
The Relationship of Self Regulation with Academic Procrastination of Students

Desi Saputri¹, Asmidir Ilyas², Zadrian Ardi³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: desisaputri304@gmail.com

Abstract

Academic procrastination is the tendency of students to postpone and complete academic assignments so that it adversely affects learning outcomes in school. In this case one of the factors that influences academic procrastination is students' self regulation. By having good self regulation, students can manage and manage themselves in completing academic tasks. But the findings in the field are still the existence of students who carry out academic procrastination, and tend to prioritize more enjoyable activities. This study aims to look at the picture of academic procrastination and self regulation of students and determine the relationship between self regulation and academic procrastination of students at SMA Negeri 5 Padang. This research is a descriptive correlational study. With a sample of 279 students selected using the proportional stratified random sampling technique. Data collection uses self-regulation and academic procrastination questionnaires with a Likert scale model. The results revealed (1) students' self regulation in general was in the high category of 177 people with 63%, (2) the academic procrastination of students was mostly in the low category of 147 people with 53%, (3) there was a negative relationship significant between self regulation and academic procrastination of students of SMA Negeri 5 Padang of -0,706 with a significant value of 0,000. The findings of this study can be a reference for BK teachers in making programs to provide BK services to students.

Keywords: Self Regulation, Academic Procrastination

How to Cite: Desi Saputri¹, Asmidir Ilyas². 2020. *The Relationship of Self Regulation with Academic Procrastination of Students*. Jurnal Neo Konseling, Vol (2): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00271kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Pendidikan merupakan ujung tombak kemajuan suatu bangsa karena pendidikan yang berkualitas dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Di sekolah kebiasaan belajar peserta didik yang beraneka ragam mempengaruhi tingkat keberhasilan yang diperoleh. Menurut Gusniwilda, Syukur & Nurfarhanah (2014), kebiasaan belajar yang buruk ditunjukkan peserta didik seperti belum mempersiapkan diri secara baik dalam pembelajaran. Selain itu peserta didik senang menunda waktu dalam mengerjakan tugas, pada saat tugas tersebut akan dikumpulkan barulah peserta didik sibuk untuk mencari tugas dengan tergesa-gesa bahkan ada yang membuat tugas di dalam kelas.

Menurut Ferrari (dalam Nitami, Daharnis & Yusri, 2015:2), prokrastinasi merupakan perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan sehingga kemungkinan peserta didik akan mengalami kegagalan. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakannya belum selesai hingga batas akhir waktu pengumpulan, apabila tugas selesai makan hasilnya tidak akan optimal. Lebih lanjut Saputra, Alizamar & Afdal (2020), menjelaskan prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku atau kebiasaan yang berakibat negatif, dalam arti penundaan sudah merupakan reaksi tetap dalam menyelesaikan tugas sehingga penundaan tersebut membuat banyak waktu terbuang sia-sia.

Peserta didik yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan serta melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki (Antoni, Taufik., Yendi & Yuca, 2019). Hal ini menyebabkan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami hambatan dalam mencapai tujuannya dan menurunkan prestasinya dalam belajar sehingga mengalami kehidupan yang tidak efektif. Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ghufroon & Risnawita (2012:164), meliputi kondisi psikologis individu seperti *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation*.

Self regulation merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Menurut Zonya & Sano (2019), regulasi diri merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar. Hasil penelitian Rachmah (2015), regulasi diri yang baik dalam belajar akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Pentingnya *self regulation* oleh peserta didik dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap peserta didik mencoba untuk meregulasi dirinya.

Menurut Yulianti, Sano & Irdil (2016), *self regulation* merupakan kemampuan peserta didik dalam mengatur strategi dan mengendalikan diri dalam belajar agar dapat menciptakan kondisi yang efektif dalam belajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketika peserta didik mampu mengembangkan *self regulation* maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan tanggal 12 dan 14 November 2019 di SMA Negeri 5 Padang dengan tiga orang peserta didik diperoleh informasi bahwa peserta didik mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditetapkan guru, menganggap tugas yang diberikan guru tidak penting, peserta didik tidak dapat mengelola dirinya dalam belajar sehingga mencontek tugas teman dan peserta didik tidak percaya dengan kemampuannya.

