

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian
dan
Pengabdian kepada Masyarakat



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN
MEDAN

Jl. Sutomo No. 4A Medan

SEMINAR NASIONAL

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

ISBN: 978-602-74986-1-7

PENASEHAT

Rektor Universitas HKBP Nommensen

PENANGGUNG JAWAB

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat

PENYUNTING

Ir. Rosnawyta Simanjuntak, MP (Ketua)
Dr. Haposan Siallagan, SH.,MH (Anggota)
Drs. Charles Sianturi, MSBA (Anggota)
Ir. Sindak Hutauruk, MSEE (Anggota)
Dr. Hilman Pardede, M.Pd (Anggota)
Prof. Dr. Ir. Hasan Sitorus, MS (Anggota)
Prof. Dr. Monang Sitorus, M.Si (Anggota)
Prof. Dr. Ir. Ferisman Tindaon, MS (Anggota)

PERANCANG GRAFIS

Parulian, S.Kom

PENERBIT

Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat
Universitas HKBP Nommensen

ALAMAT REDAKSI

Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat
Universitas HKBP Nommensen
Telp. (061) 4522922 Fax. (061) 4571426
Jl. Sutomo No. 4A Medan

DAFTAR ISI

IBM MODEL PEMBELAJAR INOVATIF DALAM IMPLEMENTASI SEBAGAI GURU PROFESIONAL DI KECAMATAN BERINGIN Adi Suarman Situmorang	1
APPLICATION OF PHOSPHATE SOLUBILIZING FUNGI FROM ISOLATE ULTISOL AND ANORGANIC P FERTILIZER INCREASED GROWTH OF CORN (<i>Zea mays</i> L.) Aisyah Lubis, Nurma Ani, dan Farida Hariani	14
MODEL PEMBELAJARAN BERNYANYI LAGU DAERAH DAN LAGU BARAT DAN LAGU BARAT BAGI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB-A KARYA MURNI MEDAN Ance Juliet Panggabean	23
PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK Aisina Christina Rosito	34
PERTUMBUHAN MARKISA DATARAN RENDAH (<i>Paspalum edulis</i> var. <i>flavicarpa</i>) DENGAN APLIKASI FUNGI MIKORIZA ARBUSKULAR Aisah Indrawati dan Suswati	49
PENGEMBANGAN PERANGKAT PEMBELAJARAN BERORIENTASI KKN MENINGKATKAN KOMPETENSI PEDAGOGIK CALON GURU Binar Panjaitan, Elza I.L. Saragih, dan Erna Helena M. Tampubolon	58
PEMILIHAN KEPALA DAERAH YANG DEMOKRATIS BERDASARKAN PANCASILA Budiman N.P.D Sinaga dan Goklas Sibagariang	82
PEMANFAATAN LIMBAH PANEN SEBAGAI PUKUP ORGANIK DI DESA CINTA DAMAI KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG Erlina dan Hj Farida Hariani	90

<p>INDUKSI MODEL BAHAN AJAR KINEMATIKA KIMIA BERBASIS KEARIFAN LOKAL FAKULTAS KEGURUAN DAIRY ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN Ema Helena M Tampubolon</p>	99
<p>MODEL JARINGAN SYARAF TIRUAN UNTUK PERAMALAN HARGA BERAS JANGKA PENDEK : STUDI KASUS DI KABUPATEN DELI SERDANG, SUMATERA UTARA Ferlando Jubelito Simanungkalit dan Benika Naibaho</p>	110
<p>INDUKSI VARIASI SOMAKLONAL KOPI ARABIKA VARIETAS KHAS SUMATERA UTARA MELALUI KULTUR KALUS Ferlist Rio Siahaan dan Susana Tabah Trina Sumihar</p>	125
<p>PERTANIAN TERINTEGRASI UNTUK MENINGKATKAN PENDAPATAN PETANI PADI SAWAH DI KECAMATAN LINTONG NIHUTA KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN Hotden L. Nainggolan dan Johndikson Aritonang</p>	141
<p>PENGARUH LAMA PENYIMPANAN DAN KONSENTRASI NANOEMULSI MINYAK SERAT SAWIT TERHADAP MUTU PERMEN JELLY RUMPUT LAUT Hotman Manurung dan Rosnawya Simanjuntak</p>	159
<p>IBM PELATIHAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS DAN PENULISAN KARYA ILMIAH BAGI GURU SMA DAN SMK JuliperNainggolan, Dearlina Sinaga, dan Christina Sitepu</p>	168
<p>KONSEKUENSI HUKUM TERJADINYA HIBAH WASIAT YANG DILAKUKAN DENGAN LOMPAT TANGAN (FIDEI COMMIS) MENURUT KUHPERDATA Lenny Verawaty Siregar dan Debora</p>	177
<p>ANALISA LOGAM BERAT TERHADAP AIR SUMUR WARGA DI SEKITAR LOKASI TEMPAT PEMBUANGAN AKHIR (TPA) NAMO BINTANG Mariana Br Surbakti, Maria Manik</p>	190

