



Contents lists available at Journal IICET

JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



Hubungan *self regulated learning* dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik

Wenny Audina Kartikasari¹, Marjohan Marjohan², Rezki Hariko³

¹ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Mar 18th, 2022

Revised Apr 22th, 2022

Accepted May 29th, 2022

Keyword:

Regulated learning
Dukungan sosial orangtua
Prokrastinasi akademik

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua, dan perilaku prokrastinasi akademik, (2) *regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik, (3) dukungan sosial orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik, dan (4) menguji korelasi *self regulated learning* dan dukungan sosial orangtua serta perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif jenis korelasi. Pengambilan sampel dengan teknik *proportional stratified random sampling* diperoleh sebanyak 244 orang siswa. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, regresi sederhana, dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat *self regulated learning* berada pada kategori tinggi, (2) dukungan orang tua juga dalam kategori tinggi, (3) perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan tinggi, (4) *self regulated learning* memberikan hubungan yang signifikan terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik, (5) dukungan sosial orang tua memberikan hubungan yang signifikan terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik dan (6) *self regulated learning* dan dukungan sosial orang tua secara bersama-sama terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Kartikasari, W. A.,
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: wennyaudina71@gmail.com

Pendahuluan

Prokrastinasi banyak terjadi di beberapa negara. Penelitian di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan sekitar 70% pelajar memunculkan perilaku prokrastinasi (Hen & Goroshit, 2020). Prokrastinasi berdampak serius terhadap prestasi akademik, sehingga perlu strategi untuk menguranginya prokrastinasi akademik (Meiyuntraningsih & Ananta, 2020). Individu dengan persepsi waktu yang berorientasi saat ini cenderung menunjukan pengendalian diri lebih buruk meningkatkan kemungkinan penundaan dan kecanduan internet (Kim et al., 2017). Di Indonesia siswa yang memiliki prokrastinasi akademik berada pada kategori (tinggi) (Ramadhani, 2020). Prokrastinasi akademik telah terjadi sejak lama, bahkan sebelum ada masa pandemi covid-19 dan semakin terjadi saat melaksanakan proses pembelajaran secara daring (Peixoto, 2020).

Kebahagiaan adalah tujuan hidup setiap orang termasuk siswa. Namun pada kenyataannya beberapa perilaku siswa tidak sejalan dengan upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Prokrastinasi akademik adalah salah satunya. Pandemi covid-19 yang mengharuskan pembelajaran harus dilakukan secara online, tanpa telah meningkatkan prokrastinasi akademik, meskipun belum ada pasti mengenai hal itu hal itu (Suhadianto, 2021).

Jadi Pandemi Covid-19 berdampak pada meningkatnya penundaan tugas belajar (prokrastinasi akademik) (Latipah, 2021).

Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Belitang Oku Timur Sumatera Selatan pada tanggal 21 juni 2021, terdapat permasalahan yang termasuk dalam perilaku prokrastinasi akademik. Permasalahan tersebut antara lain: 1) penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, 3) kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja aktual, 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Fenomena ini sesuai dengan kondisi pada saat pandemi ini, sistem pembelajaran di sekolah yang dilakukan tentu akan lebih sulit dibandingkan saat sekolah secara tatap muka, di antaranya tugas yang diberikan oleh guru menjadi lebih banyak daripada biasanya dan tidak dapat menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan *deadline* yang sudah ditentukan. Hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan tugas dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelola waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Berdasarkan fenomena tersebut salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik dalam menuntaskan tuntutan akademik disekolah adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi dan motivasi kepada individu sehingga ia merasa dirinya dicintai, diperhatikan, terhormat, dan dihargai. Dukungan sosial merupakan bagian dari jaringan komunikasi timbal balik dari orang tua, kekasih, kerabat, teman, lingkungan sosial dan masyarakat. Saat seseorang didukung oleh lingkungan sosialnya maka segalanya akan terasa lebih mudah dan individu itu merasa diperhatikan dan dipedulikan sehingga menimbulkan rasa percaya diri (Jia, 2021). Fauziah, (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial memang sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik, apabila dukungan sosialnya tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung akan rendah, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung akan tinggi. Responden dukungan sosial dianggap berperan penting dalam menumbuhkan semangat peserta didik berprestasi. Artinya, peserta didik dengan dukungan sosial yang tinggi akan lebih termotivasi dalam meningkatkan kinerja prestasinya dibandingkan peserta didik dengan dukungan sosial yang rendah (Kim, 2017).