Kemudian berdasarkan hasil observasi selama peneliti melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) semester satu tahun ajaran 2019-2020, ditemukan fenomena ada beberapa peserta didik membuat PR di sekolah, peserta didik tidak dapat mengelola dirinya sehingga saat proses pembelajaran mereka bermain *game* atau melakukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan pelajaran, peserta didik mengerjakan tugas beberapa menit sebelum guru mata pelajaran masuk kelas.

Kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik dapat mempengaruhi kesuksesan dan kegagalan peserta didik dalam belajar. Oleh karena itu guru di sekolah harus mempunyai tanggung jawab yang sangat besar, salah satu guru yang sangat berperan penting dalam menangani masalah peserta didik ialah guru bimbingan dan konseling (guru BK).

Menurut Prayitno & Amti (2004:92), bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki, sehingga individu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan optimal.

Menurut Hidayat, Yusri & Ilyas (2015), guna membentuk sikap dan perilaku positif peserta didik, guru BK dapat memberikan layanan informasi mengenai manajemen waktu dan mempersiapkan diri menghadapi ujian atau ulangan. Kemudian Muyana, Firman & Syahniar (2018), memaparkan layanan bimbingan kelompok dapat diberikan untuk memberi kesempatan kepada peserta didik agar dapat terbuka, mampu memberikan ide atau gagasan, mampu menyampaikan perasaan, dukungan, memberikan alternatif pemecahan masalah, mengambil keputusan dan bertanggung jawab pada pilihan yang ditentukan.

Risno, Ilyas & Syahniar (2013), menjelaskan layanan konseling individual sangat penting dilakukan guna mengentaskan masalah yang dihadapi peserta didik, karena dapat merubah tingkah laku peserta didik kearah yang lebih baik, dengan terentaskannya masalah yang dialami peserta didik mereka juga dapat ikut serta dalam meningkatkan prestasi belajar sehingga mampu mengembangkan dirinya secara efektif.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang peneliti temui di lapangan serta hasil penelitian terdahulu, membuat peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Padang.

Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan mendeskripsikan *self regulation* (X) dan prokrastinasi akademik (Y), serta mencari hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik. Populasi penelitian ini seluruh peserta didik SMA Negeri 5 Padang kelas X dan XI yang berjumlah 729 orang dengan sampel 279 orang peserta didik, dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* untuk mengambil sampel dari anggota populasi secara acak. Pengumpulan data menggunakan angket *self regulation* dan prokrastinasi akademik dengan

model skala *likert*. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.0.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Padang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Self Regulation* Peserta Didik SMA Negeri 5 Padang

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Gambaran *Self Regulation* Peserta Didik SMA Negeri 5 Padang

KATEGORI	INTERVAL	F	%
Sangat Tinggi	≥ 100	21	8
Tinggi	81-99	177	63
Sedang	62-80	80	29
Rendah	43-61	1	0
Sangat Rendah	$\geq 24-42$	0	0
JUMLAH		279	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang pada kategori tinggi sebanyak 177 orang dengan 63%, sedang 80 orang dengan 29%, sangat tinggi 21 orang dengan 8%, rendah 1 orang dan sangat rendah tidak ada. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori tinggi sebanyak 177 orang dengan 63% dari keseluruhan 279 responden, dalam artian sebagian besar peserta didik sudah dapat mengatur dan mengelola dirinya secara baik dalam belajar. *Self regulation* yang baik akan membantu peserta didik untuk dapat mengendalikan dirinya dalam belajar, sedangkan *self regulation* yang rendah akan membuat peserta didik berperilaku tidak terarah selama proses pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut Yulianti, Sano & Ifdil (2016), peserta didik yang mendapatkan hasil belajar tinggi memiliki regulasi diri yang baik ketika belajar karena sudah mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki prestasi belajar rendah memiliki pengaturan diri yang rendah. Selanjutnya Dami & Parikaes (2018:89), menjelaskan dengan adanya *self regulation* peserta didik dapat mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, mengevaluasi proses belajar mereka, mempertahankan diri dengan mempunyai komitmen untuk belajar dan mengatasi rintangan untuk menuju keberhasilan prestasi belajar.