99	IMPLEMENTASI PANGKAT, TINGKAT PENDIDIKAN, JAM KERJA, JABATAN, DAN TIPE POLSEK DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENDAPATAN ANGGOTA POLRI (STUDI KASUS DI TUJUH BELAS POLSEK DI POLRES SIMALUNGUN) Mei Hotma Mariati Munte dan Melissa Tri Angela Simarmata.....	200
110	THE TRANSLATION METHOD IN TRANSLATING PERKADE-KADEN SEPULU DUA TAMBAH SADA IN KARONESE SOCIETY INTO ENGLISH Mili Si Sembiring.....	225
125	HUBUNGAN IMPLEMENTASI KEBIJAKAN TERHADAP KUALITAS PELAYANAN BADAN PENYELENGGARA JAMINAN SOSIAL KOTA MEDAN Munang Sitorus	232
141	PENINGKATAN KAPASITAS APARATUR DESA DALAM PENGELOLAAN KEUANGAN DESA MENUJU DESA MANDIRI Rahima Br. Purba	257
159	INTENSI KEWIRAUSAHAAN MAHASISWA (STUDI PERBANDINGAN ANTARA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN DENGAN UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA) Ramindo Megawati Pasaribu, Herry D.S Pasaribu	271
168	TRANSLATION QUALITY ASSESSMENT OF "THE 8TH HABIT: FROM EFFECTIVENESS TO GREATNESS BY STEPHEN R. COVEY" INTO INDONESIAN Ruswani Siregar.....	293
177	MERENCANAKAN PEMBELAJARAN Suprpto.....	320
190	KEBUAKAN PENGELOLAAN HUTAN BERSAMA MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP PENCEMARAN LINGKUNGAN YANG DISEBABKAN KEBAKARAN HUTAN Warsiman dan Farid Aulia.....	327

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK
SUATU STUDI PADA SISWA SMK NEGERI 11 MEDAN**

Asina Christina Rosito
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh negatif dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 11 Medan. Sampel penelitian adalah 125 orang (laki-laki 72 orang dan perempuan 53 orang) siswa aktif di SMK Negeri 11 Medan.

Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik $\beta = -0.22$ ($p < 0.01$), dan nilai $F=11.9$ ($p < 0.01$) serta $R Square = 0.089$. Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan *self-regulated learning* memiliki pengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan prokrastinasi akademik. Demikian juga sebaliknya, setiap penurunan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan peningkatan dalam prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning, Prokrastinasi Akademik*

2. PENDAHULUAN

2.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal maupun nonformal. Pendidikan secara formal memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri, bermartabat, individu yang tangguh, serta individu yang kreatif. Mewujudkan diri menjadi individu yang mandiri, kreatif, tangguh dan bermartabat tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang dilalui. Djamarah (2002, dalam Jannah & Muis, 2004) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu dilembaga pendidikan formal baik di tingkat sekolah dasar, menengah, dan tinggi, tidak akan lepas dari ketahanan mengerjakan tugas-tugas studi.

Penelitian ini secara khusus membahas mengenai kehidupan pembelajaran siswa di tingkat sekolah menengah atas. Kegiatan utama dalam proses pembelajaran siswa ini adalah kegiatan belajar. Menurut Slameto (1996, dalam Khairani, 2013) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam seluruh proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian pendidikan banyak tergantung kepada proses belajar yang dialami oleh siswa.

Dalam kesehariannya di sekolah, siswa akan berhadapan dengan berbagai aktivitas ataupun tugas akademik yang menuntut siswa untuk aktif terlibat agar pencapaian pembelajaran tercapai. Siswa dalam tingkat sekolah menengah atas akan menerima tugas-tugas akademik yang tidak hanya bersifat teoretis namun juga penerapan konsep-konsep. Tentunya siswa diharapkan dapat memberikan usaha yang maksimal dalam proses belajar tersebut. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa seringkali siswa mengalami perasaan malas dan dorongan untuk menunda atau menghindari tugas-tugas akademik. Sebagai dampaknya, siswa baru mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu yang diberikan dan akhirnya hasilnya kurang optimal (Salamon, Rothblum & Murakami, 1986).

