mengulang informasi yang didapatkan secara terus menerus untuk menghafal	9, 18	41,	3
	b. Mengorganisasi, artinya mengatur informasi ke dalam bentuk yang lebih terstruktur	24, 2	32,	3
	c. Elaborasi, artinya menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki (misal: membuat ringkasan, asosiasi kata)	47, 12	8, 38	4

Regulasi Metakognisi	a. Perencanaan, artinya menyusun tujuan, memilih strategi, dan alokasi waktu sebelum memulai tugas	34, 7,	14, 44	4
	b. Pemantauan, artinya memeriksa pemahaman diri dan mengontrol jalannya proses kognitif saat belajar	21, 49	27	3
	c. Evaluasi, artinya menilai hasil akhir, efektivitas strategi, dan memperbaiki kinerja jika diperlukan	16	36, 5	3
Motivasi Belajar	a. Orientasi tujuan, artinya alasan utama atau tujuan mengapa harus belajar	11	1, 28	3
	b. Memiliki Keyakinan, artinya percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menguasai materi, menghadapi tantangan akademis, dan berhasil mencapai tujuan	35, 42	15, 19	4
	c. Pandangan Positif terhadap Tugas, artinya pola pikir yang melihat setiap pekerjaan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang	50	23, 43	3

Kelola Sumber Daya	a. Mengatur Lingkungan, artinya mengelola lingkungan dengan sebaik baiknya untuk mencapai kenyamanan	25, 3	48, 39	4
	b. Meminta Bantuan	30, 20	6	3
	c. Manajemen Waktu, artinya proses perencanaan, pengorganisasian, dan kontrol sadar atas waktu yang digunakan untuk aktivitas akademik guna meningkatkan produktivitas, efisiensi, dan hasil belajar	46, 10	33	3
Upaya dalam Pengerjaan Tugas Akademik	a. Pengaturan Tugas-Tugas Akademik, artinya tata cara pengelolaan beban belajar, jadwal, dan pelaporan tugas-tugas	22, 45	4, 37, 40, 17	6
	b. Mengatatur Suasana dalam Kelas, artinya bagaimana individu mengkondisikan kelas yang baik untuk membantu siswa lebih fokus dan bersemangat dalam menyerap Pelajaran	8, 26	13, 31	4
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

Tabel 3.3 Rencana Kisi-Kisi Skala Prokastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Deskripsi	Sebaran Item		Total Item
			F (+)	UF (-)	
Faktor penyebab prokrastinasi akademik	Faktor internal siswa	a. Kurangnya minat atau motivasi dalam diri siswa	3, 19	15, 7	4
		b. Kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan ide atau masalah	13, 23, 17	21	4
		c. Kurang bisa membagi atau mengatur waktu	9, 5	11, 14	4
	Faktor Eksternal Siswa	a. Sumber materi pembelajaran	20, 24	16, 22	4
		b. Pola asuh orang tua dan dukungan sosial	18,	12, 8, 14	4
		c. Permasalahan dengan guru saat proses	10, 6	4, 2	4

		belajar mengajar			
<b>Total</b>			12	12	24

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

#### 3.7.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument. Uji validitas digunakan sebagai alat untuk mengetahui butir-butir pertanyaan dalam menjabarkan suatu variabel serta untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan digunakan oleh peneliti. Suatu instrument yang valid memiliki validitas yang tinggi. Instrumen yang memiliki tingkat validitas yang tinggi akan digunakan oleh peneliti dalam mengambil data, oleh karena itu diperlukan pengujian. Rumus pengujian instrument menggunakan *Pearson Product Moment* yang digunakan untuk mengetahui korelasi serta derajat hubungan antara dua variable. Berikut ini rumus korelasi yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

- X : Skor total yang diperoleh dari seluruh item  
 $\sum x$  : Jumlah skor dalam distribusi x  
 $\sum y$  : Jumlah skor dalam distribusi y  
 $\sum x^2$  : Jumlah kuadrat skor dalam distribusi x  
 $\sum y^2$  : Jumlah kuadrat skor dalam distribusi y  
n : Jumlah responden

Kriteria yang digunakan untuk uji validitas pada item pernyataan yaitu apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan jika  $r_{hitung} <$

$r_{\text{tabel}}$  maka pernyataan tersebut tidak valid dan akan dihilangkan. Uji coba instrument menggunakan sejumlah siswa di luar sampel penelitian dan didapat  $r_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi sebesar 5% yaitu 0,344.