Selain itu, orangtua merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang mampu membuat individu merasa dicintai serta dihargai di suatu keluarga. Adapun jenis dari dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental serta dukungan informatif (Won & Yu, 2018). Selain dukungan sosial orangtua, ada juga faktor yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dalam pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri (*self-regulated*). *Self-regulated learning* yang rendah merupakan faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik. Regulasi diri adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan (Rahman, 2014).

Self regulated learning dimiliki individu maka ia akan belajar secara aktif, menyusun, menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi perilaku serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sehingga mendorong kemandirian belajar (Zheng & Zhang, 2020). *Self regulated learning* yang tinggi pada diri individu akan menggerakkan individu mengatur dan membagi aktivitas-aktivitasnya dalam waktu dan bagian yang tepat dan sesuai dengan prioritas dan kepentingannya, sehingga pekerjaan atau aktivitasnya dapat terselesaikan sesuai waktu yang ditetapkan. Terlihat dari sisi lainnya, ketika individu memiliki *self regulated learning* yang tinggi, ia juga akan merasa bahagia karena mampu menepati jadwal yang direncanakannya untuk menyelesaikan tugas (Jansen, 2019).

Self regulated learning dibutuhkan peserta didik dalam kegiatan belajar agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas yang sulit. Peserta didik diminta untuk bisa mengatur diri dalam belajar pada masa pandemi Covid-19. Peserta didik harus bisa merencanakan kegiatan belajarnya dengan baik, mampu mengontrol waktu sehingga jadwal belajar teratur, peserta didik tahu cara menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan, peserta didik disiplin dalam belajar, peserta didik juga tahu cara membuat suatu rencana untuk mencapai tujuan, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, dan tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas (prokrastinasi). Sekolah secara daring atau jarak jauh juga mampu menumbuhkan kemandirian peserta didik dalam belajar seperti mencari informasi mengenai materi pelajaran dan tugas yang diberikan kepadanya (Firman & Rahayu, 2020).

Pemberian layanan BK dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik siswa, rendahnya *self regulated learning*, dan dukungan sosial orangtua siswa yakni dengan melaksanakan pelayanan BK dengan lebih optimal. Kebutuhan akan pelayanan BK sangat dipengaruhi oleh program yang sesuai

dengan kebutuhan akan siswa. Guru BK bertugas memberikan bantuan dan bimbingan yang sesuai dan cocok untuk perilaku prokrastinasi akademik, untuk kemudian dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Salah satu bentuk pemberian bantuan dan bimbingan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang harus diatasi. Oleh sebab itu, perlu adanya fungsi pengentasan (*kuratif*) agar siswa dapat menjalani kehidupan dan perkembangan dirinya dengan baik, tanpa adanya beban yang dapat memberatkan, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal, serta tercapainya sukses akademik (Nurhidayatul, 2019).

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif desain korelasi (Yusuf, 2014). Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah peserta didik di SMA N 1 Buay Madang Oku Timur Sumatera Selatan. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini sebanyak 626 peserta. Penarikan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Teknik ini digunakan untuk pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proporsional karena anggota populasinya heterogen (tidak sejenis). Proses penarikan sampel diawali dengan mengidentifikasi populasi berdasarkan kelompok kelas, kemudian ditetapkan besarnya ukuran sampel dengan menggunakan rumus Slovin, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 244 peserta. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala dengan model skala *likert* yang dikembangkan untuk masing-masing variabel penelitian. Agar pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga jenis, yakni data tentang *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua, dan perilaku prokrastinasi akademik. Data dianalisis menggunakan analisis regresi dengan bantuan software SPSS. 20.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis menunjukan tabel 1 menyajikan hasil faktor-faktor yang diekstraksi berkontribusi pada perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah.