Fenomena penundaan dalam berbagai tugas akademik diamati oleh peneliti pada beberapa sekolah menengah kejuruan di kota Medan. Penundaan yang sering dilakukan siswa antara lain mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu, bahkan pengerjaan tugas dilakukan di sekolah sebelum masuk jam pelajaran terkait meskipun waktu pemberian tugas sudah sehari-hari sebelumnya; penundaan dalam persiapan menghadapi ujian yaitu dengan belajar mempersiapkan materi ujian pada satu hari sebelum ujian berlangsung; dan menunda membaca materi yang akan dipelajari di kelas. Ketika wawancara lebih lanjut dilakukan melalui wawancara, sebagian besar alasan mengapa siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas adalah karena tidak mampu membagi waktu belajar mandiri dengan kegiatan ekstrakurikuler, suasana hati (*mood*) yang tidak menyenangkan, lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti bermain game, *browsering* di internet, dan sebagainya.

Sebagai kegiatan penundaan aktivitas seperti yang sudah dipaparkan di atas

disebut dengan perilaku prokrastinasi. Desimoneo (1993, dalam Ferrari, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi berasal dari kata kerja "*procrastinate*" yang berarti menangguhkan dengan sengaja suatu aktivitas atau kegiatan yang seharusnya dilakukan. Salomon & Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan suatu tugas dengan melakukan aktivitas dengan melakukan aktivitas lain yang kurang berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Burka & Yuen (1983) mengatakan bahwa prokrastinasi dalam American College Dictionary berasal dari kata "*procrastinate*" yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya.

Fenomena prokrastinasi terjadi di berbagai bidang kehidupan, salah satunya dalam bidang akademik baik oleh siswa maupun mahasiswa. Dalam latar belakang yang peneliti paparkan sebelumnya, perilaku prokrastinasi siswa dalam aktivitas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Hariri (2010) meneliti perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 5 Bandung dan hasilnya adalah bahwa 20 % siswa melakukan prokrastinasi pada area tugas mengarang, 54 % siswa berpikir bahwa masih ada waktu lain untuk mengerjakan tugas, 35 % siswa mengalami keraguan jika gagal dalam belajar, 26 % siswa memiliki sikap menyerah ketika mendapati ada hambatan dalam belajar, dan 12 % siswa mencari kesenangan lain.

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi dikategorikan dua bagian besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kondisi psikologis individu termasuk di dalamnya *locus of control* yang rendah, kegagalan *self-efficacy*, dan *self-regulation* yang rendah (Milgram et al, 1988; Rothblum et al, 1986; Ziesat et al, 1978, dalam Ferrari, 1995), kecemasan dan depresi (McCwon, Johnson & Petzel, 1989; Rothblum et al, 1986; Salomon & Rothblum, 1984, dalam Ferrari, 1995). Stell (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi karena *self-regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self-efficacy*, rendahnya *self-control*, dan adanya keyakinan irasional (seperti takut akan kegagalan dan perfeksionis). Faktor eksternal adalah faktor-faktor diluar individu seperti faktor keluarga atau pola asuh orang tua, *reward* dan *punishment*, dan lainnya.

Fenomena yang peneliti amati sebagaimana yang dipaparkan sebelumnya, menunjukkan adanya *self-regulation* (regulasi diri) yang rendah pada para siswa dengan prokrastinasi akademik. *Self-regulation* dalam proses pembelajaran disebut dengan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengelola proses belajarnya secara mandiri melalui penetapan tujuan, perencanaan baik dalam waktu dan strategi belajar, pengarahannya energi untuk mengerjakan perencanaan belajar, pemantauan proses belajar, sampai dengan pencapaian tujuan pembelajaran (Zimmerman, 1990). *Self-regulated learning* menyangkut beberapa aspek penting yaitu aspek kognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Aspek kognisi menyangkut aktivitas penetapan tujuan, perencanaan dan

menilai tugas. Aspek motivasi menyangkut aspek keyakinan dan semangat individu dalam mengerjakan tugas. Aspek perilaku mengacu pada upaya individu untuk menata, meneliti, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana pengaruh dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Hal lain yang mendorong peneliti untuk meneliti topik ini dikarenakan masih minimnya kajian penelitian yang dilakukan tentang topik ini, secara khusus di kota Medan.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa?"

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

1.4. Manfaat Penelitian

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah:

- a. Sebagai tambahan referensi bagi Psikologi pada umumnya, dan Psikologi Pendidikan pada khususnya.
- b. Sebagai bahan kajian para peneliti dan pihak terkait yang tertarik meneliti terkait dengan *self-regulated learning* ataupun prokrastinasi akademik.