**Tabel 3.4** Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Diri

No Responden	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1.	0,502	0,344	Valid
2.	0,651	0,344	Valid
3.	0,429	0,344	Valid
4.	0,720	0,344	Valid
5.	0,568	0,344	Valid
6.	0,704	0,344	Valid
7.	0,688	0,344	Valid
8.	0,672	0,344	Valid
9.	0,663	0,344	Valid
10.	0,453	0,344	Valid
11.	0,588	0,344	Valid
12.	0,649	0,344	Valid
13.	0,592	0,344	Valid
14.	0,743	0,344	Valid
15.	0,573	0,344	Valid
16.	0,470	0,344	Valid
17.	0,636	0,344	Valid
18.	0,534	0,344	Valid
19.	0,705	0,344	Valid
20.	0,417	0,344	Valid
21.	0,762	0,344	Valid
22.	0,425	0,344	Valid
23.	0,531	0,344	Valid
24.	0,680	0,344	Valid
25.	0,633	0,344	Valid
26.	0,491	0,344	Valid

27.	0,085	0,344	Valid
28.	0,752	0,344	Valid
29.	0,719	0,344	Valid
30.	0,508	0,344	Valid
31.	0,577	0,344	Valid
32.	0,631	0,344	Valid
33.	0,491	0,344	Valid
34.	0,730	0,344	Valid
35.	0,382	0,344	Valid
36.	0,405	0,344	Valid

**Tabel 3.5** Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

No Responden	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1. .	0,648	0,344	Valid
2. .	0,671	0,344	Valid
3. .	0,574	0,344	Valid
4. .	0,683	0,344	Valid
5. .	0,507	0,344	Valid
6. .	0,494	0,344	Valid
7. .	0,541	0,344	Valid
8. .	0,762	0,344	Valid
9. .	0,348	0,344	Valid
10. .	0,373	0,344	Valid
11. .	0,842	0,344	Valid
12. .	0,681	0,344	Valid
13. .	0,504	0,344	Valid
14. .	0,702	0,344	Valid
15. .	0,408	0,344	Valid
16.	0,693	0,344	Valid
17. .	0,476	0,344	Valid

18. .	0,390	0,344	Valid
19. .	0,701	0,344	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus perhitungan *Pearson Product Moment* dengan kriteria nilai perhitungan lebih besar dari rtabel 0,344, maka pernyataan tersebut dapat dikatakan valid. Setelah melaksanakan uji ahli pada variable regulasi diri dengan 50 item pernyataan diperoleh 36 item yang dinyatakan valid dan 14 pernyataan tidak valid karena rhitung < 0,344 sehingga akan dihilangkan dan pada variabel prokrastinasi akademik sebanyak 24 item pernyataan dengan didapat 20 item valid dan 4 item yang tidak valid. Maka item pernyataan yang tidak valid akan dihilangkan karena tidak dapat digunakan untuk mengambil data pada penelitian (lihat lampiran 3 & 4 hal 72-74). Dengan demikian koefisien validitas skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik telah memenuhi syarat sebagai instrument dan dapat digunakan dalam pelaksanaan penelitian.

### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian digunakan untuk mengetahui ketetapan suatu instrument yang akan diberikan kepada responden tanpa adanya perubahan saat pengukuran dilakukan berulang, menghasilkan data yang sama, dan hasil yang dapat dipercaya serta konsisten pada data dan objek. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyono (2016:172) bahwa hasil penelitian yang reliabel adalah apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Penghitungan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Cronbach yaitu Alpha Cronbach, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Koefisien reliabilitas instrument

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varian butir

$\sigma_1^2$  : Varian total

k : Jumlah butir pertanyaan

Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach  $> 0,60$ . Hasil dari uji reliabilitas yang dihitung menggunakan SPSS diperoleh:

**Tabel 3.6** Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Regulasi Diri	0,912	50
Prokrastinasi Akademik	0,859	24

Tinggi rendahnya tingkat reliabilitas dapat diklasifikasi berdasarkan rentang nilai yang diungkapkan oleh Basrowi dan Kasinu (Rahayu, 2017) sebagai berikut:

1. 0,80-1,00 sangat tinggi
2. 0,60-0,799-tinggi
3. 0,40-0,599-sedang
4. 0,20-0,399 rendah
5. 0,00-0,199sangat rendah

Uji reliabilitas pada skala regulasi diri dilakukan pada 50 item pernyataan dan prokrastinasi akademik berjumlah 24 item pernyataan. Setelah dilakukan uji coba diperoleh koefisien reliabilitas pada skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,912 dan 0,859 (lihat lampiran 5 hal 75). Berdasarkan kriteria reliabilitas di atas, maka koefisien reliabilitas pada skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, instrument skala tegulasi diri dapat digunakan dalam penelitian

### 3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyusunan serta pengelolaan data hingga menjadi sebuah informasi yang dapat dipahami. Sugiyono (2016:207) menjelaskan kegiatan dalam analisi data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilisasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Penelitian ini

menggunakan metode penelitian korelasional untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel.

### 3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur variabel bebas dan terikat apakah keduanya memiliki distribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai menggunakan one sample kolmogorov smirnov dengan interpretasi yang digunakan apabila  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal, namun apabila  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi dengan normal.

**Tabel 3.7** Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi Diri	0,200	Normal
Prokrastinasi Akademik		

Berdasarkan tabel 3.7 hasil uji normalitas pada variable regulasi diri dan prokrastinasi akademik diperoleh nilai signifikansi data sebesar  $p = 0,200$  yang artinya nilai signifikansi tersebut  $p = 0,200$  maka  $p > 0,05$  dan data dinyatakan terdistribusi normal.

### 3.8.2 Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan apabila nilai signifikan pada linearitas diatas 0,05. Uji linearitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *test of linearity*.

**Tabel 3.8** Hasil Uji Linieritas Variabel X dan Y

Variabel	Sig Deviation of Linierity	Standar Sig	Keterangan
Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik	0,216	0,05	Linier

### 3.9 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan yang cukup jelas dan dapat dipercaya antara variabel bebas (Regulasi Diri) dan variabel terikat (Prokstinasi Akademik), sehingga dapat disimpulkan apakah terdapat penerimaan atau penolakan pada hipotesis yang telah diajukan. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variable. Korelasi *Product moment* adalah alat uji statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif dua variable apabila data berskala interval yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Hasan, 1999). Kriteria nilai signifikansi  $\rho = 0,000$  atau ( $\rho > 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selanjutnya apabila nilai signifikansi  $\rho = 0,000$  atau ( $\rho < 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**Tabel 3.9** Interpretasi Koefisien Korelasi

Nilai r	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat

**Tabel 3.10** Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.799**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	32	32
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.799**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	32	32

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

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi yang telah dilakukan pada halaman 53, diperoleh r hitung  $0,799 > r_{tabel} 0,05$ , yang artinya terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa yang berarah positif dengan korelasi kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesis yang diajukan yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA Paramarta 01 Seputih Banyak. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil koefisien korelasi hitung =  $0,799 > r_{tabel} = 0,3440$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,0000 : p \leq 0,05$ . Hal ini berarti korelasi antara variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (prokrastinasi akademik siswa) terdapat hubungan yang searah atau terdapat korelasi positif. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi positif yang signifikan, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Paramarta 01 Seputih Banyak pada tahun ajaran 2025/2026.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dalam proses belajar, hal ini bertujuan agar memaksimalkan hasil belajar. Selain itu, siswa diharapkan rencana belajar yang baik dengan cara mengerjakan tugas yang diberikan guru dan tidak menundanya pada batas waktu pengumpulan. memprioritaskan mengerjakan tugas sekolah dan mengurangi aktifitas yang tidak bermanfaat.

#### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi guru bimbingan dan konseling melakukan tindakan yang dapat meningkatkan regulasi diri siswa dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik

sehingga diperoleh hubungan positif yang kuat di SMA Paramarta 01 Seputih Banyak.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan satu variable bebas *X (independent)* yaitu regulasi diri. Terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi variable terikat *Y (dependent)* prokrastinasi akademik, baik internal maupun eksternal. Kepada peneliti selanjutnya dapat memperhatikan faktor lain seperti pola asuh orang tua sebagai variabel bebas. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A.D., Heri, S,I & Mujiyono (2023). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal PSIKOEDUKASIA*, 1(1) 34-47.
- Aring, S. T.,Hartati, M. E., & Narosaputra, D. A. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikopedia*, 2(1), 7-10.
- Arisyah, Z, T., dkk. Deteksi Dini Prokrastinasi Akademik melalui Regulasi Diri dan Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Komunikasi*. 2(1): 113-121
- Astuti, S.R.P. (2020). Dcontribution Of Self Control And Online Game Addiction To Academic Procrastination Of Class Xi Student In Smk Isfi Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 76-85.
- Azizah, N & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132.
- Dara, Y, L., Wolor, C,W., & Marsofiati (2023). Pengaruh Perfeksionisme, Manajemen Waktu, Dan Internal Locus Of Control Terhadap Prkrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Of Education, Politic, And Social Humaniora*, 1(2), 139-149.
- Ferrari, J,R.,Judith,L,J & Wiliam, G,. (1995). *Prorastination and Task Avoidance:Teori Researh, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M, N & Rini R.(2010) *Teori-Teori Psikologi*. Jogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- 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.
- Hasim, F. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sman 6 Kota Bogor. *Jurnal Annual Conference on Islamic Education and Social Sains*, 1(1)114-121.
- Husetia, Y. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Diakses pada 29 mei 2026, <http://eprints.undip.ac.id/24780>

- Judaniastuti, T. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Kecemasan Siswa Terhadap Ulangan Harian Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Diprovinsi Yogyakarta. *SOSIOHUMANIORA. Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora*, 5(1) 66-69.
- Kamila, N., Zurratul, M & Riza, M. (2024). Gambaran Self-Regulated Learning Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(3), 233-243.
- Khoirunnisa, S., Wiwik, K & Desi, W. (2024). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Institut Indonesia. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 593-604.
- Lesmana, G., (2022) *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Putri, T. I. F. (2021). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sman 04 Oku Dalam Sistem School From Home. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- Rahayu, R. (2017). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- 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.
- Saed, O., Bytamar, J.M. & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Journal Psychology*. Universitas Zanjan, Iran. 9, 1-9.
- Sari, S. N. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda. Skripsi. Samarinda: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- Sitti, M, A., *Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Plus Keterampilan Manado*. (Skripsi). IAIN Manado.
- Steel, P., (2007) "The Nature of Procrastination; A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure," *Journal of Psychological Bulletin* 133, no.1, 68. (diakses pada tanggal 29 Mei 2026).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharnan, (2005) *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Ulya, H, F, S. (2022). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Quran PPTQ Nurul Huda

Malang.Skripsi.Malang: Program Studi Psikologi,Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Wulandari, I., dkk, (2021) Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik  
Siswa SMA Kelas XI pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal FOKUS* 4,  
no.3: 203-209.