Tabel 1 <Deskriptif Data Penelitian>

Variabel	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	SD	%	Ket
<i>Self regulated learning</i>								
Mampu mengolah kognitif dalam menguasai informasi dalam belajar (8)	40	40	14	7807	32	4,66	80	T
Melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan direncanakan dalam menyelesaikan tugas (5)	25	25	6	4724	19,4	3,59	74,2	T
Melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan direncanakan dalam menyelesaikan tugas (5)	25	25	7	5503	22,3	3,59	75,3	T
Mampu menyesuaikan diri dengan belajar(3)	15	15	4	2792	11,4	1,89	76	T
Mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar(5)	25	25	5	4516	18,5	3,20	74	T
Mampu memanfaatkan segala yang mendukung aktivitasnya (4)	20	20	4	3727	15,3	2,67	76	T
Mampu menyeleksi diri dalam belajar (3)	15	15	3	2681	11	2,07	73,3	T
Keseluruhan (35)	170	170	43	31750	130,2	21,79	76,5	T

Variabel	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	SD	%	Ket
Dukungan sosial orangtua								
Orangtua memberikan penguatan positif (4)	20	20	4	3369	13,8	2.33	69	T
orangtua memberikan penilaian yang baik(4)	20	20	5	3556	14,5	2.42	72,5	T
Bantuan langsung berupa materi/barang (5)	25	25	6	4310	17,6	3.79	70,4	T
Bantuan langsung berupa jasa/ tindakan (3)	15	15	3	2545	10.4	2.72	69,3	T
Memberi saran dan nasehat (3)	15	15	4	2491	10,2	2.36	68	T
Orangtuamembantumemecahkan masalah (3)	15	15	3	2606	10,6	2.07	70,7	T
Orangtua memberi perhatian (4)	20	20	5	3337	13,6	3.02	68	T
Orangtua memberikan kepeduliannya (2)	10	10	3	1599	6,6	1.43	66	S
Keseluruhan (28)	140	140	33	23813	23813	20.14	69,5	T
Prokrastinasi akademik								
Menunda memulai kegiatan belajar (6)	30	30	6	5798	23.7	4.21	79	T
Menunda untuk menyelesaikan tugas(7)	35	35	7	6631	27.1	5.22	77	T
Mengumpulan tugas melebihi batas waktu yang sudah ditetapkan (10)	50	50	17	9330	38.2	5.61	79	T
Mendahulukan mengerjakan sesuatu yang kurang penting dari kegiatan belajar(4)	20	20	7	2748	14.2	2.41	73	T
mengalami kondisi yang tidak nyaman(6)	30	30	14	5569	21.9	3.33	73	T
Keseluruhan (33)	165	165	51	30076	125,6	20.33	76	T

Rata-rata *self regulated learning* siswaberada pada kategori tinggi, dengan tingkat capaian rata-rata sebesar 76,5%. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada masing-masing indikator diketahui bahwa semua indikator berada pada kategori tinggi. Namun, dari tabel 10 dapat dilihat bahwa indikator mampu mengolah kognitif dalam menguasai informasi dalam belajar berada pada kategori tinggi 80%, indikator melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan direncanakan dalam menyelesaikan tugas dengan persentase pada kategori tinggi 74,4%, indikator mampu mengontrol diri dalam tugas belajar dengan persentase pada kategori tinggi 75,3%, indikator mampu menyesuaikan diri dengan belajar persentase pada kategori tinggi 76%, indikator mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar persentase pada kategori tinggi 74%, indikator mampu memanfaatkan segala yang mendukung aktivitasnya persentase pada kategori tinggi 76,5%, indikator mampu menyeleksi diri dalam belajar persentase pada kategori tinggi 73.3%.

Rata-rata dukungan sosial orangtua siswaberada pada kategori tinggi, dengan tingkat capaian rata-rata sebesar 69,5%. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada masing-masing indikator diketahui bahwa semua indikator berada pada kategori tinggi. Namun, dari tabel 12 dapat dilihat bahwa indikator orangtua memberikan penguatan positif berada pada kategori tinggi 69%, indikator orangtua memberikan penilaian yang baik kategori tinggi 72,5%, indikator bantuan langsung berupa materi/barang kategori tinggi 70,4%, indikator bantuan langsung berupa jasa/ tindakan kategori tinggi 68%, indikator memberi saran dan nasehat kategori kategori tinggi 69,3%, indikator membantu memecahkan masalah 70,7%, indikator orangtua

memberi perhatian kategori tinggi 68%, dan indikator orangtua memberikan keperdulannya kategori tinggi 66%.