Manfaat praktis penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada para siswa dan guru dalam upaya mengetahui bahwa pentingnya mengembangkan *self-regulated learning* sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.
- b. Penelitian ini juga diharapkan menjadi wacana bagi guru untuk mengembangkan dan mengaplikasikan strategi peningkatan *self-regulated learning* dalam rancangan pembelajaran yang dikembangkan oleh guru.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Boice (1996) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang baik untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan dilaksanakan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 1983) berasal dari kata "procrastinate" yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau

hari berikutnya. Hal ini sejalan dengan Desimone (1993, dalam Ferrari, 1995) menyatakan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus", yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Berdasarkan *Webster New Collegiate Dictionary* (dalam Ferrari, 1995), kata kerja "procrastinate" berarti menangguhkan dengan sengaja dan pada umumnya dicela karena dilakukan terhadap sesuatu yang seharusnya diselesaikan.

2.1.2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau jenis pekerjaan (Burka & Yuen, 1983). Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda oleh prokrastinator.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, maupun tugas kantor (Ferrari, 1995), sedangkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi Aitken (1982, dalam Ferrari, 1995). Hal ini sejalan dengan Burka & Yuen (1983) mengemukakan tugas-tugas akademik yang sering diprokrastinasi, antara lain menghadiri kelas, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), belajar untuk ujian, menulis *paper* (karangan), mendaftar kuliah, konsultasi dengan guru atau *advisor*, mengembalikan buku perpustakaan, dan melengkapi program kelulusan (menyelesaikan karya ilmiah/ skripsi/ tesis, presentasi). Menurut Lay (1986, dalam Ferrari, 1995) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan atau kecenderungan secara umum untuk menunda atau menangguhkan sesuatu yang penting untuk mencapai beberapa tujuan.

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan atau kecenderungan secara umum untuk menunda atau menangguhkan aktivitas atau tugas yang berhubungan dengan pencapaian prestasi akademik.

2.1.3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Schouwenberg (dalam Ferrari, 1995) aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik meliputi:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya. Akan tetapi, siswa tersebut menunda untuk memulainya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan.

- b. Keterlambatan/Kelambanan dalam mengerjakan tugas
Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk mengerjakan sesuatu yang tidak berhubungan dengan tugas utamanya, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
Kesulitan yang dialami oleh siswa dengan prokrastinasi akademik adalah dalam melakukan aktivitas tugas dalam batas waktu yang direncanakan. Siswa mungkin telah merencanakan *deadline* tertentu untuk sub tugas tertentu, namun pada waktu yang ditetapkan tersebut, tugasnya belum selesai sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas
Siswa dengan prokrastinasi akademik dengan sengaja mengisi waktu luangnya untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Siswa mungkin merasakan bahwa tugas yang diberikan sebagai beban, sehingga ditawari hal lain akan akan menerimanya dengan dalih untuk *refreshing*.

2.2. Self-regulated Learning

2.2.1. Pengertian Self-regulated learning

Self-regulated Learning merupakan konsep mengenai bagaimana seseorang menilai pengatur bagi belajarnya sendiri dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar (Zimmerman, 1989). *Self-regulation* adalah proses di mana seseorang mengejar tujuan yang penting. Aspek penting dari *self-regulation* adalah mendapatkan umpan balik tentang bagaimana kerja kita dalam usaha mencapai tujuan kita (King, 2010). Menurut Bandura (dalam Fasikhah, 2013), menyatakan bahwa *self-regulated learning* yaitu proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri dengan menentukan target, mengevaluasi kesuksesan seseorang saat mencapai target dan memberikan penghargaan karena sudah mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, *self-regulated learning* dapat diartikan sebagai upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar, mengatur diri dalam belajar dan kecanggupan untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dan meningkatkan motivasi di dalam diri individu dan perilaku belajar aktif.

Kemampuan *Self-regulated learning* ini tidak dapat berkembang dengan sendirinya. Dibutuhkan dorongan atau keinginan dari dalam diri siswa untuk dapat menilai dan mencapai prestasi yang diinginkan. Motivasi merupakan salah satu aspek penting dalam proses *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* tidak akan berhasil tanpa disertai motivasi diri untuk melakukan suatu tindakan (Zimmerman, 1989).