Menurut Schunk(2012:35), *self regulation* merupakan proses dimana peserta didik secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Strategi-strategi dan tindakan-tindakan diarahkan pada tujuan untuk memastikan tercapainya keberhasilan. Individu yang memiliki *self regulation* rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan melakukan *self regulation* atau pengaturan diri merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada diri peserta didik (Steel, dalam Ulum, 2016).

Selanjutnya untuk melihat lebih rinci mengenai *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Aspek *Self Regulation* Peserta Didik

No	Aspek	Kategori	Interval	f	%
1.	Konsep diri yang bekerja	Tinggi	$\geq 17-20$	130	47
2.	Kompleksitas diri	Tinggi	$\geq 17-20$	144	52
3.	Kecakapan diri dan kontrol personal	Tinggi	$\geq 20-24$	158	57
4.	Aktivitas dan penghindaran behavioral	Tinggi	$\geq 13-15$	142	51
5.	Kesadaran diri	Tinggi	$\geq 13-15$	133	48

Berdasarkan tabel 2 di atas *self regulation* dilihat dari aspek konsep diri yang bekerja berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 130 orang dengan 47%, aspek kompleksitas diri berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 144 orang dengan 52%, aspek kecakapan diri dan kontrol personal berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 158 orang dengan 57%, aspek aktivitas dan penghindaran behavioral berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 142 orang dengan 51%, aspek kesadaran diri berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 133 orang dengan 48%. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori tinggi karena peserta didik sudah memiliki *self regulation* yang baik dari kelima aspek. Artinya peserta didik SMA Negeri 5 Padang sudah mampu mengatur dan mengelola dirinya secara baik dalam belajar.

2. Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 5 Padang

Hasil pengolahan data memaparkan temuan penelitian prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Padang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 5 Padang

KATEGORI	INTERVAL	F	%
Sangat Tinggi	≥142	0	0
Tinggi	115-141	3	1
Sedng	88-114	108	39
Rendah	61-87	147	53
Sangat Rendah	≥34-60	21	8
JUMLAH		279	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori rendah sebanyak 147 orang dengan 53%, sedang 108 orang dengan 39%, sangat rendah 21 orang dengan 8%, tinggi 3 orang dengan 1% dan sangat tinggi tidak ada. Jadi dapat disimpulkan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Padang secara keseluruhan berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 147 orang dengan 53% dari keseluruhan 279 responden.

Menurut Ariyanto, Netrawati & Yusri (2019:2), prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan dan anggapan peserta didik bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, peserta didik merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan segera, sehingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Menurut Reska & Taufik (2019), prokrastinasi akademik dipengaruhi beberapa sebab baik dari dalam maupun luar diri individu. Sebab dari dalam diri atau internal berupa kondisi psikologis seperti *trait* kepribadian, sedangkan dari luar seperti lingkungan.

Kemudian untuk melihat lebih rinci mengenai prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Padang, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian Aspek Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No	Aspek	Kategori	Interval	f	%
1.	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi	Rendah	$\geq 7-9$	124	44
2.	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang	Sedang	$\geq 10-12$	122	44
3.	Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan komputer dan menjelajahi internet	Sedang	$\geq 10-12$	119	43
4.	Menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima	Sedang	$\geq 10-12$	124	44
5.	Melakukan substitusi aktivitas yang berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah	Sedang	$\geq 13-16$	140	50
6.	Meyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan	Sedang	$\geq 7-8$	127	46
7.	Mendramatisasi komitmen terhadap sebuah tugas daripada melakukannya	Sedang	$\geq 7-8$	124	44
8.	Giat hanya pada bagian dari tugas	Rendah	$\geq 7-9$	145	52
9.	Menjadi lumpuh ketika harus memilih diantara dua alternatif	Tinggi	$\geq 9-10$	135	48

Berdasarkan tabel 3, prokrastinasi akademik pada aspek mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi berada pada kategori rendah yaitu 124 orang dengan 44%, aspek meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 122 orang dengan 44%, aspek menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan komputer dan menjelajahi internet berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 119 orang dengan 43%, aspek menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 124 orang dengan 44%, aspek melakukan substitusi aktivitas yang berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 140 orang dengan 50%, aspek meyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan dirinya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 127 orang dengan 46%, aspek mendramatisasi komitmen terhadap sebuah tugas daripada melakukannya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 124 orang dengan 44%, aspek giat hanya pada bagian dari tugas berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 145 orang dengan 52% dan aspek menjadi lumpuh ketika harus memilih diantara dua alternatif berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 135 orang dengan 48%. Berdasarkan analisis hasil penelitian peraspek diketahui masih ada prokrastinasi akademik peserta didik yang berada pada kategori tinggi, artinya masih ada peserta didik yang suka menunda-nunda atau terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan guru di sekolah.