Rata-rata perilaku prokrastinasi akademiswaberada pada kategori tinggi, dengan tingkat capaian rata-rata sebesar 76%. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada masing-masing indikator diketahui bahwa semua indikator berada pada kategori tinggi. Namun, dari tabel 14 dapat dilihat bahwa indikator menunda memulai kegiatan belajar kategori tinggi 79%, indikator menunda untuk menyelesaikan tugas kategori tinggi 77%, indikator mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang sudah ditetapkan kategori tinggi 79 %, indikator mendahulukan mengerjakan sesuatu yang kurang penting dari kegiatan belajar berada kategori tinggi 73%, indikator mengalami kondisi yang tidak nyaman kategori tinggi 73%.

Tabel 2 <Hasil Analisis Regresi Parsial>

Hipotesis	Prediksi	β	t	sig	Hipotesis
H ₁	Self-regulated learning→Prokrastinasi akademik	-0,552	-11,780	0,000	H ₁ Diterima
H ₂	Dukungan orang tua →Prokrastinasi akademik	-0,165	-4,387	0,000	H ₂ Diterima

β = koefisien Beta standar, t = T statistik, p = probabilitas, * = nilai p kurang dari 0,05

Hipotesis penelitian H₁ ke H diuji menggunakan analisis regresi. Hasilnya adalah disajikan pada Tabel 4. Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4, efikasi diri secara positif memprediksi prokrastinasi akademik siswa di sekolah ($\beta = -0,552$, t = -11,780, p 0,0000). Oleh karena itu H diterima. dukungan orang tua secara positif memprediksi prokrastinasi akademik siswa di sekolah ($\beta = -0,165$ t = -4,387, p 0,000). Oleh karena itu H diterima.

Tabel 3 <Hasil Analisis Regresi Simultan>

Hipotesis	Prediksi	Fhitung	Ftabel	Sig.
H ₃	Self-regulated learnin dan Dukungan orang tua terhadap Prokrastinasi akademik	111,717	0.131	0.000

Tabel 2 menjelaskan bahwa variasi nilai variabel bebas (X1 dan X2) dapat menjelaskan variabel terikat (Y) dengan melihat besarnya nilai Fhitung yang diperoleh sebesar dengan signifikansi yang lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat kontribusi *self regulated learning* dan dukungan sosial orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini berarti *self regulated learning* dan dukungan sosial orangtua dapat digunakan untuk memprediksi perilaku prokrastinasi akademik. Disimpulkan, bahwa koefisien regresi ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan.

Individu dengan *self-regulated learning* akan menunjukkan kemampuannya untuk dapat secara aktif mengelola aktivitas dalam proses belajar untuk dirinya sendiri, mulai dari secara metakognisi, motivasi dan juga perilaku mereka. Termasuk dalam mengatur perilaku kerja atau pengerjaan tugas-tugas sekolah siswa, karena bagaimanapun juga pengerjaan tugas sesuai dengan *deadline* merupakan kewajiban dari siswa selama studi mereka di perguruan tinggi (Gambo & Shakir, 2021).

Adanya *self regulated learning* yang kuat, membuat siswa mampu mengatur waktu sehingga setiap aktivitasnya adalah berharga karena tidak menyia-nyaiakan waktu saat mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan. Melalui *self regulated learning* yang dimiliki, terutama dengan kemampuan metakognisinya, siswa dapat mengelola waktu, membuat perencanaan penyelesaian tugas-tugas dan mengatur strategi belajar yang tepat bagi dirinya agar setiap tugas yang diberikan dapat diselesaikan sesuai rencana dan tidak ada perasaan cemas karena telah menundanya. Misalnya, siswa memilih aktivitas-aktivitasnya atau memilih mana kegiatan yang perlu diprioritaskan agar menjadi lebih produktif, dan menekan prokrastinasi akademik (Theobald, 2021).

Self regulated learning yang tinggi pada diri individu akan menggerakkan individu mengatur dan membagi aktivitas-aktivitasnya dalam waktu dan bagian yang tepat dan sesuai dengan prioritas dan kepentingannya, sehingga pekerjaan atau aktivitasnya dapat terselesaikan sesuai waktu yang ditetapkan. Terlihat dari sisi lainnya, ketika individu memiliki *selfregulated learning* yang tinggi, ia juga akan merasa bahagia karena mampu menepati jadwal yang direncanakannya untuk menyelesaikan tugas (Labi, 2014).