Seseorang yang memiliki *self-regulated learning* ditandai dengan beberapa karakteristik seperti yang dikemukakan oleh Rochester Institute of Technology (dalam

Haryu, 2004) antara lain :

- a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber yang dimiliki, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas.
- b. Mempunyai *Need For Challenge* yaitu mempunyai kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapi pada saat pengerjaan tugas dan mengubah menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.
- c. Tahu bagaimana sumber-sumber yang ada dan bagaimana cara menggunakannya, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar.
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantu dalam belajar.
- e. Pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis, maupun berdiskusi dengan orang lain, maka individu mempunyai kecenderungan untuk membuat sesuatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis, maupun di diskusikan.
- f. Menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki bukanlah satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan dalam meraih prestasi belajar melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya yang gigih dalam belajar.

Self-regulated learning mampu mengatur kinerja dan prestasi akademis namun jika siswa kehilangan strategi dalam *self-regulated* maka dapat mengakibatkan proses belajar dan performa yang semakin buruk. *Self-regulated learning* penting bagi semua jenjang akademis, mengingat siswa harus mengatur diri supaya prestasi akademisnya sesuai dengan yang diharapkan. Bahkan salah satu komponen dari *self-regulation*, yaitu meregulasi usaha yang mengacu pada niat siswa untuk mendapatkan sumber, energi, dan waktu untuk dapat menyelesaikan tugas akademis yang penting (Zimmerman, 1998).

Seseorang yang melakukan *self-regulated learning* dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman (1998) yaitu :

- a. Individu. Adapun yang termasuk dalam faktor individu antara lain :
 - 1) Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam sehingga membantu individu melakukan *self-regulated learning*.
 - 2) Tingkat kemampuan kognisi individu semakin tinggi sehingga dapat membantu individu melakukan *self-regulated learning*.
 - 3) Tujuan yang ingin dicapai, artinya semakin tinggi dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan untuk melakukan *self-regulated learning*.
 - 4) Keyakinan diri, dimana individu pembelajar yang memiliki taraf *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan bekerja lebih keras dan tekun pada tugas akademik ditengah kesulitan, dan lebih baik dalam memantau dirinya dan menggunakan strategi belajar.

- b. Perilaku. Fungsi perilaku adalah membantu individu menggunakan segala kemampuan yang dimiliki dengan lebih besar dan optimal, dengan upaya yang dilakukan individu dalam mengatur proses belajar, dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada dirinya. Terdapat 3 tahap perilaku ini yang berkaitan dengan *self-regulated learning* yaitu *self-observation*, *self-judgement*, *self-reaction*. Apabila dikaitkan dengan *self-regulated learning* dapat dibedakan menjadi 3 :
- 1) *Behavior self-reaction* yaitu siswa berusaha seoptimal mungkin dalam belajar.
 - 2) *Personal self-reaction* ialah siswa berusaha meningkatkan proses yang ada dalam dirinya pada saat belajar.
 - 3) *Environmental self-reaction* yakni siswa berusaha merubah dan menyesuaikan langkah belajar sesuai dengan kebutuhan.
- c. Lingkungan yaitu aspek-aspek lingkungan yang dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Adapun pengaruh lingkungan bersumber dari luar diri pembelajar, dan ini bermacam-macam wujudnya. Pengaruh lingkungan ini berupa *social and enactive experience*, dukungan sosial ini seperti dari guru, teman, maupun berbagai bentuk informasi literatur dan simbolik lainnya, serta struktur konteks belajar, seperti karakteristik tugas dan situasi akademik.

2.2.2. Aspek – aspek *Self-regulated learning*

Self-regulated learning terdiri atas tiga pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademik diantaranya yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku Zimmerman (1998). Berikut ini penjelasannya:

- 1) Kognisi, merupakan strategi yang digunakan untuk mengontrol atau meregulasi kognitif meliputi macam-macam aktivitas kognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*) dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dalam proses belajarnya.
- 2) Motivasi, merupakan aktivitas yang penuh tujuan untuk memulai dengan dorongan-dorongan kuat untuk maju, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai sesuatu, mempersiapkan tugas berikutnya, ataupun menyelesaikan aktivitas tertentu yang sesuai dengan tujuan yang telah ditargetkan.
- 3) Perilaku, merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol sendiri perilaku-perilaku yang nampak dan sesuai dengan kebutuhan. Bandura (Zimmerman, 1989), menjelaskan bahwa perilaku adalah aspek dari *person* yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi, dan afeksi. Meskipun begitu individu dapat melakukan observasi terhadap kegiatan belajarnya, memonitor dan mengontrol serta meregulasinya (*self-regulatory*). Regulasi perilaku ini meliputi regulasi usaha (*effort-regulation*) yaitu adanya pengaturan yang baik akan usaha-usaha yang dilakukan sesuai kebutuhan yang ingin dicapai, waktu dan lingkungan (*time/study environment*), dan pencarian bantuan (*help-seeking*).