3. Hubungan antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 5 Padang
 Temuan penelitian mengungkap adanya hubungan yang negatif signifikan antara *self regulation* (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai koefisien korelasi antara variabel *self regulation* (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) adalah -0,706 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Dengan menggunakan perbandingan r-tabel dan r-hitung pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

		<i>Self Regulation</i>	Prokrastinasi Akademik
<i>Self Regulation</i>	Pearson Correlation	1	-.706**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	279	279
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.706**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	279	279

Tabel 4, menunjukkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Padang. Hasil penelitian ini senada dengan pendapat Febritama & Sanjaya (2018), antara *self regulation* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan, artinya pembentukan regulasi diri yang baik dapat menjadi cara dan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. *Self regulation* yang baik dapat dimanfaatkan dalam hal mengatur manajemen waktu serta meningkatkan fungsi hidup sehari-hari misalnya merubah perilaku atau sikap dalam hal akademik.

Menurut Ghufron & Risnawita (2012:164), ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi kondisi psikologis individu, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation*. Fitriya & Lukmawati (2016), menjelaskan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pada dasarnya dikarenakan regulasi atau pengelolaan diri yang rendah. Rendahnya regulasi diri akan menyebabkan peserta didik tidak mampu mengatur berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut menghambat individu dalam membentuk sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai stimulus yang muncul seperti tidak mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik secara tepat dan maksimal.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dengan menggunakan *Pearson Correlation Product Moment* mengemukakan bahwa *self regulation* mempunyai hubungan yang negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Padang. Ini membuktikan semakin tinggi *self regulation* peserta didik, maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik, sebaliknya semakin rendah *self regulation* peserta didik, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik tersebut.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Padang dengan judul hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik, dapat disimpulkan bahwa (1) secara keseluruhan *self regulation* peserta didik berada pada kategori tinggi; (2) secara umum prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori rendah (3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik, artinya semakin tinggi *self regulation* pada diri peserta didik maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik.

Suggestion

Sesuai dengan data hasil penelitian yang diperoleh mengenai hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Padang, beberapa saran peneliti kemukakan. Pertama, bagi peserta didik hasil penelitian ini dapat menjadi acuan tentang pentingnya *self regulation* agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Kedua, bagi guru BK dapat menjalin kerjasama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, serta menganalisis kebutuhan peserta didik guna merancang program BK yang sesuai dengan keadaan peserta didik. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya

penelitian ini dengan mengambil variabel selain *self regulation* yang diperkirakan juga turut berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan menggunakan uji yang berbeda dari yang telah peneliti lakukan.

References

- Antoni, F., Taufik., Yendi, F. M & Yuca, V. (2019). . 2019. Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 39–47.
- Ariyanto, R., N. & Y. (2019). Relationship Between Self Control and Academic Procrastination in Completing Thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1–7.
- Dami, Z. A & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1).
- Febritama, S & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2).
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islam*, 21, 63–74.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gusniwilda, Ayu & Yarmis, S. & N. (2014). Sikap dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Jurnal E-Konselor*, 3(2), 41–45.
- Hidayat, H., Yusri & Ilyas, A. (2015). Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru BK. *Jurnal Konselor*, 4(4), 196–199.
- Muyana, S., F. & S. (2018). Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*.
- Nitami, M., D. & Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 4(1), 1–12.
- Prayitno, & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1).
- Reska, N. & T. (2019). Relationship of Self Confidence and Academic Procrastination Students S1 Guidance and Counseling FIP UNP. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Risno, I. R., Ilyas, A., dan S. (2013). Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Perorangan. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 1(1).
- Saputra, H. R., A. & A. (2020). Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories an Education Perspective*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ulum, M, I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Yulianti, P., Sano, A. & I. (2016). Self Regulated Learning Siswa dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Educatio*, 2(1), 98–102.
- Zonya, O. L & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).