Pengaturan waktu dalam mengerjakan tugas sesuai skala prioritas serta urutan *deadline* nya atau sesuai tingkat kesulitan tugas membutuhkan dorongan dari dalam individu sehingga seluruh aktivitas belajar yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik. Termasuk lingkungan yang menunjang pengerjaan tugas, juga

perlu diperhatikan agar konsentrasi tinggi dapat dibangun siswa saat mengerjakan berbagai tugas sekolah (Hong, 2021). Misalnya kebosanan mengerjakan tugas atau melaksanakan tugas di rumah selama situasi pandemic, dapat diatasi dengan mencoba menciptakan situasi kamar atau lingkungan belajar yang lebih menyenangkan. Bahkan meski situasi pandemi masih mengharuskan menjaga jarak, café atau resto yang menyediakan fasilitas musik dan *wifi* masih dapat dimanfaatkan sejauh pengunjung menerapkan protokol kesehatan. Upaya menciptakan lingkungan yang menyenangkan dalam belajar merupakan bagian dari kemampuan *self regulated learning* yaitu mengupayakan agar konsentrasi belajar tetap terjaga, terutama saat harus menyelesaikan berbagai macam tugas (Lee, 2019).

Begitu juga dengan dukungan sosial merupakan hal yang sangat diperlukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, terutama dalam masa pandemi seperti saat ini. Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti orangtua, dan anggota keluarga lainnya menjadi sumber motivasi bagi individu (Wicaksono & Fachmi, 2016). Dukungan yang diberikan orangtua kepada siswa menimbulkan rasa dihargai, dibutuhkan, merasa tenang secara emosional serta menjadi satu tim yang kompak. Dukungan orangtua merupakan dukungan sosial yang diterima oleh siswa karena orangtua merupakan orang yang paling berperan saat siswa dalam menghadapi masalah (Safitri, 2018).

Simpulan

Self regulated learning memiliki peran terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pula dengan dukungan sosial orang tua mampu menyesuaikan sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma sosial dan aturan-aturan untuk menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik.

Referensi

- A. S., Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2021). Stop Academic Procrastination During Covid 19: Academic Procrastination Reduces Subjective Well-Being. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8220>
- Chu, PH. and Chang, Y. (2017). John W, Creswell, Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. *Journal of Social and Administrative Sciences*.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Gambo, Y., & Shakir, M. Z. (2021). Review on self-regulated learning in smart learning environment. In *Smart Learning Environments*. <https://doi.org/10.1186/s40561-021-00157-8>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hong, J. C., Lee, Y. F., & Ye, J. H. (2021). Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110673>
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. In *Educational Research Review*. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100292>
- Jia, J., Wang, L. L., Xu, J. Bin, Lin, X. H., Zhang, B., & Jiang, Q. (2021). Self-Handicapping in Chinese Medical Students During the COVID-19 Pandemic: The Role of Academic Anxiety, Procrastination and Hardiness. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741821>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and Self-Control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Labiro, N. R. (2014). Hubungan antara self regulated learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa didik. *Tugas Akhir*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Latipah, E., Kistoro, H. C. A., & Insani, F. D. (2021). Academic Procrastination of High School Students During the Covid-19 Pandemic: Review from Self-Regulated Learning and the Intensity of Social Media. *Dinamika Ilmu*.
- Lee, D., Watson, S. L., & Watson, W. R. (2019). Systematic literature review on self-regulated learning in

-
- massive open online courses. *Australasian Journal of Educational Technology*.
<https://doi.org/10.14742/ajet.3749>
- Meiyuntariningsih, T., & Ananta, A. (2020). Combinative Class Management to Reduce Student Academic Procrastination during the Covid-19 Pandemic. *International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 1st)*.
- Nurhidayatullah, E. (2019). Penerapan tehnik self management untuk mengurangi prokrastinasi SMA Negeri 12 Makassar. *Educandum: Vol.5 No.1, Juni 2019*
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Rahman, A. A. (2014). *Psikologi Sosial*. Raja Grafindo Persada.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*.
<https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Reni, O. C (2021). Hubungan self control dan dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tesis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Safitri, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*.
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Wardani, K.A., Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan adversity quotient pada mahasiswa didik yang bekerja di perguruan tinggi "X" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif* 7, (1), 14-21
- Wicaksono, A. ., & Fachmi, N. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*.
- Won, S., & Yu, S. L. (2018). Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.001>
- Yusuf, A.M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Padang: UNP Press.
- Zheng, B., & Zhang, Y. (2020). Self-regulated learning: The effect on medical student learning outcomes in a flipped classroom environment. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02023-6>