Berdasarkan beberapa penelitian, para ahli menemukan bahwa siswa yang

mampu melakukan *self-regulated learning* akan lebih tinggi prestasi akademiknya. Hal ini dikarenakan dengan kapasitas *self-regulated learning* yang baik, siswa mampu menentukan penerapan strategi yang cocok dan sesuai dengan situasi belajar yang dihadapi.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X): *Self-regulated learning*
2. Variabel terikat (Y): Prokrastinasi Akademik

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Self-regulated learning* pembelajaran yang terkelola dengan baik, teratur, dan terperinci. Untuk mengungkap *self-regulated learning* digunakan skala *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1998), yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Aspek kognisi dalam hal ini adalah aktivitas kognisi siswa dalam proses belajarnya seperti melakukan pengulangan akan suatu pelajaran. Sedangkan aspek motivasi adalah kemauan untuk memulai dan mempersiapkan tugas sesuai tujuan. Aspek perilaku merupakan perilaku mengontrol sendiri perilaku dalam belajar.
2. Prokrastinasi akademik adalah berbagai bentuk penundaan yang dilakukan terhadap tugas-tugas akademik. Ada 4 aspek prokrastinasi akademik menurut Schouwenberg (dalam Ferrari, 1995) yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan/ kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

3.3. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi yang digunakan oleh peneliti adalah siswa-siswi SMK Negeri 11 Medan kelas X dan kelas XI tahun ajaran 2015/2016. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti adalah karena siswa di kelas X dan XI masih menempuh mata pelajaran dengan muatan teori yang banyak dan disertai tugas yang padat dalam kegiatan akademik, sehingga indikasi melakukan prokrastinasi semakin besar. Jumlah siswa kelas X adalah 145 orang dan jumlah siswa kelas XI adalah 90 orang sehingga total populasi adalah 235 orang.

3.3.2. Teknik Pengambilan sampel

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Hal ini disebabkan jumlah populasi siswa yang diambil berstrata, dan stratanya ditentukan menurut kelas. Dengan jumlah populasi sebanyak 235 orang, dan taraf kesalahan 10%, maka sampel yang dibutuhkan adalah 125 orang. Dalam penelitian ini terdapat 125 sampel penelitian (72 laki-laki dan 53 perempuan).

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Terdapat dua skala penelitian yaitu skala *self-regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik.

3.4.1. Skala *Self-regulated Learning*

Skala *self-regulated Learning* dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *self-regulate learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1998), yaitu aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Skala ini disusun berdasarkan format Skala Likert, dimana skala Likert menggunakan 4 pilihan jawaban "SS (Sangat Setuju)", "S (Setuju)", "TS (Tidak Setuju)", "STS (Sangat Tidak Setuju)".

3.4.2. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek tertentu yang terdapat pada seorang prokrastinator menurut Schouwenberg (dalam Ferrari, 1995), yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan/ kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Skala ini disusun berdasarkan format Skala Likert, dimana skala Likert menggunakan 4 pilihan jawaban "SS (Sangat Setuju)", "S (Setuju)", "TS (Tidak Setuju)", "STS (Sangat Tidak Setuju)".

3.5. Pelaksanaan Uji Coba Skala

Pelaksanaan uji coba skala untuk variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2016 kepada siswa SMA Negeri 7 Medan yang berjumlah 50 orang yang sudah sesuai dengan karakteristik sampel penelitian.

a. Skala *Self-regulated learning*

Skala ini pada awalnya terdiri dari 61 item. Setelah dilaksanakan pengujian validitas dan reliabilitas diperoleh 27 item yang dinyatakan gugur dan 34 item yang dinyatakan sah atau diterima. Dari koefisien Cronbach Alpha diperoleh indeks reliabilitas sebesar 0,858. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan dalam penelitian.

b. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala ini terdiri dari 40 item. Setelah dilaksanakan pengujian validitas dan reliabilitas diperoleh 12 item yang gugur dan 28 item yang dinyatakan sah atau diterima. Dalam hal ini peneliti menentukan item yang sah/valid yaitu item yang memiliki daya diskriminasi $\geq 0,3$ (Azwar, 2011). Dari koefisien Cronbach Alpha diperoleh indeks reliabilitas sebesar 0,882. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan dalam penelitian.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh *self-regulated learning*

dengan prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Sebelum melakukan analisa data dengan regresi sederhana, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi klasik yaitu uji asumsi normalitas, linieritas, dan homoskedasitas (Field, 2009). Analisa data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (versi 17).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Sampel Penelitian

4.1.1. Deskripsi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap sampel penelitian, diketahui bahwa sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 72 orang (57.6%), sedangkan sampel yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (42.4%) seperti yang terangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.1. Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentasi
Laki-laki	72	57.6%
Perempuan	53	42.4%
Jumlah	125	100%

4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian Berdasarkan Jumlah Jam Belajar Mandiri per hari

Tabel 4.2 di bawah ini menunjukkan bahwa jumlah sampel penelitian dengan jumlah jam belajar mandiri 1 jam per hari sebanyak 17 orang (13.6%), dengan jumlah jam belajar 2 jam per hari sebanyak 66 orang (52.8%), dengan jumlah jam belajar 3 jam per hari sebanyak 35 orang (28%), dengan jumlah jam belajar sebanyak 4 jam per hari sebanyak 3 orang (2.4%), dengan jumlah jam belajar sebanyak 5 jam per hari sebanyak 3 orang (2.4%) dan dengan jumlah jam belajar 6 jam per hari ada 1 orang (0.8%). Berikut tabel yang merangkum informasi di atas:

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jumlah Jam Belajar Mandiri per hari

Jumlah jam belajar mandiri/hari	Jumlah siswa	Persentasi
1 jam	17	13.6%
2 jam	66	52.8%
3 jam	35	28%
4 jam	3	2.4%
5 jam	3	2.4%
6 jam	1	0.8%
Jumlah	125	100%

4.2. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian mencakup data mean empiris dan data mean hipotesis diperoleh melalui perhitungan atas teoritis dan skor empiris dari skala variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 11 Medan. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3. Perbandingan Data Hipotesis dan Data Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-regulated learning</i>	34	136	85	17	72	119	102.89	12.35
Prokrastinasi akademik	28	112	70	14	66	104	86.9	9.25

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa untuk skala *self-regulated learning*, mean empirisnya sebesar 102.89, yang mana lebih besar dari mean hipotetiknya yang sebesar 85. Hal ini berarti sampel penelitian memiliki *self-regulated learning* yang tergolong tinggi.

Mean empiris untuk skala prokrastinasi akademik sebesar 86.9 yang lebih tinggi dari mean hipotetiknya yaitu 70. Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi.

4.3. Hasil Uji Hipotesis

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana diperoleh hasil nilai $\beta = -0.22$ dengan $p < 0.01$ yang artinya bahwa *self-regulated learning* dapat memprediksikan perilaku prokrastinasi akademik. Nilai negatif pada *b-value* menunjukkan arah dari predikti tersebut yang artinya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal itu berlaku pula sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Nilai *R Square* dari analisa regresi sebesar 0.089 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mempengaruhi variasi keadaan prokrastinasi akademik sebesar 8.9 %. Analisa terhadap model regresi yang diajukan menunjukkan nilai $F=11.9$ dan signifikansi $p < 0.01$ yang artinya bahwa model regresi yang diajukan memprediksi secara signifikan akan prokrastinasi akademik. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

4.4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Dari analisa data dan pengujian hipotesis, diperoleh nilai $\beta = -0.22$ ($p < 0.01$), dan nilai $F=11.9$ ($p < 0.01$) serta $R Square = 0.089$. Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan *self-regulated learning* memiliki pengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan prokrastinasi akademik. Demikian juga sebaliknya, setiap penurunan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan peningkatan dalam prokrastinasi akademik.

Seperti yang dipaparkan oleh Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda memulai tugas ataupun tidak menyelesaikan tugas yang sudah dimulai dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja ataupun performa menjadi tidak optimal, menyelesaikan tugas tidak tepat waktu, serta sering terlambat. Mereka juga mendefinisikan prokrastinasi akademik dengan hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan hampir selalu atau selalu mengalami kecemasan dengan tugas akademik.

Sebagai siswa dengan berbagai tuntutan tugas akademik yang perlu dicapai, maka perilaku prokrastinasi akademik tentunya tidak diharapkan. Sebaliknya, siswa dituntut untuk melakukan pengelolaan diri dan waktu serta sumber daya belajar yang dimilikinya sedemikian rupa agar berbagai tujuan pembelajarannya tercapai. Dalam melakukan itu semua, diperlukan semangat dan energi yang kuat untuk menuntaskan berbagai perencanaan belajarnya. Keseluruhan kapasitas dan kemampuan individu untuk secara aktif dan mandiri dalam merencanakan, mengelola pembelajaran, mengarahkan energi untuk belajar disebut dengan *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990). Ferrari (1995) menegaskan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-regulation* yang rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pernyataan tersebut.

Pada dasarnya setiap siswa memiliki *self-regulated learning* namun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Dengan semakin tingginya *self-regulated learning* siswa, maka siswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditunjukkan untuk pencapaian tujuan belajar dengan melakukan perencanaan secara terarah, sehingga prokrastinasi akademik semakin rendah. Sebaliknya, jika *self-regulated learning* siswa semakin rendah, yang menunjukkan adanya kendali diri yang rendah, kurangnya kapasitas perencanaan dan evaluasi diri yang efektif, maka perilaku prokrastinasi akademik akan cenderung meningkat.

Penelitian lain yang menegaskan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Kadi (2016) tentang hubungan *self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mulawarman. Penelitiannya menemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Mulawarman. Penelitian ini juga

mendukung hasil penelitian oleh Irma (2014) dimana ditemukan adanya hubungan yang negatif yang antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 11 Medan dengan $\beta = -0.22$ ($p < 0.01$), dan nilai $F=11.9$ ($p < 0.01$) serta $R Square = 0.089$. Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan *self-regulated learning* memiliki pengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan prokrastinasi akademik. Demikian juga sebaliknya, setiap penurunan dalam *self-regulated learning* akan diikuti dengan peningkatan dalam prokrastinasi akademik.
2. Berdasarkan perhitungan deskriptif mean hipotetik dan mean empiris untuk skala *self-regulated learning*, diketahui bahwa mean empiris lebih tinggi daripada mean hipotetik, yang berarti bahwa *self-regulated learning* siswa SMK Negeri 11 tergolong tinggi. Demikian juga untuk skala prokrastinasi akademik, dimana mean empiris lebih tinggi daripada mean hipotetik, yang berarti bahwa prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 11 tergolong tinggi.

5.2. Saran

1. Bagi Siswa
Sebagai seorang siswa yang adalah generasi penerus bangsa, sifat kemandirian secara umum perlu dikembangkan. Bagi para siswa, kemandirian dalam proses belajar merupakan akar dari kemandiriannya kelak sebagai seorang dewasa. Oleh karena itu, siswa perlu mengembangkan strategi-strategi yang efektif untuk meningkatkan monitoring terhadap kemajuan belajar, mengarahkan energi untuk mencapai sasaran pembelajaran, mengembangkan *time management* yang efektif, mengembangkan inisiatif dalam mencari sumber belajar yang relevan, dan sebagainya.
2. Bagi Pihak SMK Negeri 11 Medan
Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui kecenderungan untuk berperilaku prokrastinasi dalam pembelajaran siswa tergolong tinggi. Pihak sekolah dapat melakukan berbagai upaya identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan hal ini, baik yang bersifat individual (dari siswa itu sendiri) atau dari lingkungan sekolah (misalnya dukungan sosial guru, dukungan sosial teman sebaya, tingkat kerumitan tugas sekolah, kejelasan dalam struktur pembelajaran, dan sebagainya).

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan terhadap peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam lagi faktor-faktor spesifik lainnya yang berkontribusi terhadap kecenderungan berperilaku prokrastinasi. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa juga mengkaji dan mengembangkan strategi peningkatan *self-regulated learning* dalam konteks mata pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Boice, R. 1996. *Procrasnation and Blocking: A novel, Practical approach*. Westport: Preager Publisher.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M. 1983. *Procrasnation: Why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.
- Fashikhah, S.S. 2013. *Self-Regulated Learning (SLR) dalam meningkatkan Prestasi Akademik pada mahasiswa*. ISSN: 2301-8267, 01 (1)
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. 1995. *Procrasnation and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Hariri, G.N. 2010. Efektivitas program self-regulation learning untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa (pra eksperimen terhadap siswa SMA Negeri 5 Bandung TA. 2010/2011). Skripsi
- Irma, A. 2014. Hubungan *Self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *eJournal Psikologi*, 2 (2): 227-237
- Jannah, M., & Muis, T. 2014. *Prokrastinasi Akademik (Perilaku Pemundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: BK UNESA.
- Kadi, A. P. U. 2016. Hubungan Kepercayaan diri dan *Self-regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013. *eJournal Psikologi*, 4 (4), 457-471
- Khairani, M. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Corraletes. *Journal of Counseling Psychology*.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D & Murakami, J. 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394
- Steel, P. 2007. The Nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of Quintessential Self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94
- Zimmerman, B.J. & Martinez, P. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339
- Zimmerman, B. J. 1990. Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Journal of Educational Psychology*, 25 (1), 3-17